

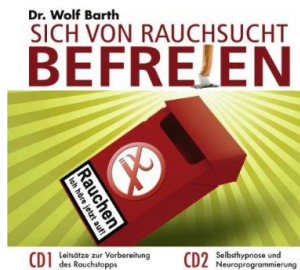
Dr. Wolf Barth

Rauchstopp

mit ganzheitlichem Konzept



www.rauchen.luxcoaching.eu



- Diplom-Psychologe
- Doktor der Psychologie („Psychosoph“)
- Über 43 Jahre Berufserfahrung
- in Beratung, Coaching, Training, Therapie
- mit Hypnose, Entspannungsverfahren, Mentaltechniken, Bewußtseinstechnologien ...
- seit etwa 20 Jahren spezialisiert auf Behandlung von Süchten (wie **Rauchen**, Übergewicht), Ängsten, Depressionen, Burnout, Lebenskrisen (*Lux-Coaching*)
- Buch + CD „**Sich von Rauch-Sucht befreien**“
- Internetseite zum Rauchstopp
- Auftritte in Radio und Fernsehen
- rbb: „Nichtraucher-Papst“

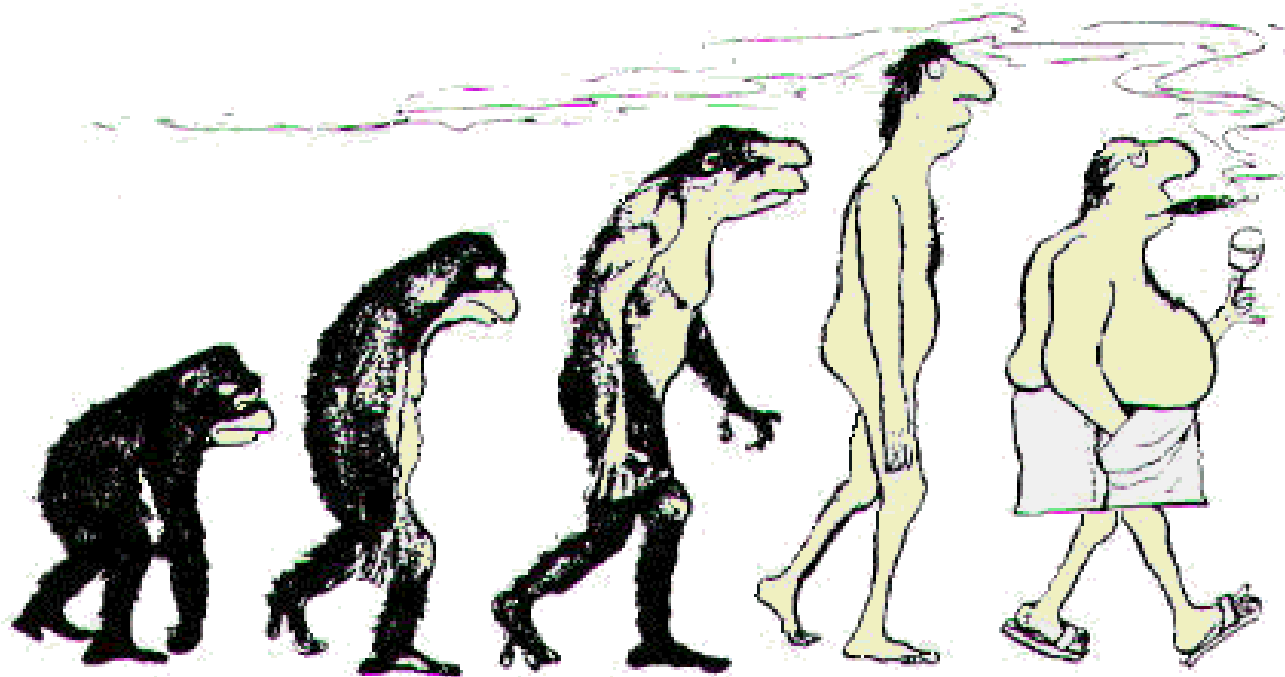
rauchen.luxcoaching.eu

Tabak-Blüte und Knospen



***"Mit dem Rauchen aufzuhören, ist kinderleicht.
Ich habe es schon hundertmal geschafft."
(Mark Twain)***

Der Mensch und das RAUCHEN !?

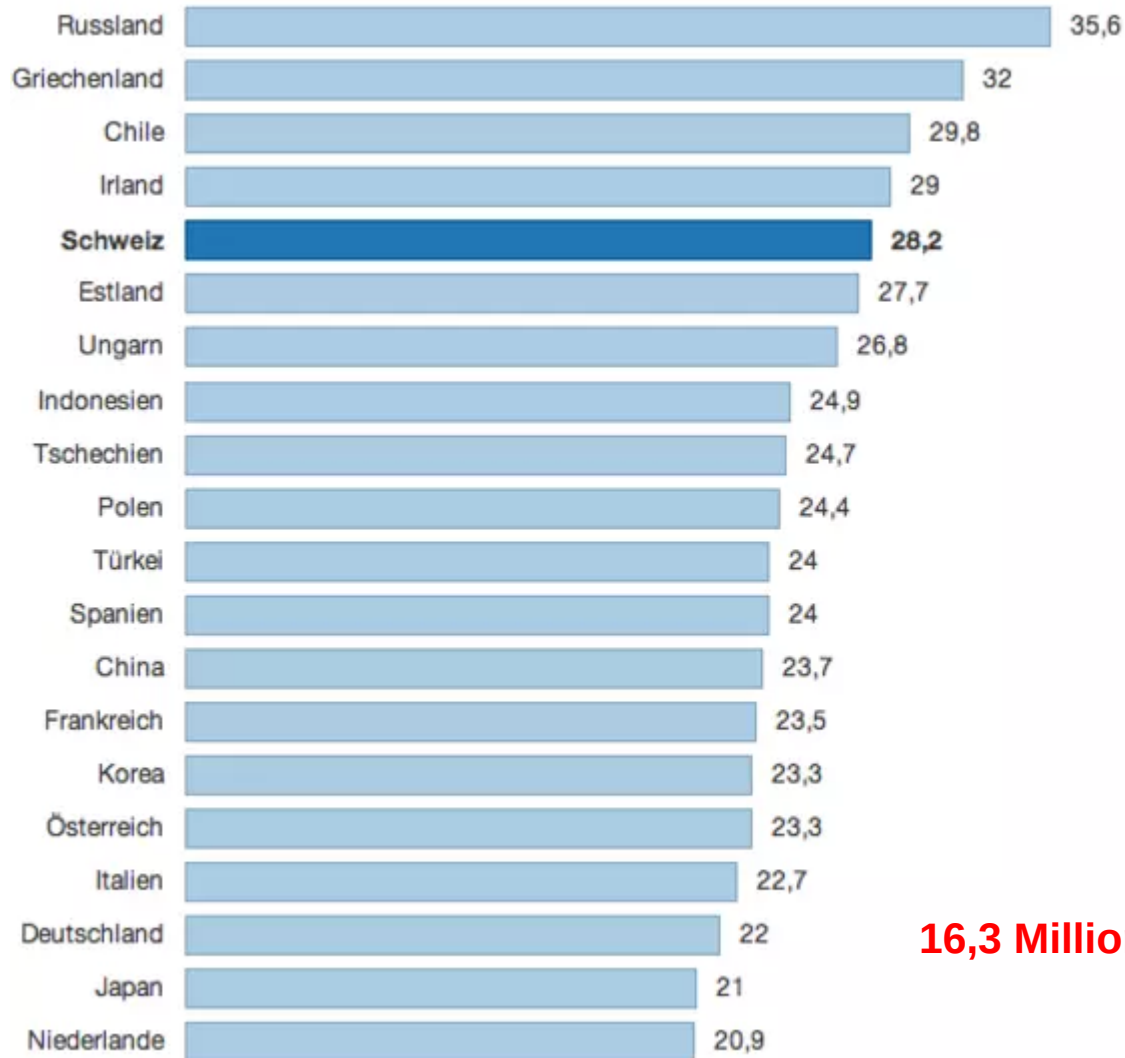


Wohin gehen SIE?

Anteil der Raucher an der Bevölkerung

Raucherquote ausgewählter Länder im Jahr

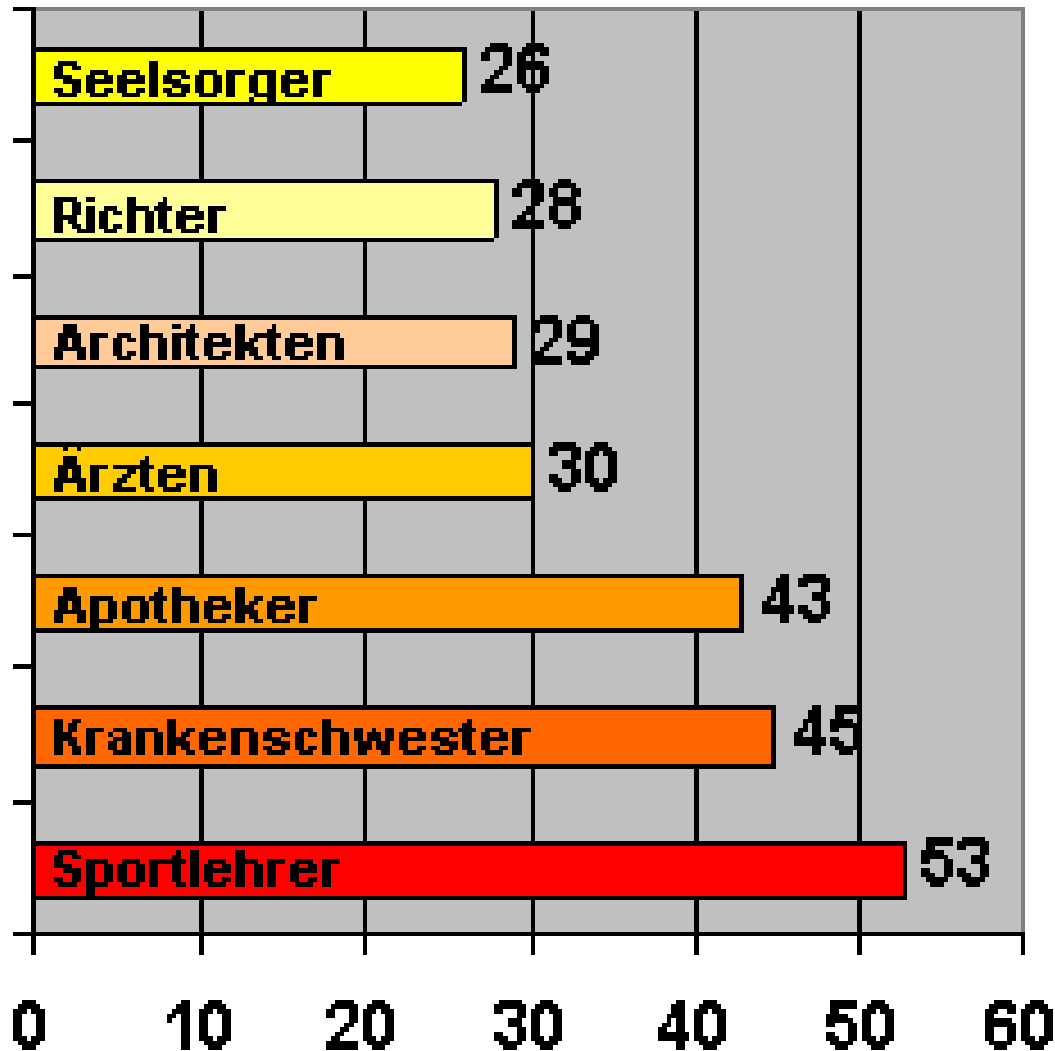
2012 (Angaben in Prozent)



933,1 Millionen (2016)
Menschen rauchen weltweit.

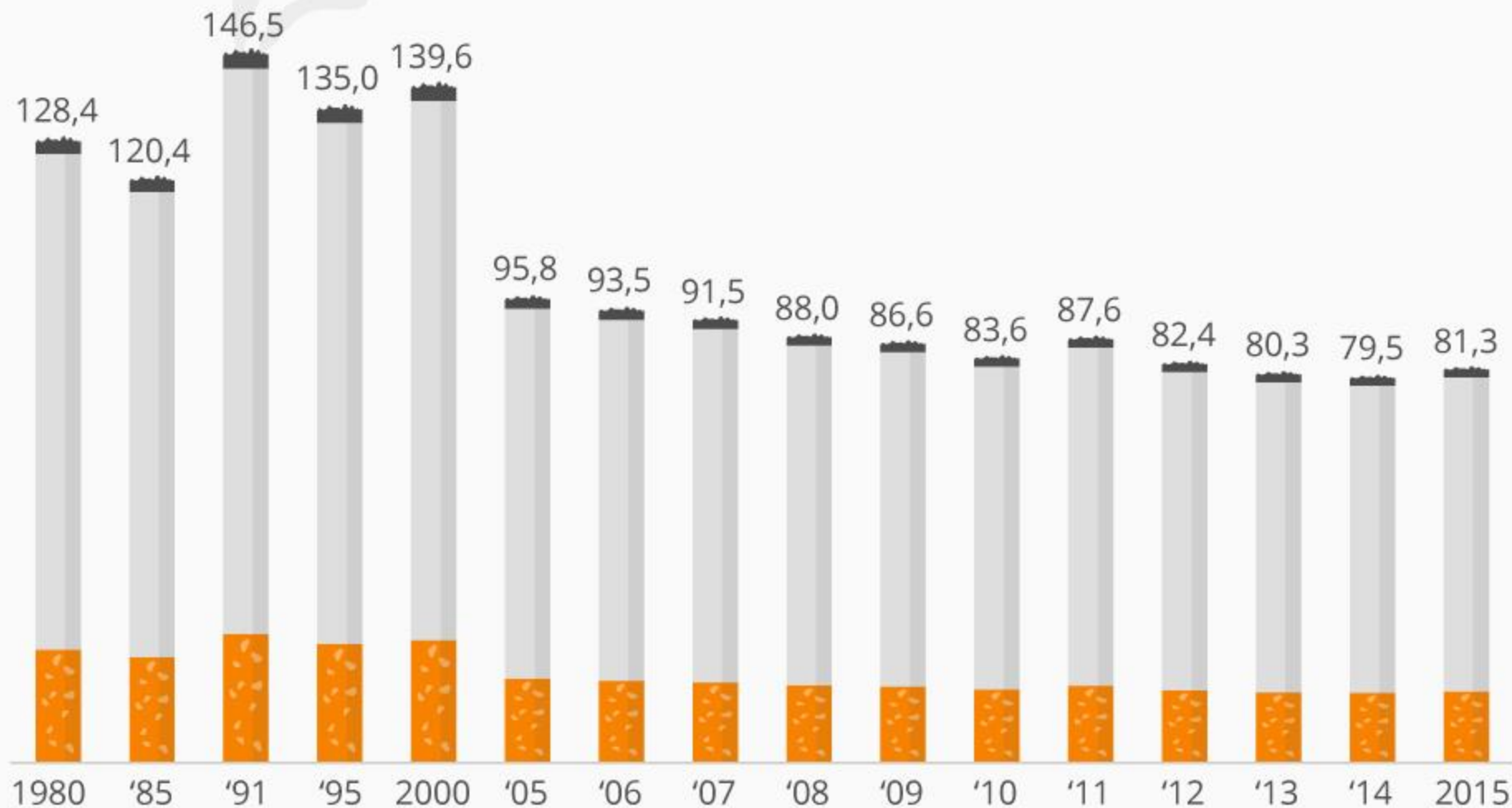
16,3 Millionen in Deutschland (2015)

Anteil der Raucher an ausgewählten Berufsgruppen



Zigarettenabsatz steigt wieder

Absatz versteuerter Zigaretten in Deutschland (in Mrd. Stück)



@Statista_com

Quelle: Statistisches Bundesamt

Was ist Rauchen? *Tabakrauchen!?*

Rauchen ist das Erzeugen und Inhalieren von *Rauch*, der durch das Verbrennen von Produkten (z. B. Zigaretten, Zigarillos, Zigarren) entsteht, die Tabak und weitere Stoffe enthalten.

➤ Rauchen verbessert kurzfristig die *Befindlichkeit* des Rauchers.

➤ Rauchen war in verschiedenen (altamerikanischen) Kulturen schon lange üblich und wurde dort in erster Linie *magisch-rituell* betrieben.

➤ Kolumbus brachte nach der „Entdeckung“ Amerikas den *Tabak-Stoff*, *aber nicht den Geist des Rauchens* nach Europa.

➤ Rauchen *verschlechtert langfristig die körperliche, seelische und geistige Verfassung* des Rauchers.



**Jeden Tag werden weltweit
über *15 Milliarden*
Zigaretten geraucht!**

Was ist Rauchen? Bestandteile des Rauchens

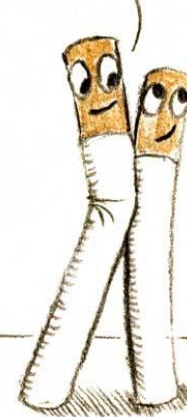
1. Persönliche Identität („Ich bin Raucher“)



2. Emotionale Stütze



RAUCHEN WIR EINE
ZUSAMMEN?

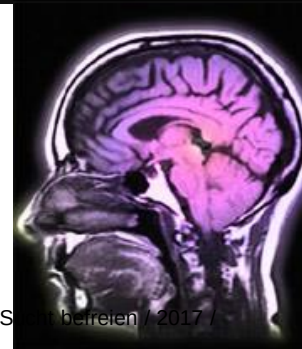


WWW.KARIKATUR-CARTOON.DE
© ROGER

4. Verhaltens-Gewohnheit



5. Körperliche Abhängigkeit



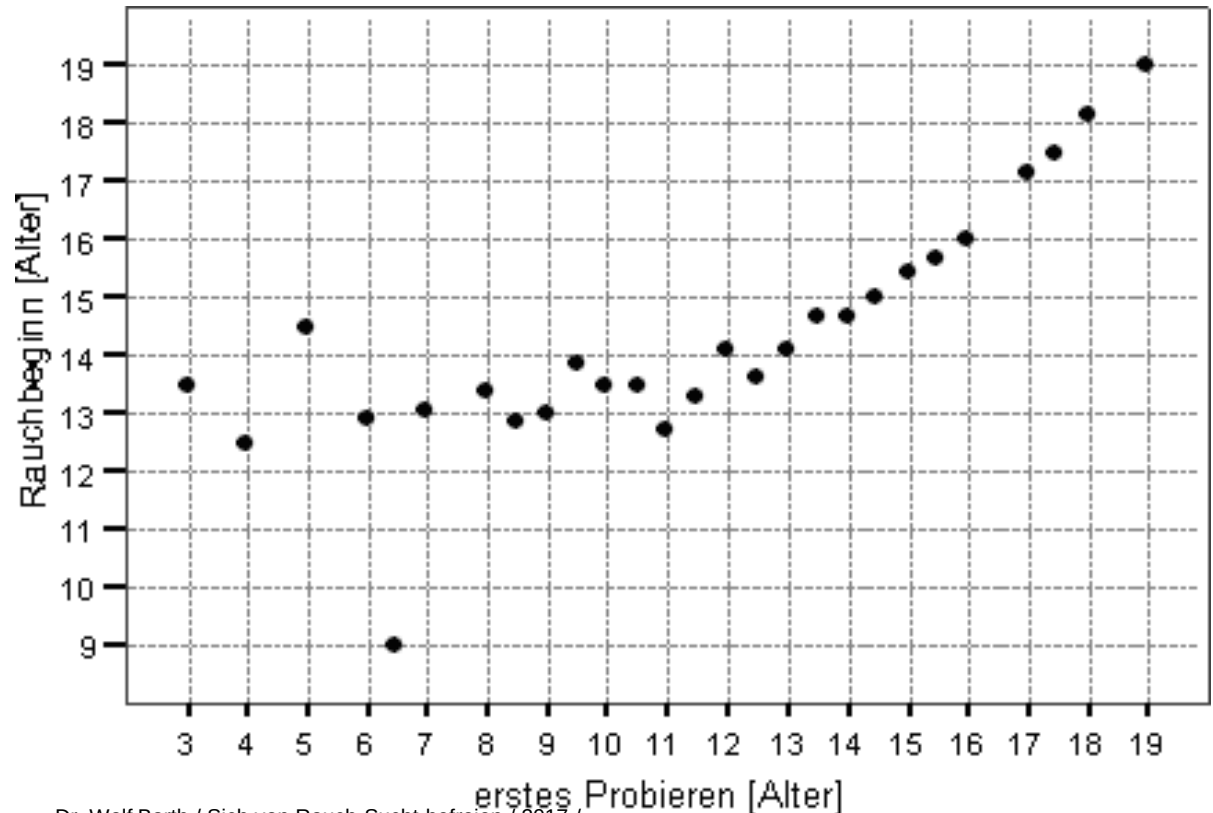
3. Soziale Gewohnheit

Meine Raucherkarriere: *Die erste Zigarette*

Untersuchung in Deutschland: 95% der Befragten

- **probierten** zwischen 7 und 18 Jahren ihre **erste Zigarette** (Durchschnitt: **13,1** Jahre)
- **beginnen** zwischen 10 und 18 Jahren mit dem **Rauchen** (Durchschnitt: **14,4** Jahre).

Rauchbeginn in Abhängigkeit des ersten Probierens:



Meine Raucherkarriere: *Meine erste Zigarette*

AUFGABEN:

1. Wann, wo und warum habe ich die erste Zigarette geraucht?
2. Wie fühlte ich mich dabei?
3. Wie ging es mir?

Ergebnis:

**Erbrechen, Übelkeit, Schwindel,
Durchfall, Ohnmacht**

**Die erste Zigarette schmeckt einfach
zum Kotzen.**

**Es wirkte eine angeborene
Schutz-Funktion des Organismus.**



Meine Raucherkarriere: *Warum habe ich die Erste geraucht?*

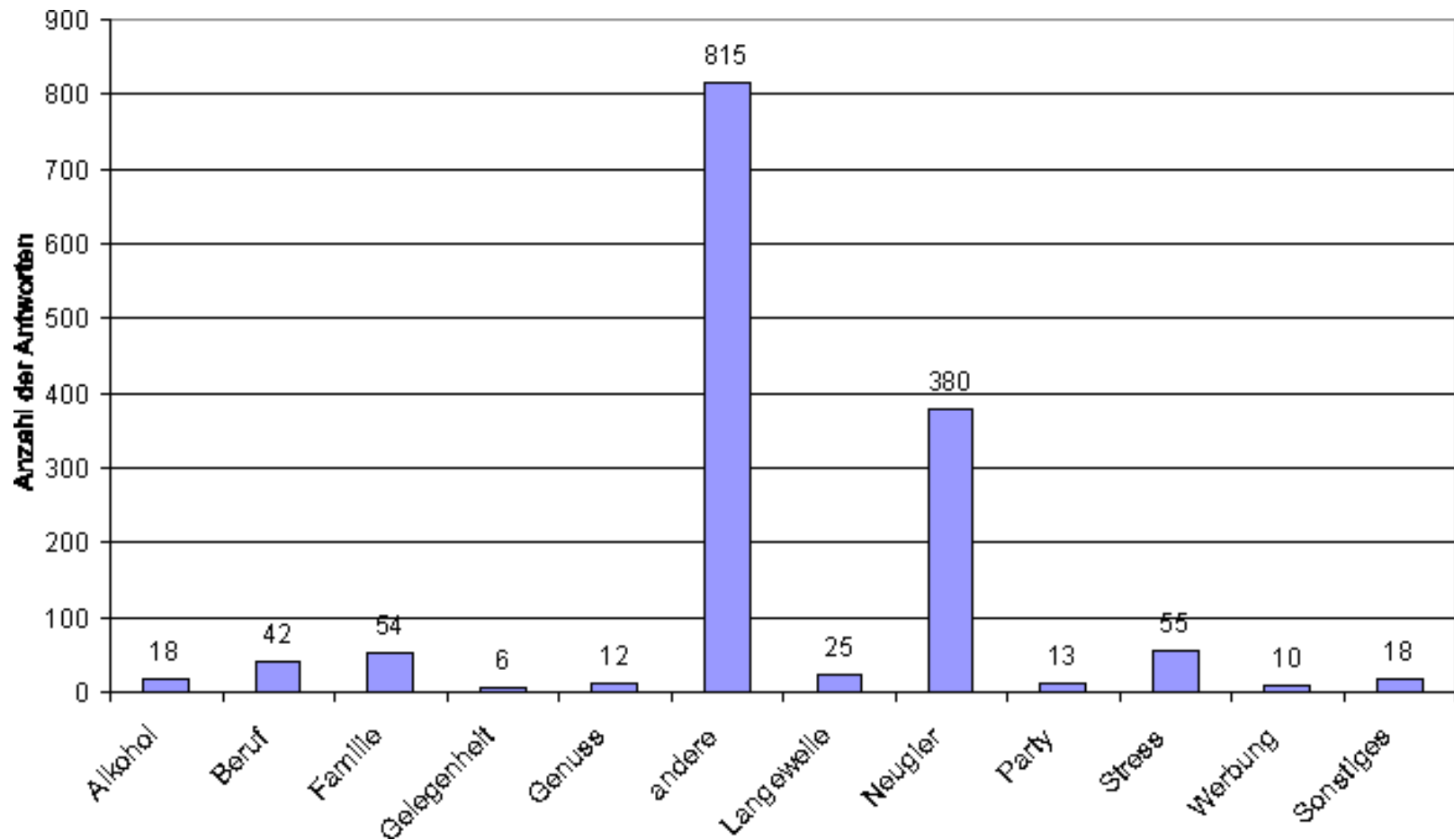
- o Die rauchenden Freunde übten Druck aus („Mutprobe“).
- o Ich versuchte, durch das Rauchen das geringe Ansehen innerhalb meiner Gruppe auszugleichen oder anzuheben.
- o Da die Eltern und Geschwister einem seit Jahren „vorrauchten“, hielt ich es für selbstverständlich und machte es nach.
- o Ich wollte rauchenden Prominenten aus den Medien nacheifern, da sie einem als Vorbild dienten.
- o Ich ließ mich durch die geschickte Werbung verführen.
- o Gerade in den Filmen kommen die rauchenden Hauptfiguren cool rüber und ich wollte es ihnen nachtun.
- o Ich wollte zeigen, daß ich erwachsen bin und tun und lassen kann, was ich will.
- o Da es die Eltern verboten, rauchte ich aus Trotz und Protest erst recht.
- o Ich wollte durch das Rauchen mein geringes Selbstwertgefühl und die persönliche Unsicherheit überspielen.
- o Ich war einfach neugierig, wie eine Zigarette schmeckt.



Meine Raucherkarriere: *Anlaß für die erste Zigarette*

Was hat Dich zum Rauchen gebracht?

Raucherverhalten von 16- bis 21-jährigen
Eine Befragung von Azubis und Schülern in der BRD



Was ist Rauchen? *Problem-Bewältigung!*

Das Jugendalter gilt als besondere Problem-Phase, vielleicht die schwierigste im Leben.

Lebens-Situation jugendl. Raucher:

1. allein gelassen	70,4%
2. Suizid-Gedanken	67,5%
3. Streß	65,7%
4. sonstige Probleme	64,0%
5. bekomme Hilfe	63,7%
6. Sorgen	58,4%
7. könnte besser sein	57,3%
8. Glücklich	46,6%

Zigarette als „Problem-Bewältiger“ in einer Problem-Phase

Rauch-Situation bei Jugendlichen:

1. Mit anderen	71,9%
2. Probleme	57,6%
3. Angebot	57,4%
4. Langeweile	47,4%
5. ohne Anlaß	40,4%
6. Erinnerung	12,2%
7. Alkohol	9,2%
8. Relaxen	8,4%
9. Genuß	6,6%
10. Sonstiges	2,8%
11. Zeit	2,5%
12. Beruf	2,3%
13. Party	1,9%
14. seel. Probleme	0,7%



Meine Raucher-Karriere: *Warum habe ich weiter geraucht?*

- um Ängste / Ärger / Frust / Streit abzubauen
- zur Entspannung bei Streß, Erholung nach der Arbeit
- um mich zu konzentrieren
- aus Langeweile
- aus Freude, zur Belohnung
- als Trost, zum Festhalten
- aus „Genuß“
- nach dem Essen / Sex / der Arbeit
- mit Kaffee / Alkohol usw.
- bei Kombination verschiedener Aspekte



Als Raucher finde ich **immer** einen Grund zum Rauchen !!!

Skrupellose Macht- und Profit-Gier der Tabakindustrie

Zynische Sprache:

- Zigaretten = „**Genuß-Mittel**“
- Raucher = „**mündige Konsumenten**, die selbst entscheiden können“
- Tabakprodukt-Verordnung als Bestandteil der „**Lebensmittel- und Bedarfsgegenständegesetzes**“



LÜGEN (?):

Unter Eid gaben die Chefs der größten Tabakfirmen an:

„Wir glauben, daß Nikotin nicht süchtig macht.“

„Unsere Kunden sind jung, arm, schwarz und dumm.“

„Wir rauchen das nicht, wir verkaufen es.“

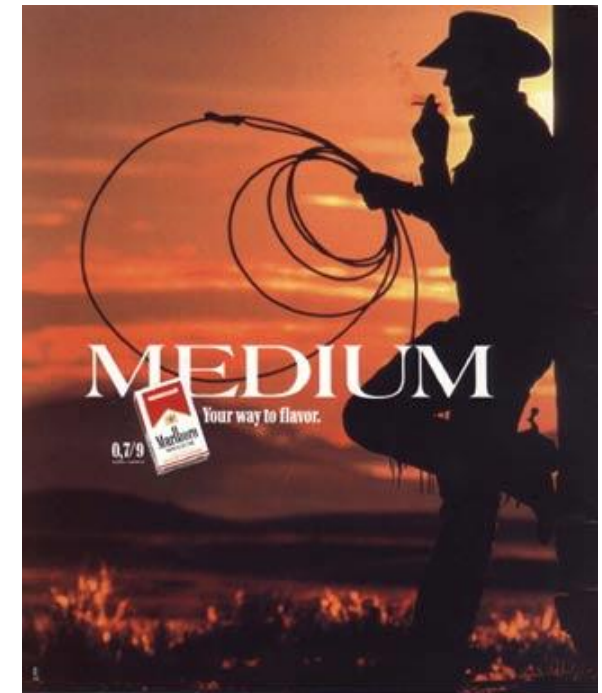
«So ist Deutschland zum Beispiel das einzige Land in Europa, das noch uneingeschränkt Tabakaußenwerbung erlaubt.»

(Ute Mons, [Stabstelle Krebsprävention des Deutschen Krebsforschungszentrums](#))

Jeder Neukunde, den man abhängig macht, bringt den Tabak-Konzernen im Laufe seines Lebens fast **50.000 Euro Profit.**

Strategie der Zigaretten-Industrie:

- ➔ Die **Motivation** zum Rauchen
- ➔ wird durch Vermittlung positiver und gesellschaftlich anerkannter **Werte**
- ➔ durch **Suggestion des genauen Gegenteils von der Wirkung des Rauchens**
- ➔ mit der **Zigarettenmarke** gezielt gekoppelt.



Die BG-Gesundheitsminister: Rauchen gefährdet die Gesundheit. Der Rauch einer Zigarette dieser Marke enthält 0,7 mg Nikotin und 9 mg Kondensat (Teer). (Durchschnittswerte nach ISO)

Suggestierte Wirkung des Rauchens:

- Rauchen bringe **Freiheit und Unabhängigkeit**
- Rauchen als „**erwachsenes**“ Verhalten
- Rauchen als „**soziales**“ Verhalten
- Rauchen als „**normales**“ Verhalten

Zigaretten-Aussen-Werbung



Werbe-Wirkung von Vorbildern



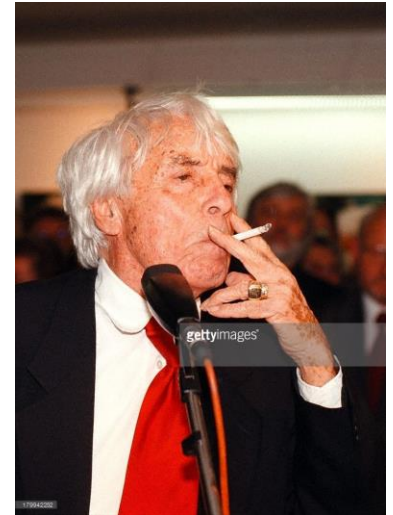
Humphrey Bogart



Helmut Schmidt



Marlene Dietrich



Johannes Heesters



Robbie Williams



Gilbert Becaud



Charles Aznavour



Winston Churchill



Sean Connery (James Bond)



Michael Schumacher

Sterben mußt Du sowieso.



**„Marlboro Mann“
Wayne Mac Laren**



starb an *Lungenkrebs*

Schneller geht`s mit Marlboro.

Erreichbarkeit von Zigaretten

Erreichbarkeit + Animation:

In Deutschland werden über 600.000 Zigarettenautomaten gezählt.

Es ist damit das Land mit der **weltweit höchsten Dichte an Zigarettenautomaten**.



Unwirksamkeit von Warnhinweisen

EG-Warnhinweise auf verschiedenen Tabakprodukten

Durch EG-Gesundheitsminister wurden innerhalb der EG auf Zigarettenpackungen und anderen Tabakwarenverpackungen größere und dringendere Warnhinweise wie etwa **„Rauchen kann tödlich sein“**, **„Rauchen läßt Ihre Haut altern“** oder auch **„Rauchen kann zu einem langsamen und schmerzhaften Tod führen“** eingeführt. Desgleichen wird darauf hingewiesen, daß **Rauchen sehr schnell abhängig mache und man deshalb gar nicht erst anfangen sollte**. In Deutschland und Österreich werden die in der Richtlinie 2014/40/EU enthaltenen Warnhinweise verwendet:

- ***Rauchen verursacht 9 von 10 Lungenkarzinomen***
- ***Rauchen verursacht Mund-, Rachen- und Kehlkopfkrebs***
- ***Rauchen schädigt Ihre Lunge***
- ***Rauchen verursacht Herzanfälle***
- ***Rauchen verursacht Schlaganfälle und Behinderungen***
- ***Rauchen verstopft Ihre Arterien***
- ***Rauchen erhöht das Risiko zu erblinden***
- ***Rauchen schädigt Zähne und Zahnfleisch***
- ***Rauchen kann Ihr ungeborenes Kind töten***
- ***Kinder von Rauchern werden oft selbst zu Rauchern***
- ***Das Rauchen aufgeben für Ihre Lieben weiterleben***
- ***Wenn Sie rauchen, schaden Sie Ihren Kindern, Ihrer Familie, Ihren Freunden***
- ***Rauchen mindert Ihre Fruchtbarkeit***
- ***Rauchen bedroht Ihre Potenz***



Was ist Rauchen? Eine Sucht!

Sucht und Abhängigkeit

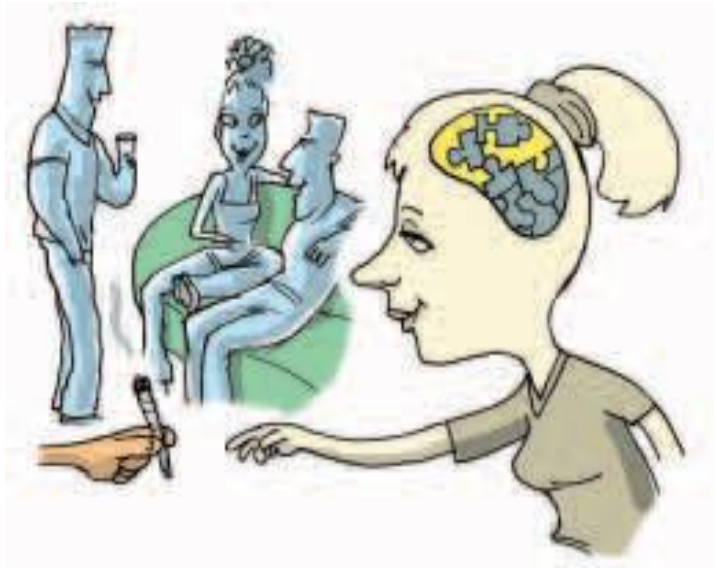
Rauchen ist
*erst Genuß,
dann Sucht.*

Rauchen ist die Form der Sucht,
bei der der Mensch nicht mehr in der Lage ist,
auf das tägliche Inhalieren von Rauch aus
Zigaretten, Zigarillos, Zigarren oder Pfeifen
zu verzichten
– auch wenn er es gerne möchte.

Rauchen versklavt!



Rauchen = *Suche, Sucht, süchtig*



Kriterien für „süchtig“:

- der Raucher schätzt sich selbst als süchtig ein
 - diverse zwanghafte Phänomene wie Zwangsgedanken, Beschaffungszwang und Bevorratungszwang sowie Rauchzwang
 - Große Angst vor Entzugssymptomen
 - körperliche und emotionale Entzugssymptome
-
- Vor- und Nach-Rauchen bei unfreiwilligen Rauchpausen (z.B. vor dem Kinobesuch zwei Zigaretten direkt hintereinander, um die Depots aufzufüllen)
 - wiederholtes Scheitern von Aufhörversuchen trotz starker Motivation und Anstrengung
 - Unterschreiten eigener moralischer Standards, um zu rauchen
 - Meiden von Orten und Personen, bei denen nicht geraucht werden darf
 - Inkaufnahme von Nachteilen wider besseren Wissens
 - Weiterräumen trotz gesundheitlicher Beeinträchtigungen

Sucht-Wirkung des Rauchens



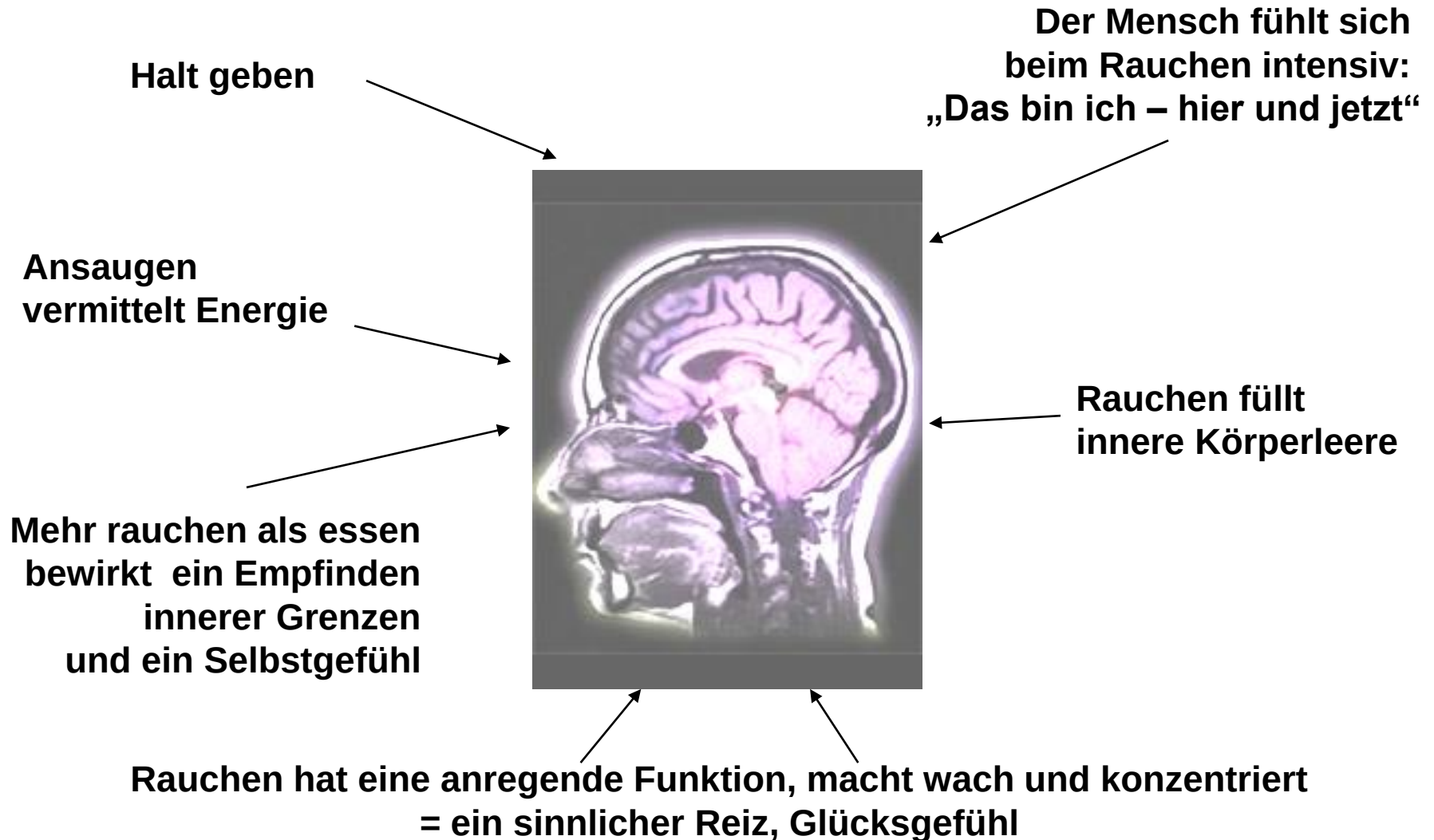
*„Es wurde darauf hingewiesen, daß Zigaretten **die am stärksten abhängig machenden Droge** sind. Mit Sicherheit raucht eine große Zahl von Rauchenden weiter, weil sie nicht damit aufhören können. Wenn sie dazu in der Lage wären, würden sie es tun. Denen kann nicht mehr gesagt werden, sie träfen eine selbständige Entscheidung.“*
(British American Tobacco, 1980).

Einige Gründe für die Abhängigkeit vom Rauchen

1. Rauchen produziert mehrere **positiver Effekte**:
 - Erhöhte Konzentration
 - bessere Laune
 - verminderter Ärger
 - geringeres Gewicht
2. Rauchen **wirkt sofort**:
Nikotin erreicht das Gehirn innerhalb von 7 Sekunden nach der Inhalation.
3. Die gewünschte Nikotindosis **kann exakt kontrolliert werden** durch die Art des Rauchens.
4. Rauchen bildet eine stark **motorische Gewohnheitsbildung** aus:
Raucher mit 20 Zigaretten am Tag führen die Zigarette zirka 200 mal zum Mund, was das Rauchverhalten sehr stabilisiert.
5. Rauchen geschieht **fast überall im Alltag**, ist legal und legitim, wird an Alltagsverhalten gekoppelt. Es gibt viele Auslöser und Schlüsselreize.



Psychologische Wirkungen des Rauchens



Tabak- bzw. Nikotinabhängigkeit (*Nikotinismus*)

ist international als Krankheit
anerkannt.

In der internationalen Klassifikation von Krankheiten der WHO, in der ICD-10 wird **Tabakabhängigkeit** als Krankheit mit der Ziffer **F17.2** verschlüsselt.

Das amerikanische Klassifikationssystem DSM IV fokussiert auf den für die **psychoaktive** Wirkung wichtigsten Tabakbestandteil, das Nikotin, und spricht von einer **Nikotinabhängigkeit**.



Was ist Rauchen? *Flucht aus der Lebens-Realität*



Auswirkung des Rauchens: **GEISTIGE** Verdrängung

Rauchen wirkt sich darauf aus,
*wie Menschen sich selbst und
das Leben wahrnehmen oder für
sich verarbeiten.*

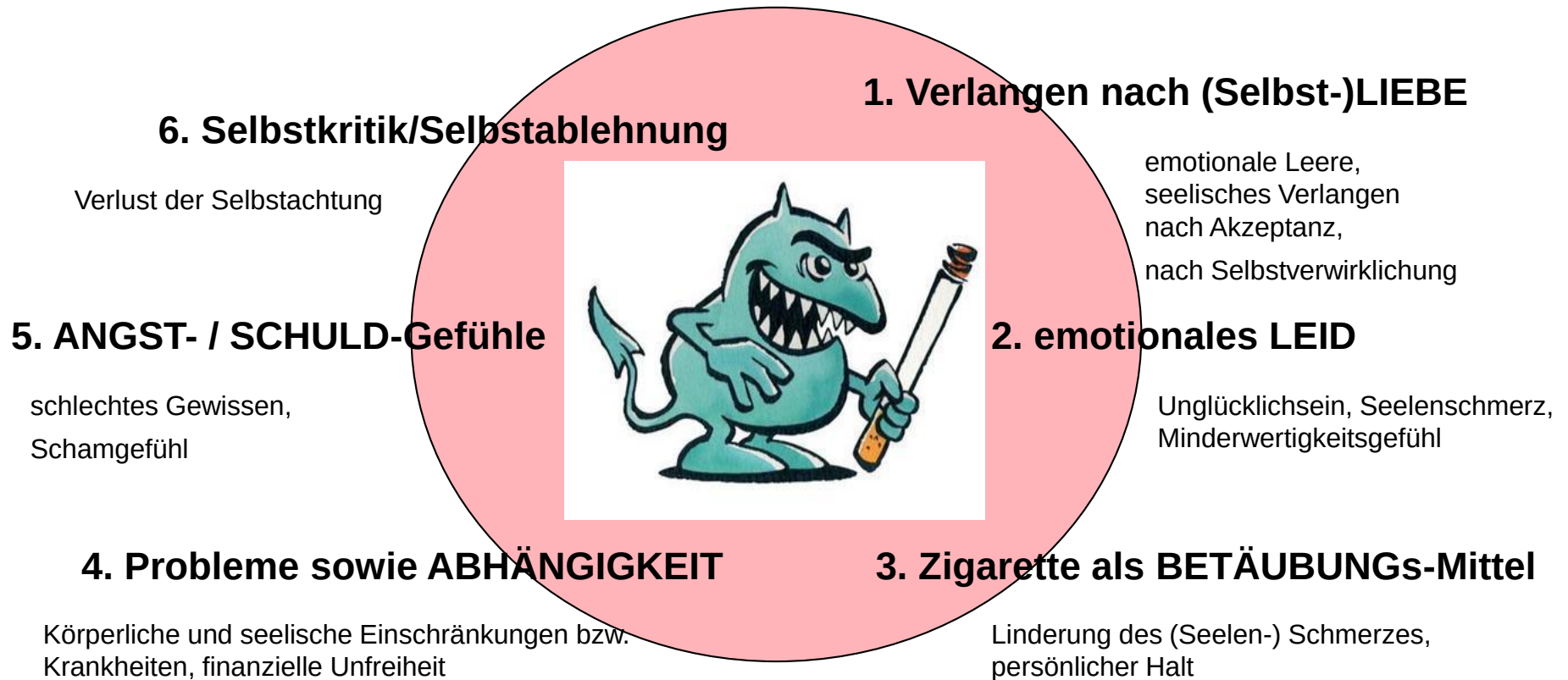
Somit kann es sehr negative
Auswirkungen auf die
Persönlichkeit
eines Menschen haben.



So werden z.B. Warnungen über die ernsthafte Gefährdung der Gesundheit auf Zigarettenpackungen gedruckt, die aber keinen nennenswerten Einfluß auf den Absatz des Zigaretten-Giftes haben.

Auswirkung des Rauchens: *Im TEUFELSKREIS gefangen*

Von der Suche nach Selbst-Liebe zum Selbst-Haß



Auswirkungen des Rauchens: *Hohe GELD-Ausgaben*



Was ist Rauchen? *Eine Abhängigkeit!*

Schon nach 4 Zigaretten im Raucher-Gefängnis

Suchtpotential nach einmaliger Nutzung:

Droge	Suchtpotential in %
Nikotin	31%
Heroin	21%
Kokain	18%
Alkohol	9%

**Kindern und Jugendlichen kommen bereits nach dem Rauchen von 1 bis 4 Zigaretten in eine Abhängigkeit.
Und nach vier Zigaretten raucht man im Durchschnitt 30 Jahre lang.**

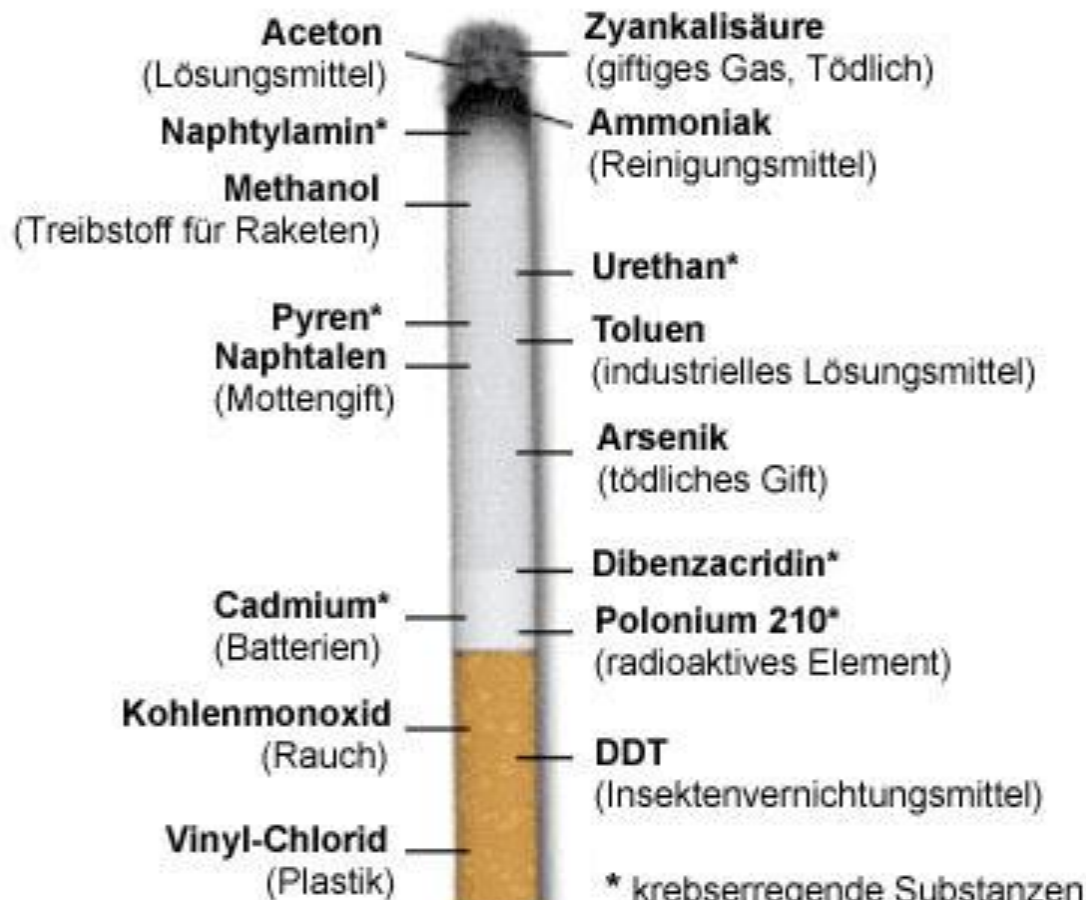


1960:
Beweis,
daß Rauchen
abhängig macht.

Welche Stoffe inhaliert der Raucher?

Cocktail von über 4.000 Chemikalien

40 bis 60 krebserregende oder Krebs mit verursachende Substanzen sind im Tabakrauch enthalten.



GIFTIG

1932 (deutsche Mediziner):
Beweis, daß
Tabakrauch
krebserregende
Stoffe enthält.

Wirkung von Radioaktivität durch Rauchen



Polonium 210

Radioaktivität im Tabak durch das Isotop **Polonium 210**

Ein starker Raucher (20-40 Zigaretten täglich) verpaßt seinen Bronchien pro Jahr die gleiche Strahlenmenge, die bei 250 Röntgenaufnahmen der Lunge entstehen würde.

In Raucherlungen findet man gegenüber Nichtrauchern die **drei- bis vierfache** Poloniumkonzentration.

>>> so starke radioaktive Belastung der Lunge, daß die durch das Rauchen inhalierten Radionuklide für rund 50 % aller insgesamt auftretenden **Lungenkrebse** (mit)verantwortlich sind.

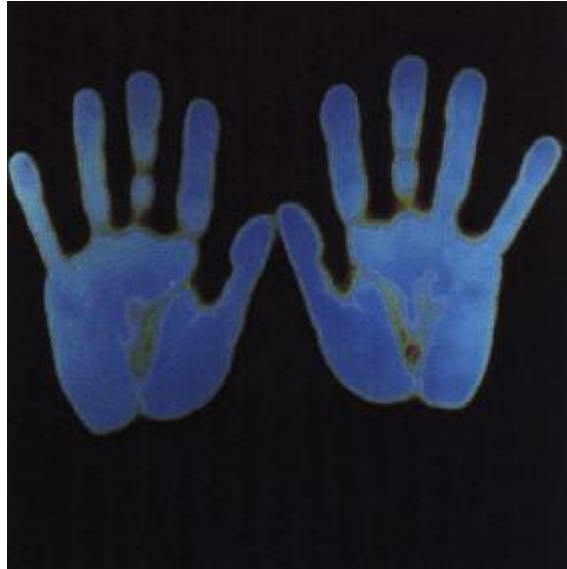
Raucher strahlen von innen:



Wirkung von Kohlenmonoxid beim Rauchen

Wirkung des Kohlenmonoxids (CO) als Hauptbestandteil des Tabakrauches:

gesund
durchblutete
Hände

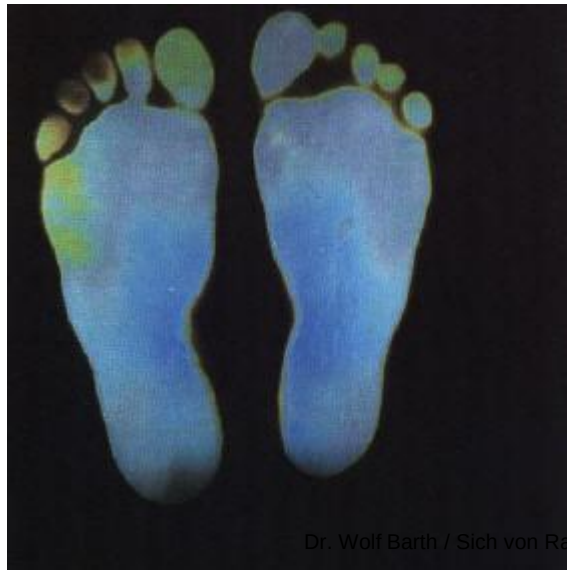


nach Rauchen
einer einzigen
Zigarette:

die Blutzufuhr
ist ganz
erheblich
eingeschränkt;

der Blutfluß
nimmt ab

gesund
durchblutete
Füße



Durchblutungs-Störungen

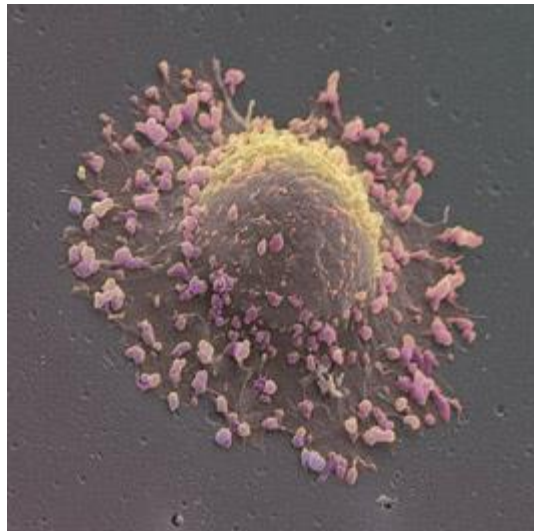
Wirkung von Genmutation durch Rauchen

Der Rauch von Zigaretten erregt Krebs

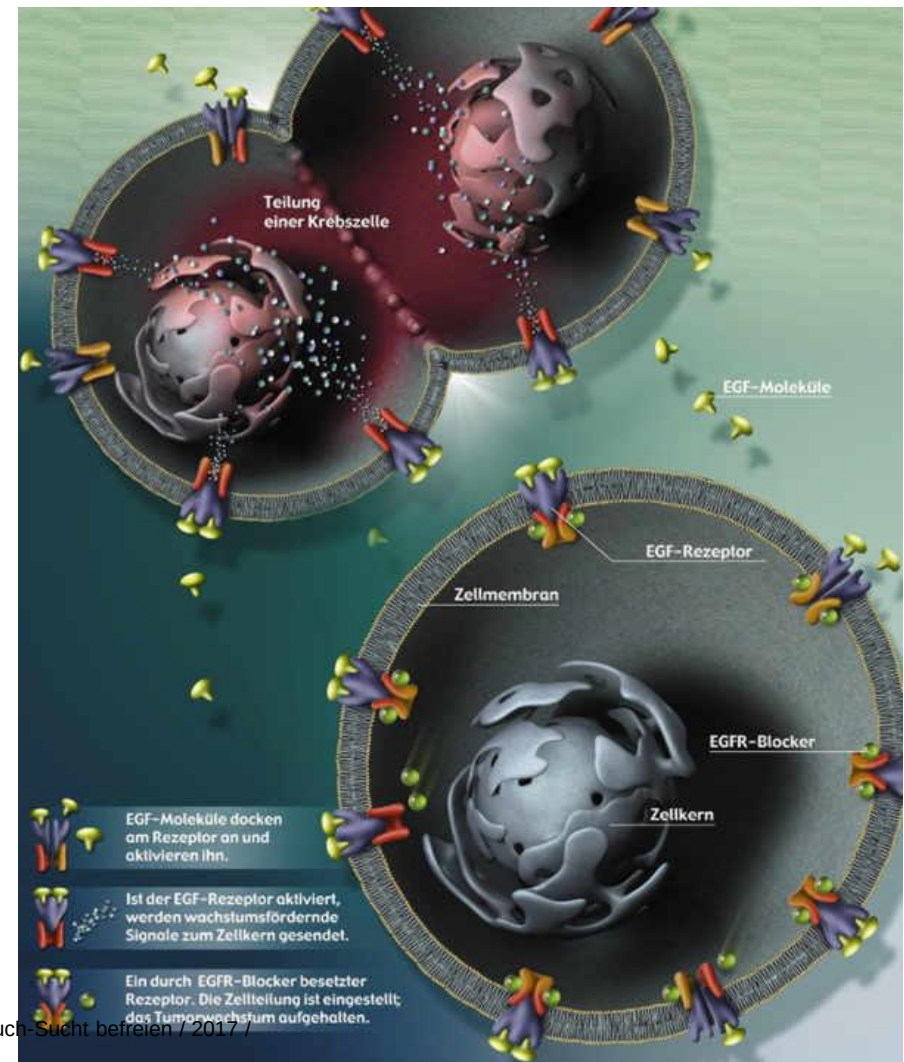
Das im Tabakrauch enthaltene Benzpyren verändert das **Protein P53**.

Diese 1996 entdeckte Mutation liefert den *genetischen* Nachweis, daß Tabakrauch krebserregend ist.

Biologische und statistische Nachweise existieren bereits seit langem.



Krebszelle der Lunge



Auswirkung vom Rauchen auf den Körper

Laut Schulmedizin: Regelmäßiges Rauchen führt zu Körperschäden in fast jedem Bereich. Es sind 125 Erkrankungen bekannt, die durch das Rauchen verursacht werden können.

Kopf:

Sucht, Alzheimer, Intelligenz, Gehirnleistung,
Schlaganfall, Schädigung des
Krebsabwehr-Gens P-53

Gesicht:

Schlaffe und fahle Haut, Falten

Augen:

Sehleistung, Blindheit

Mund:

Zahnfleisch, Zähne, Mundschleimhäute,
Mundhöhlenkrebs

Nase:

Geruchssinn

Hals:

Kehlkopfkrebs,
Speiseröhrenkrebs

Atemwege:

Atemwegsinfekte,
chronische Bronchitis,
Lungenemphysem,
Lungenkrebs

Brust:

Brustkrebs,
vergiftete Muttermilch

Skelett:

Osteoporose
(Knochenschwund)

Herz:

verschiedene
Herzkrankheiten,
Herzinfarkt

Blutgefäße:

Thrombosen, Raucherbein

Unterleib:

Bei Frauen: Gebärmutterhalskrebs,
Fruchtbarkeit, Schwangerschaft,
Wechseljahre; Bei Männern:
Impotenz und Unfruchtbarkeit

Harnwege:

Nieren- und Harnwegserkrankungen, Blasenkrebs

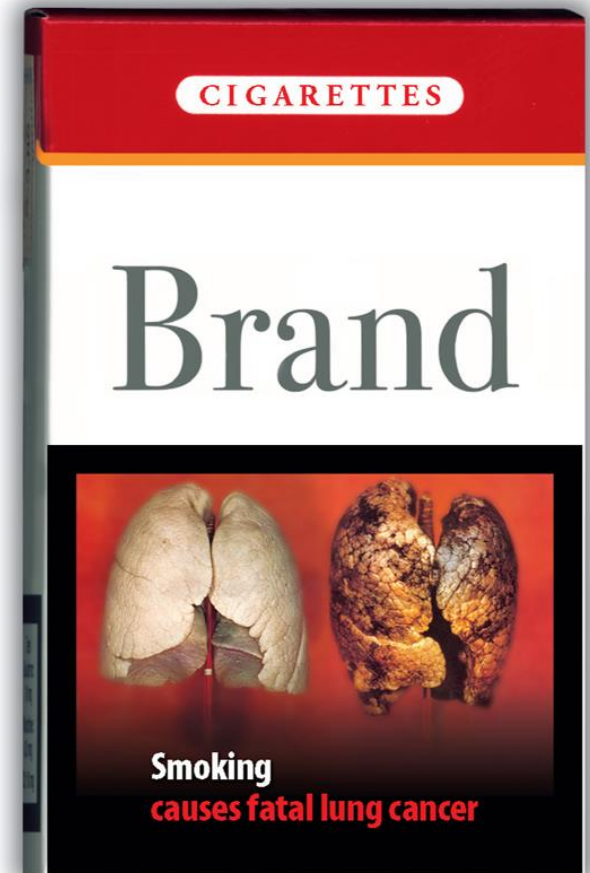
Auswirkung vom Rauchen: Krankheit, Invalidität, Tod

Die Hauptgründe für Todesfälle durch Rauchen:

1. Herz-Kreislauf-Erkrankungen
2. Chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD)
3. Lungenkrebs

1923 wiesen deutsche Mediziner nach,
daß Rauchen Krebs verursachen kann.

1998:
Strafe für die fünf größten USA-
Tabakproduzenten:
246 Milliarden USA-Dollar,
weil sie während 50 Jahren leugneten,
daß Rauchen Lungenkrebs
verursachen kann.



Rauchen kann invalide machen.

100.000 Menschen werden jährlich in der BRD zu Frühinvaliden durch Raucherschäden.

Viele Nikotinabhängige rauchen weiter, auch wenn ihnen das Bein wegen Gefäßverschluß amputiert werden mußte.

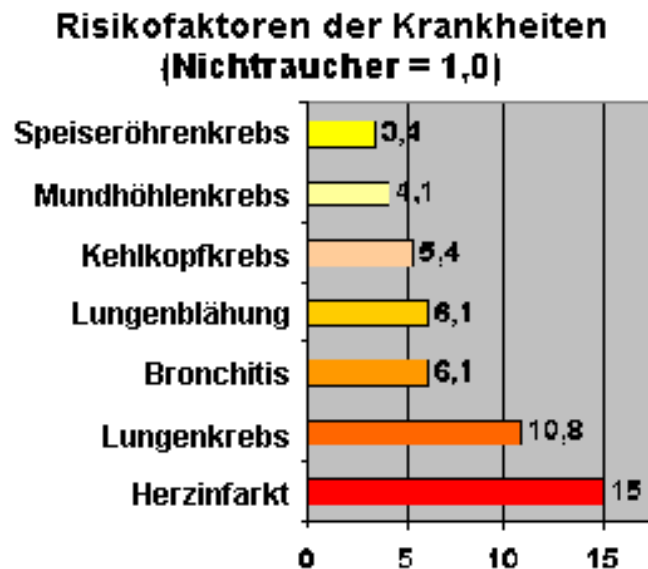


Mehrere Millionen Menschen sterben an den Folgen des Rauchens

(American Cancer Society und der World Lung Federation)

Laut einer Vorhersage der American Cancer Society und der World Lung Federation werden im Jahr 2015 knapp **6,5 Millionen** Menschen an den **Folgen des Rauchens** sterben.

Prognostizierte Anzahl der durchs Rauchen verursachten Todesfälle weltweit im Jahr 2015

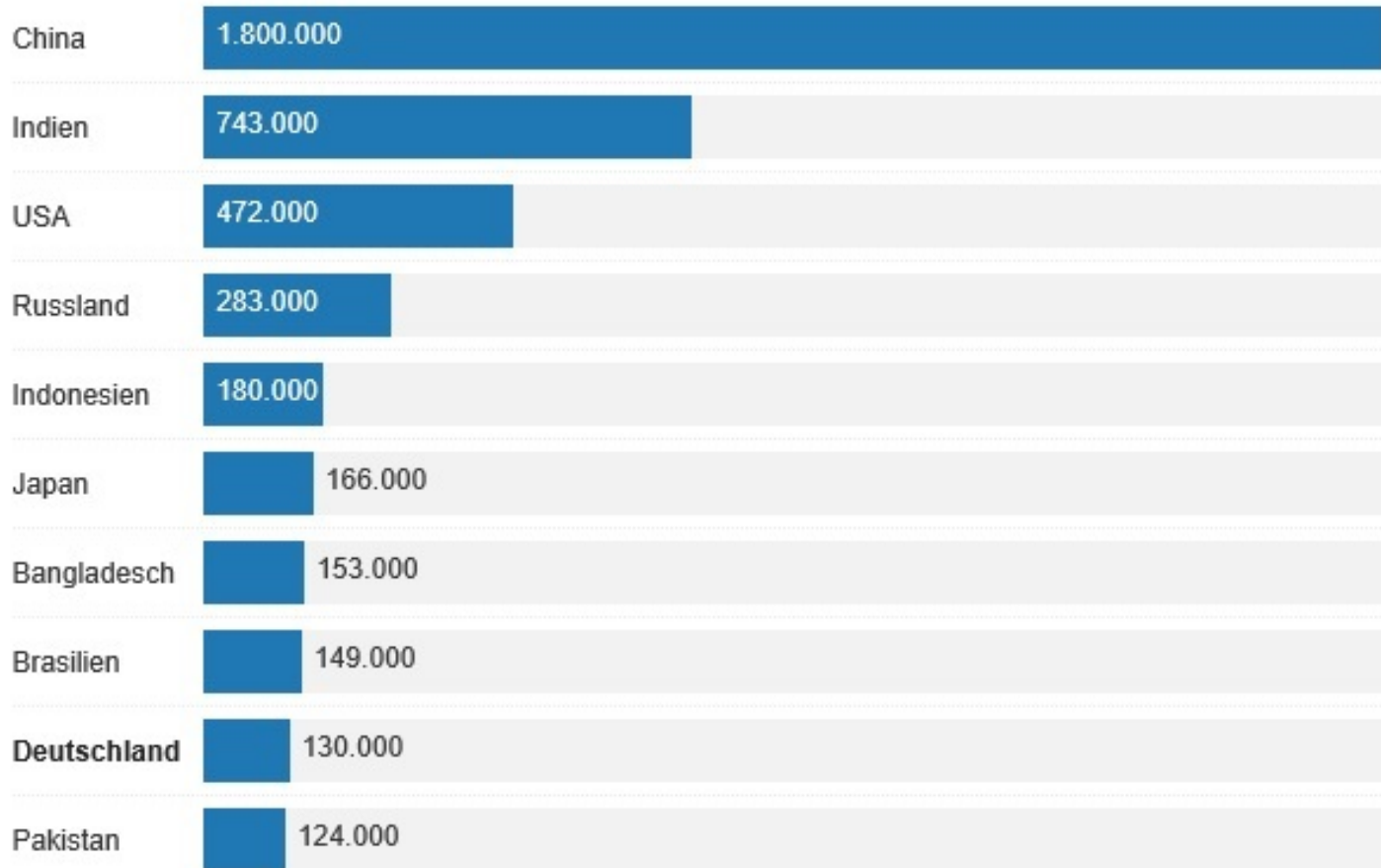


Bösartige Neubildungen	2.120.000
Erkrankungen der Atemwege	1.870.000
Kardiovasukäre Erkrankungen	1.860.000
Erkrankungen des Verdauungssystems	200.000
Infektion der unteren Atemwege	150.000
Diabetes Mellitus	130.000
Tuberkulose	90.000

Grafik: datawrapper, Daten: american cancer society; wlf

Anzahl Menschen, die durch Rauchen sterben (Länder)

Die weltweit zehn Länder mit den höchsten Zahlen an Todesfälle durchs Rauchen

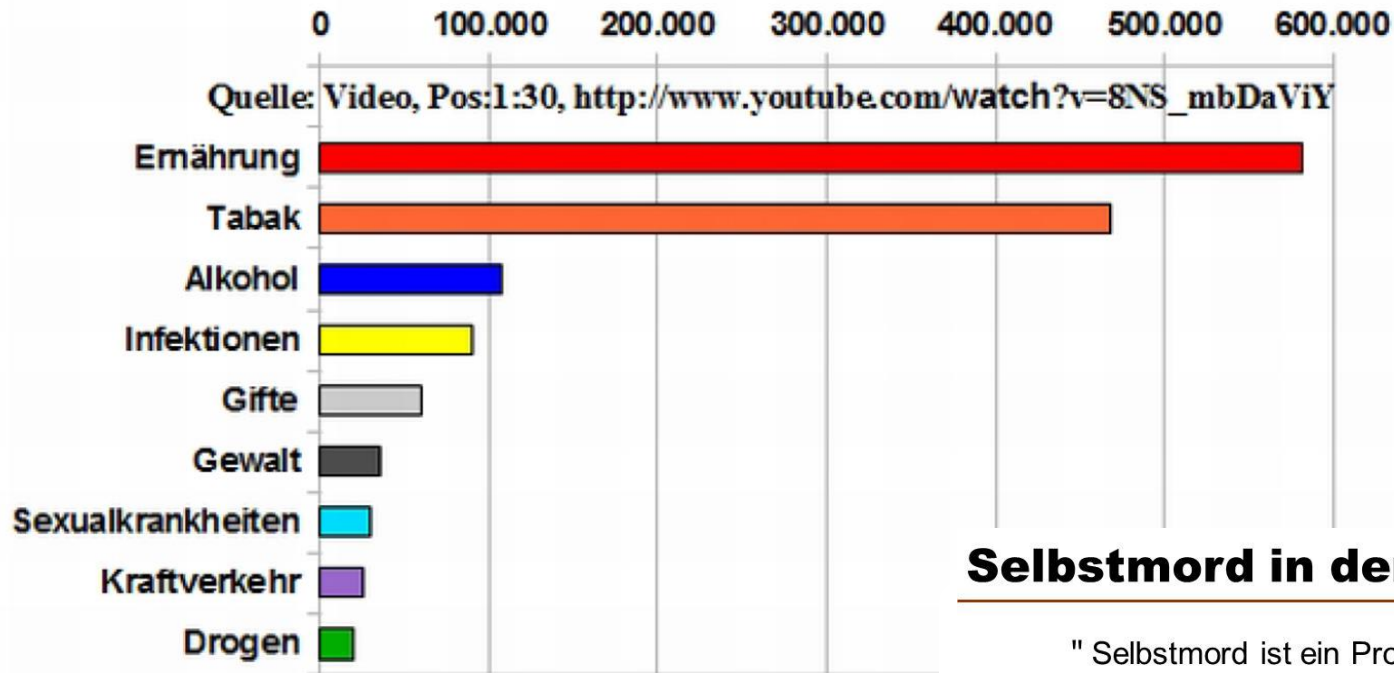


Quelle: [Institute for Health Metrics and Evaluation Daten](#)

(veröff.: 07 April 2017).

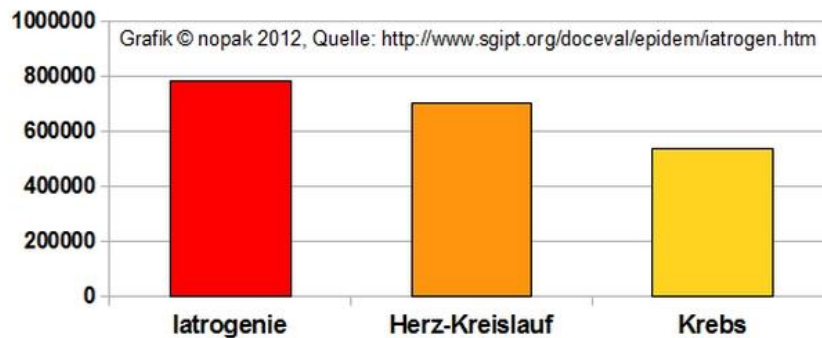
Quelle: <http://jepnews.de/german/78-jeder-siebte-deutsche-stirbt-am-rauchen>

Todes-Ursachen (USA 1990)



Haupt-Todesursachen in USA [Tote/Jahr]

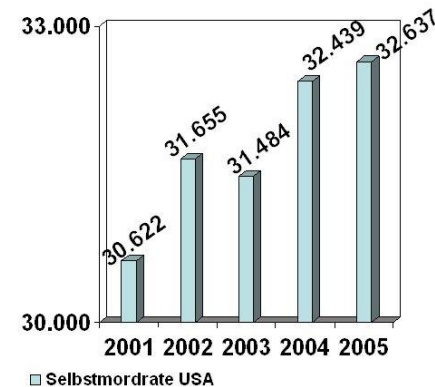
Iatrogenie = Krank durch med. Behandlung



Selbstmord in den USA

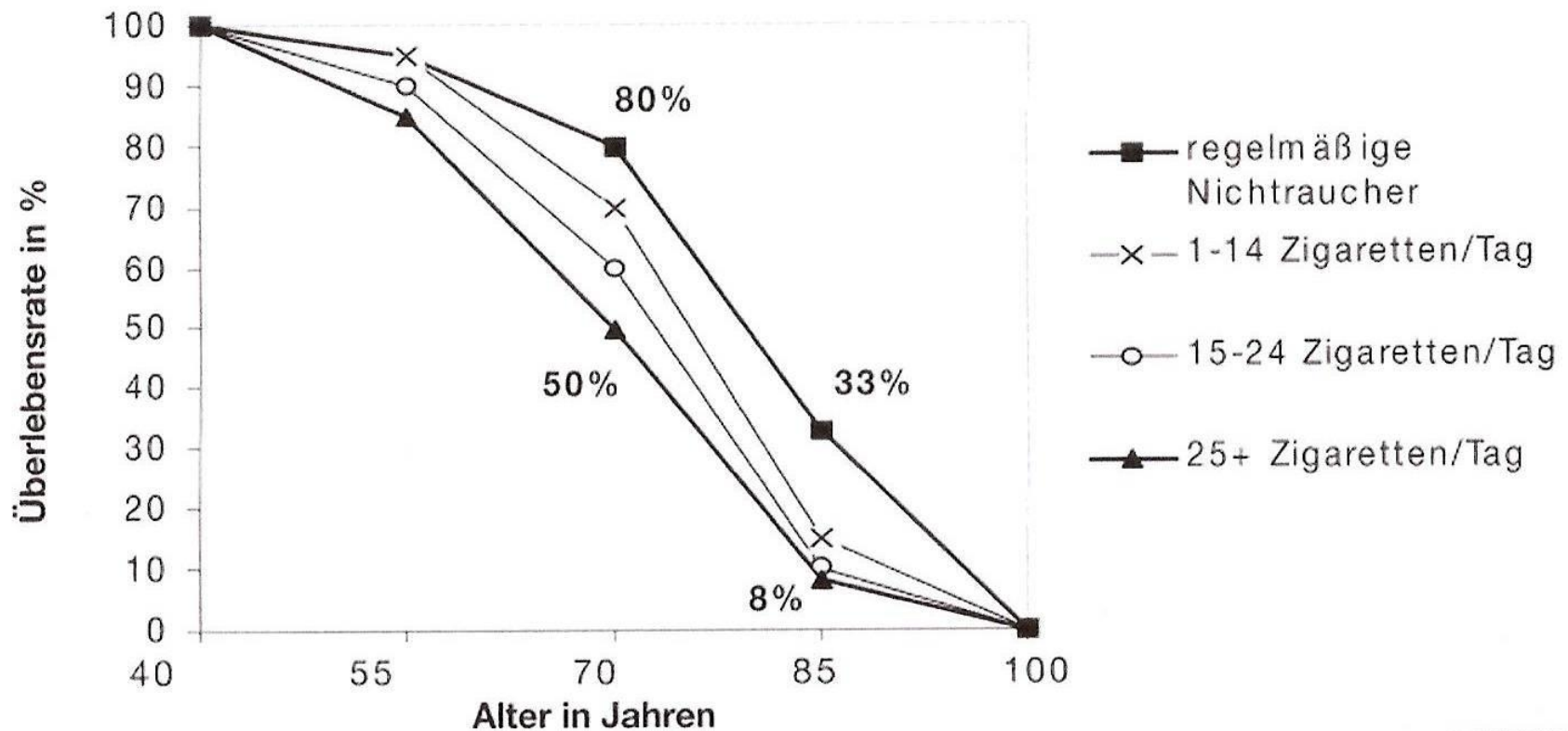
"Selbstmord ist ein Problem für das nationale Gesundheitswesen"

1999 David Satcher,
US-Gesundheitsbehörde



An 11. Stelle der
Todesursachen

Überlebensraten in Abhängigkeit von täglicher Rauchmenge



Beim Rauchen von 20 Zigaretten täglich oder mehr (während 40 Jahren), verkürzt jede Zigarette das Leben um 5 - 8 Minuten, die Lebenserwartung ist um 7-10 Jahre im Durchschnitt verkürzt.

Die Zigarette – der „Sarg-Nagel“

Tote aufgrund des Rauchens pro Jahr:

USA:	420.000
Rußland:	300.000
Deutschland:	140.000 (= 380 Personen pro Tag), weitere 70.000 arbeitsunfähig
Frankreich:	66.000 (+ 5.000 Tote durch Passivrauchen)
Österreich:	3.500
Schweiz:	10.000 (16.000 Raucherinvaliden)
Luxemburg:	600
EU insgesamt:	650.000
weltweit:	ca. 5.000.000 (Fünf Millionen Menschen)

Am Rauchen sterben im Jahr mehr Menschen auf der Welt als an Verkehrsunfällen, Feuer, Alkohol, Kokain, Heroin, AIDS, Mord und Selbstmord zusammen!



Passiv-Rauchen

Goldene Regel: „*Tu, was du willst, aber schade niemanden!*“

Jährliche Todesbilanz durch Passivrauchen

BRD:	EUROPA:	USA:
3.300 60 Babys	80.000	50.000 46.000 verschiedene Krankheiten 3.400 Lungenkrebs 430 plötzlichem Kindstod
Quelle: Deutsche Krebsforschungszentrum, 2005		Quelle: United States Public Health Service, 2006



Wirkungen des Passiv-Rauchens

Tu, was du willst, aber schade niemanden!

40 Millionen Nichtraucher kommen in Deutschland zu Hause, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit als Passivraucher mit Schadstoffen des Rauchens in Kontakt.

Im Haus: Etwa **8 Millionen Kinder** und Jugendliche unter 18 Jahren leben in einem Haushalt mit mindestens einem Raucher

Im Mutterleib: **170.000 Kinder** werden jährlich bereits im Mutterleib den Schadstoffen des Tabakrauchs ausgesetzt.

Am Arbeitsplatz: Etwa **8,5 Millionen** Nichtraucher sind dem Tabakrauch ausgesetzt



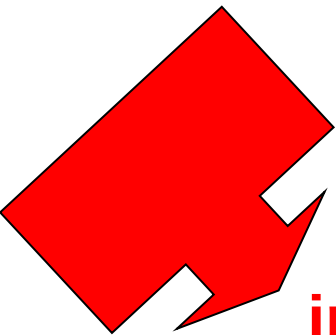
Forschungsergebnissen USA-Universität:

Katzen aus Raucherhaushalten erkrankten mehr als doppelt so viel an Krebs wie jene, die in Nichtraucherwohnungen leben.



Katzen, die bei zwei Rauchern lebten, erkrankten sogar mehr als viermal so häufig.

Rauchen – Krankheit, Invalidität und Tod



**Rauchen gilt als die wichtigste
individuell vermeidbare Ursache
für vorzeitiges und gehäuftes
Auftreten von
Krankheit, Invalidität und Tod.**

2020 = Rauchen größte Einzel-Todesursache

*„Die Zahl der Todesfälle auf Grund von jahrelangem
Tabakkonsum wird sich nach Schätzung der
Weltgesundheitsorganisation WHO von heute
4 Millionen auf dann **10 Millionen jährlich steigern.**“*

*Judith Mackay (Hong Kong) am 25.07.2000 auf dem Welt-Medizinkongreß
„Medicine meets Millennium“ in Hannover*



Kritische Fragen zum Rauchen



Ist es nicht kriminell, daß Zigaretten als legale Produkte erhältlich sind, dessen Konsumenten von Rechts wegen gewarnt werden müssen, daß der Gebrauch dieses „Lebens-Mittels“ (Gesetz!) die Gesundheit gefährden kann?

Jedes andere Produkt, das im Verdacht steht, gesundheits-gefährdend oder sogar tödlich zu sein, wird sofort verboten und vom Markt genommen.

***„Angesichts dieser Tatsache
frage ich mich,
warum sind Zigaretten weiterhin
frei verkäuflich?
Warum wird für sie geworben?
Und wann werden
die Verantwortlichen zur
Rechenschaft gezogen?“***

(Dr. M. Axhausen)



>>> HILF DIR SELBST ...

Rauchen adé: Danke für das Rauchen !?

Aaron Maria Cameron Adam Sam Katie David Rob William H. J.K. und Robert
ECKHART BELLO BRIGHT BRODY ELLIOTT HOLMES KOECHNER LOWE MACY SIMMONS DUVALL

Nick Naylor verschweigt
die Wahrheit nicht –
er filtert sie.

OFFIZIELLER BEITRAG
FILMFEST MÜNCHEN
2006

PREMIER SELECTION
SUNDANCE FILM FESTIVAL
2006

SPECIAL PRESENTATION
TORONTO INTERNATIONAL
FILM FESTIVAL 2005

THANK YOU FOR SMOKING

Was bist Du bereit für Geld zu tun?

FOX SEARCHLIGHT PICTURES und ROOM 9 ENTERTAINMENT PRÄSENTIEREN: THE DAVID O. SACKS PRODUCTION IN ZUSAMMENARBEIT MIT CONTENTFILM GEMEINSAM MIT AARON ECKHART
"THANK YOU FOR SMOKING" MARIA BELLO CAMERON BRIGHT ADAM BRODY SAM ELLIOTT KATIE HOLMES DAVID KOECHNER ROB LOWE WILLIAM H. MACY J.K. SIMMONS UND ROBERT DUVALL
DARIN MINDY MARIN CSA MIT DANNY GLUCKER MIT PETER AFTERMAN MARGARET YEH MIT HOLZE KENT MIT DANIEL BRUNT DANIEL DUBREUX MINDY MARIN MICHAEL R. NEWMAN
DARIN DAVID J. BLOOMFIELD MIT DANA F. CLAUBERMAN MIT JIM STEVE SAKLAU MIT JAMES WHITAKER MIT PETER THIEL ELON MUSK MAX LEVCHIN MARK WIDULVAY
EDWARD R. PRESSMAN JOHN SCHMIDT ALESSANDRO CAMON MICHAEL BEHAG MIT CHRISTOPHER BUCKLEY MIT DAVID O. SACKS MIT JASON REITMAN
www.fox.de www.thankyouforsmoking.de   SOMMER 2006 IM KINO! 

Roman von Christopher Buckley „Thank You for Smoking“ war Grundlage für diesen Film.

Dr. Wolf Barth / Sich von Rauch-Sucht befreien / 2017 /



Meine Analyse von Nutzen + Kosten des Rauchens

Mein NUTZEN des Rauchens:

1	Ich liebte den Geschmack einer Zigarette.	
2	Bei vielen Gelegenheiten war Rauchen ein echter Genuß.	
3	Rauchen entspannte mich, wenn ich gestreßt war.	
4	Wenn ich rauchte, konnte ich mich besser konzentrieren.	
5	In meinem Freundeskreis fühlte ich mich wohl, und da gehörte Rauchen einfach dazu.	
6	Wenn ich rauchte, nahm ich nicht zu.	
7	In kritischen Situationen fühlte ich mich sicherer, wenn ich rauchte.	
8	Wenn ich glücklich war, war eine Zigarette ein zusätzlicher Genuß.	
9	Ich liebte es, eine Zigarette zwischen den Fingern zu halten.	
10	Das Rauchen half mir, Probleme / Konflikte besser zu ertragen.	

Meine Analyse von Nutzen + Kosten des Rauchens

Meine KOSTEN des Rauchens:

1	Rauchen schadet meiner Gesundheit.	
2	Wegen dem Rauchen bin ich weniger fit.	
3	Ich fühle mich abhängig von den Zigaretten.	
4	Die Zigaretten belasten meine Geldbörse.	
5	Mein Rauch stört andere Leute.	
6	Ich bin kein gutes Vorbild für die Kinder.	
7	Das Rauchen verfärbt meine Zähne.	
8	Mein Atem riecht schlecht.	
9	Das Rauchen beeinträchtigt mein Geruchs- und Geschmacksempfinden.	
10	Meine Kleider und die Wohnung stinken nach Rauch.	

Meine Analyse von Nutzen + Kosten des Rauchens

Mein NUTZEN des Rauchens:

1	Ich liebte den Geschmack einer Zigarette.	
2	Bei vielen Gelegenheiten war Rauchen ein echter Genuß.	
3	Rauchen entspannte mich, wenn ich gestreßt war.	
4	Wenn ich rauchte, konnte ich mich besser konzentrieren.	
5	In meinem Freundeskreis fühlte ich mich wohl, und da gehörte Rauchen einfach dazu.	
6	Wenn ich rauchte, nahm ich nicht zu.	
7	In kritischen Situationen fühlte ich mich sicherer, wenn ich rauchte.	
8	Wenn ich glücklich war, war eine Zigarette ein zusätzlicher Genuß.	
9	Ich liebte es, eine Zigarette zwischen den Fingern zu halten.	
10	Das Rauchen half mir, Probleme besser zu ertragen.	

Meine KOSTEN des Rauchens:

1	Rauchen schadet meiner Gesundheit.	
2	Wegen dem Rauchen bin ich weniger fit.	
3	Ich fühle mich abhängig von den Zigaretten.	
4	Die Zigaretten belasten meine Geldbörse.	
5	Mein Rauch stört andere Leute.	
6	Ich bin kein gutes Vorbild für die Kinder.	
7	Das Rauchen verfärbt meine Zähne.	
8	Mein Atem riecht schlecht.	
9	Das Rauchen beeinträchtigt mein Geruchs- und Geschmacksempfinden.	
10	Meine Kleider und die Wohnung stinken nach Rauch.	

Gründe von Jugendlichen für das Nichtrauchen

1. für die Gesundheit schlecht	86,1%
2. Geld: zu teuer	28,7%
3. weil ich Sport treibe	25,9%
4. weil ich zu jung bin	23,9%
5. Verbot durch Eltern	23,1%
6. Ekel gegenüber Tabakgeschmack	20,7%
7. in der Familie wird nicht geraucht	11,6%
8. Freunde rauchen nicht	6,0%



Meine Vorteile des Nicht-Rauchens

Persönliche AUFGABE:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

"Drogensüchtige werden therapiert, Geldsüchtige hofiert."
(Martin Bartonitz)



Meine Vorteile des Nicht-Rauchens

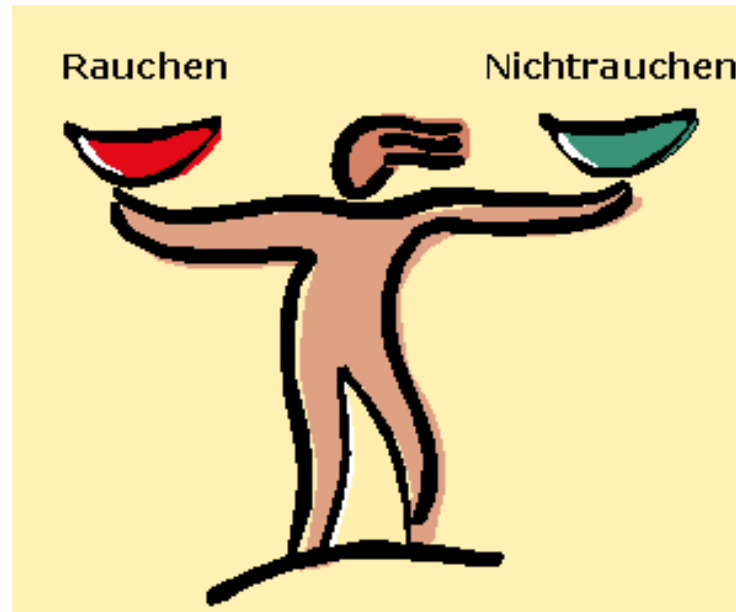
Mögliche ANTWORTEN:

1. weniger Husten
2. besser Atmen können
3. körperliches Fitneß nimmt zu
4. weniger Mundgeruch
5. besserer Geschmack beim Essen
6. keine stinkenden Sachen mehr
7. keine verqualmte Wohnung mehr
8. um Vieles gesteigerte Lebenserwartung
9. mehr Geld verfügbar
10. bessere Lebensqualität



Meine Entscheidung für mich und mein glückliches Leben

**ICH muß und will
mich entscheiden!**



**Es gibt
keinen Weg,
das Rauchen
aufzugeben,
wenn ICH es nicht
wirklich will!**

***Meine NACHTEILE,
wenn ich weiter rauche,
in Sucht und Abhängigkeit ...***

***Meine VORTEILE und GEWINNE,
wenn ich aufhöre zu rauchen:***

***Selbstachtung und Selbstvertrauen
Gesundheit, Freiheit und Unabhängigkeit,
Lebenszeit, Lebensqualität, Leistung,
Lebensfreude, Energie, Attraktivität, Geld ...***

ANGST beim Aufhören mit dem Rauchen

Sie blieben bisher Raucher oder fielen zurück in alte Muster aus **ANGST!**

Ihr **Denken + Fühlen** wurde über Jahre manipuliert und Sie glauben fest daran:

- Sie haben **Angst** unter **Entzugerscheinungen** leiden zu müssen, wenn Sie aufhören zu rauchen.
- Sie haben **Angst**, **Körpergewicht** zuzulegen.
- Sie haben **Angst** auf **Lebensqualität** verzichten zu müssen.
- Sie haben **Angst**, wieder **rückfällig** zu werden und als schwacher Mensch dazustehen.
- Sie haben **Angst**, daß Ihnen immer „**ETWAS**“ **fehlen** wird.

Diese „**Rauch-Programme**“ müssen SIE löschen,
wenn Sie sich wirklich vom Rauchen befreien wollen.



ANGST vor Entzugs-Erscheinungen nach dem Rauchstopp

Diese treten **nur dann** auf, wenn ...

1. Ihre Entscheidung bzw. der **Ent-Schluß zum Nichtraucher** nicht endgültig, klar und tief fundiert sowie mit Herzensqualität gefällt wurde.
2. Ihr Denken auf persönlichen Verlust (Entzug) von etwas Wichtigem oder gar etwas Lebensnotwendigem gerichtet ist, statt **auf etwas Erstrebenswertes** wie Gesundheit, Glück und Erfüllung.
3. Ihre, durch Medizin + Medien manipulierten Glaubensmuster bezüglich der Wirkung von abhängig machenden Stoffen (Nikotin) sich weiter manifestieren. Sie müssen Ihr **Bewußtsein erhöhen** über das alleinige Körperbewußtsein.
4. Ihr Bewußtsein sich nicht im Klaren ist, daß sich die „alten geistig-seelisch-energetischen Kräfte“ immer noch verwirklichen wollen und echte Verführungen darstellen. Deshalb müssen Sie **bewußte Kontrolle über Ihr Denken, Fühlen und Handeln** übernehmen.

Buddha: *Der Geist entscheidet - was du denkst, das bist du!*
Wenn wir im Geist absolut klar und neu ausgerichtet sind
auf ein rauchfreies natürliches Leben,
dann treten diese (körperlichen) Erscheinungen auch nicht auf.

Mit starkem WILLEN sich von Rauch-Sucht befreien?

➔ Rauchen und Lösen davon **ist nicht allein vom starken Willen** abhängig.

Es gibt so viele Raucher in verantwortungsvollen Positionen und wichtigen Situationen, die allein durch ihre Willenskraft und ihr Durchhaltevermögen Berge versetzen können
- ***das Rauchen können sie jedoch nicht lassen.***

Es kommt auf die richtige „**Gehirnwäsche**“ an:

1. Befreien von altem illusionären Selbst-Glauben!
2. Befreien von alten Energien und Gedankenformen!
3. Befreien von alten Gehirn-Mustern!



Auch Sie können aufhören !

Weltweit haben bereits Millionen Menschen aufgehört, zu rauchen.

Sie waren REIF für den Ausstieg.

Das war alles!

Wenn Sie reif sind, brauchen Sie keine Willenskraft, sondern **Entschlußkraft und Tatkraft**. Die Entscheidung ist dann gefallen.

Sie steht nicht mehr zur Diskussion und es geht nur noch darum, möglichst bewußt und klug mit den alten Mustern (Versuchungen) umzugehen.

Seien Sie gut vorbereitet und wissen Sie, was zu tun ist.



Ihre *natürlichen* Voraussetzungen zum Nichtraucher

- Jeder **kann** aufhören, zu rauchen.
- Jeder hat die natürlichen **Voraussetzungen**, es zu schaffen.
- Jeder kann sich Gedanken und Verhalten angewöhnen und auch wieder **abstellen**.
- Sie waren immer schon **gleichzeitig Raucher und Nichtraucher**:

- im Schlaf
- in Anwesenheit von Kleinkindern
- in Anwesenheit von Haustieren
- bei kulturellen Veranstaltungen (Kino, Theater usw.)
- in öffentlichen Verkehrsmitteln
- im Flugzeug
- während einer Krankheit
- beim Sport treiben
- in Häusern/Wohnungen von Nichtrauchern
- am Arbeitsplatz
- in öffentlichen Gebäuden
- während des Essens im Restaurant



Selbsttest: Meine Einstellung zum Beenden des Rauchens

1. Meine Selbst-Akzeptanz als früherer Raucher

Wie stark akzeptiere ich mich als früheren Raucher und mein bisheriges Raucher-Leben?

Ich akzeptiere mich nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Ich akzeptiere mich 100%

2. Meine Motivations-Stärke

Wie stark motiviert bin ich, mich von Rauchen zu befreien?

Ich bin überhaupt nicht motiviert 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Ich bin 100% motiviert

3. Meine Veränderungs-Bereitschaft

Wie stark bin ich bereit, mich vom Rauchen durch diszipliniertes, neues (geistiges und praktisches) TUN zu lösen?

**Ich bin überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Ich bin 100%
veränderungsbereit veränderungsbereit**

4. Meine Erfolgs-Zuversicht

Wie zuversichtlich bin ich, daß ich es schaffe, mich vom Rauchen zu lösen?

Ich bin überhaupt nicht zuversichtlich 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Ich bin 100% zuversichtlich

**Ich bin *bereit*,
ein Nichtraucher zu sein!**

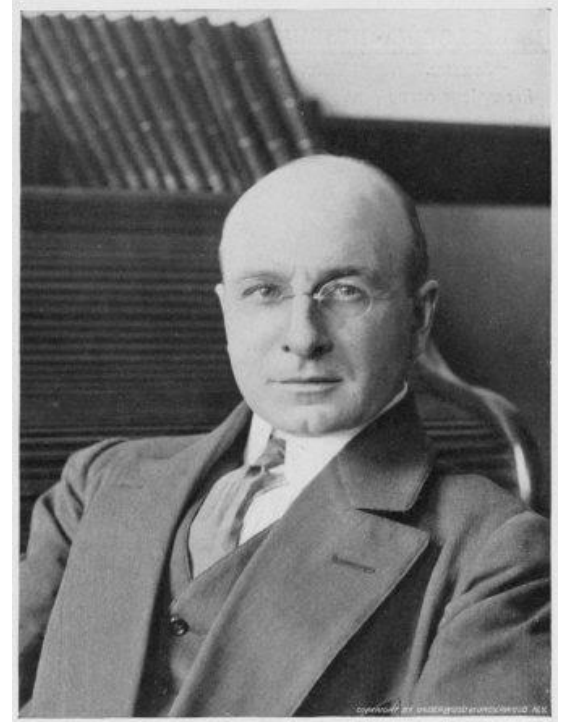


Das ganzheitliche KONZEPT zur Befreiung von Rauch-Sucht

"Obwohl die Menschen durch den mächtigen Fortschritt der Wissenschaft bei unbelebten und unbeseelten Dingen fasziniert sind, haben sie bis heute nicht begriffen, daß auch Körper und Geist des Menschen von denselben Gesetzen wie die Welt der Sterne und um ein Vielfaches rätselhafter regiert werden.

Darüber hinaus kennt er die Gefahr nicht, die die Übertretung heraufbeschwört."

Aus: „Der Mensch, das unbekannte Wesen“(1950)



Dr. med. Alexis Carrel
(1873-1944)

„Vater der Gefäßchirurgie“
Nobelpreis für Medizin
1912

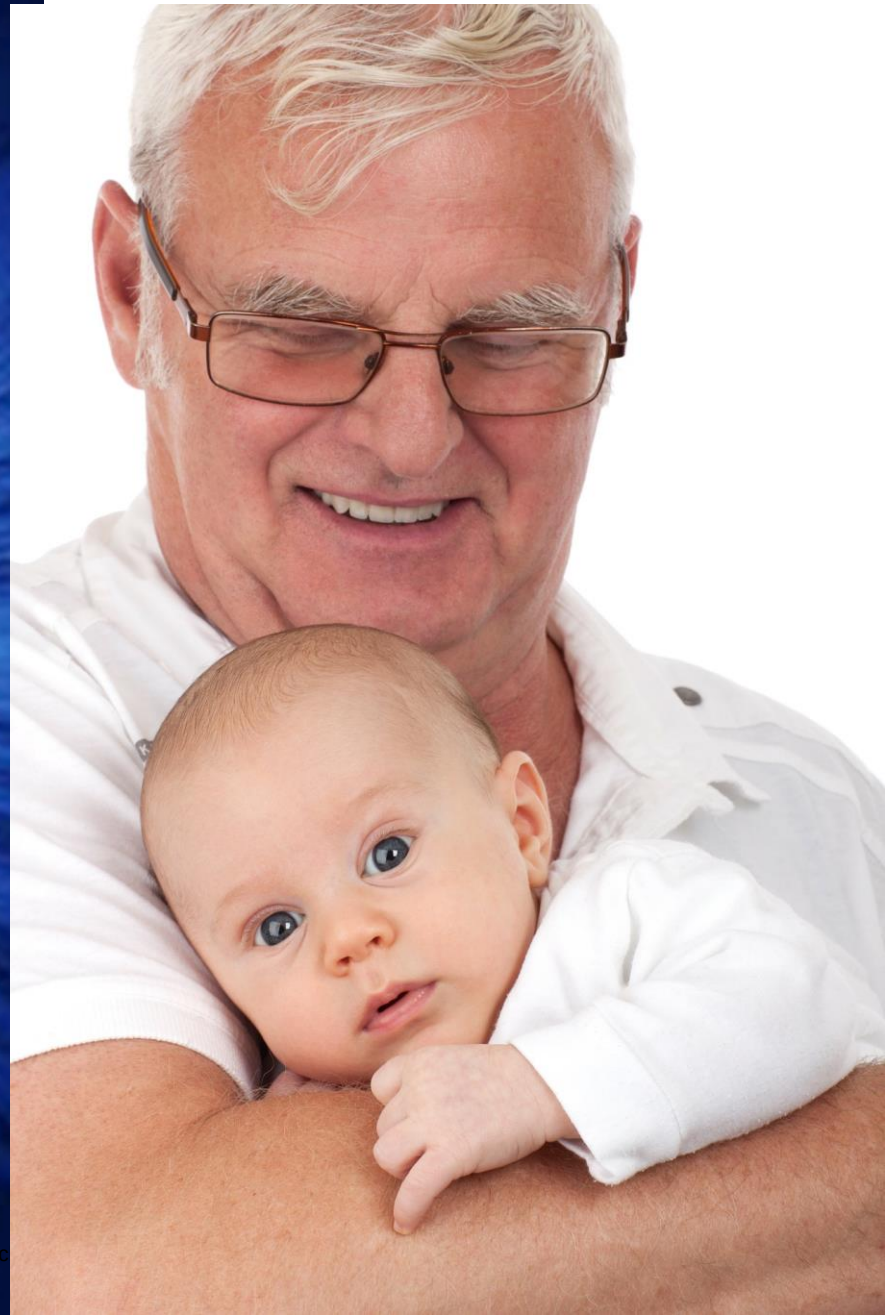
Das KONZEPT zur Befreiung von Rauch-Sucht

Alles, was ist,
ist allein *Bewußtsein und Licht*.

Der materielle Körper Mensch wird vom
Bewußtsein gedacht, das außerhalb
dieses materiellen Körpers liegt.

Das Gehirn hat dann im wesentlichen
die Funktion einer Antenne, um den
Avatar (körperliche Manifestation)
entsprechend führen zu können.

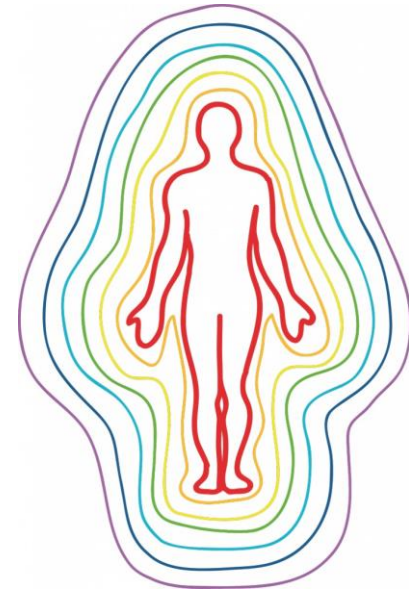
Damit wird klarer,
daß da viel mehr ist, als diese
biologische Masse Körper mit Verstand,
eben die Seele ...



Das ganzheitliche KONZEPT zur Befreiung von Rauch-Sucht

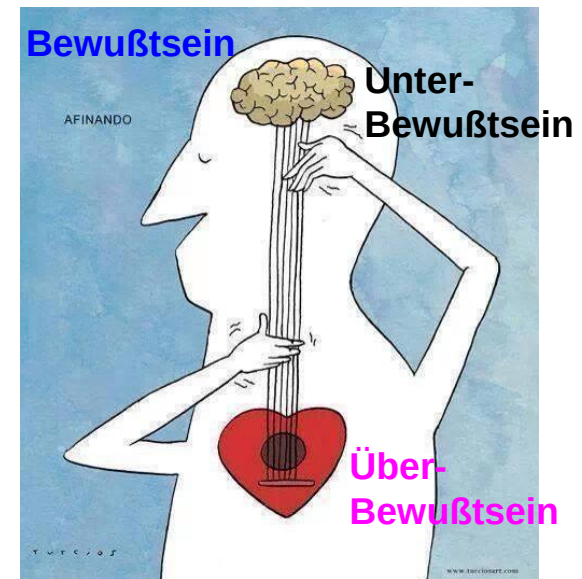
(1) Dimensionen + Energien des Mensch-SEINS

1. **Spiritualität** + Schöpferkraft (feinstofflich)
2. **Mentalität** + Gedankenkraft
3. **Emotionalität** + Gefühlskraft
4. **Vitalität** + Lebenskraft
5. **Physikalität** + Körperkraft (grobstofflich)
6. **Verhalten** + Durchsetzungskraft



(2) Bewußtseins-Zustände des Menschen

1. **Über-Bewußtsein** (Höheres Selbst)
2. **Bewußtsein** (Wach-/Alltags-Bewußtsein)
3. **Unter-Bewußtsein** (Niederes Selbst)



König Salomon (vor 3000 Jahren):

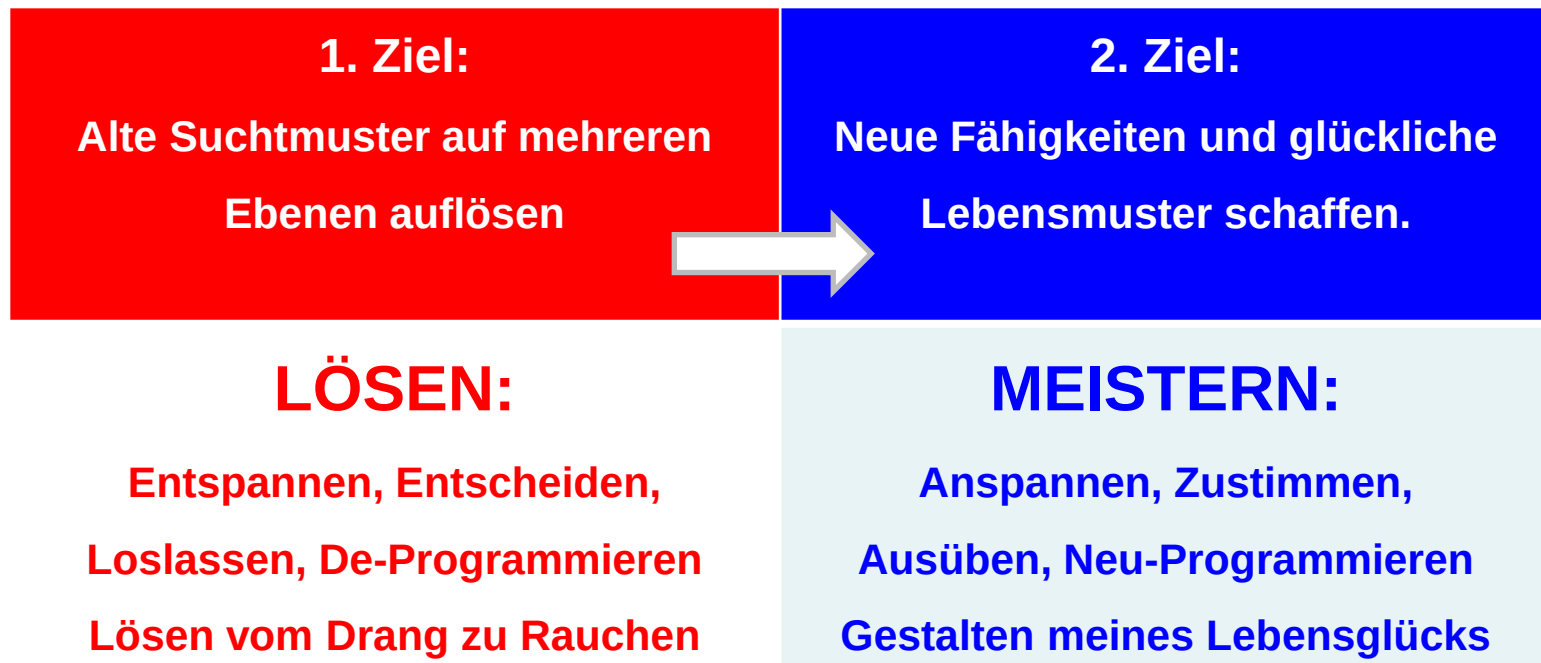
*“Achten Sie auf Ihr Herz weit mehr als auf alles andere,
denn von ihm fließen alle Themen Ihres Lebens.“*

Das KONZEPT zur Befreiung von Rauch-Sucht

(3) Verbinden von Auflösen und Erneuern

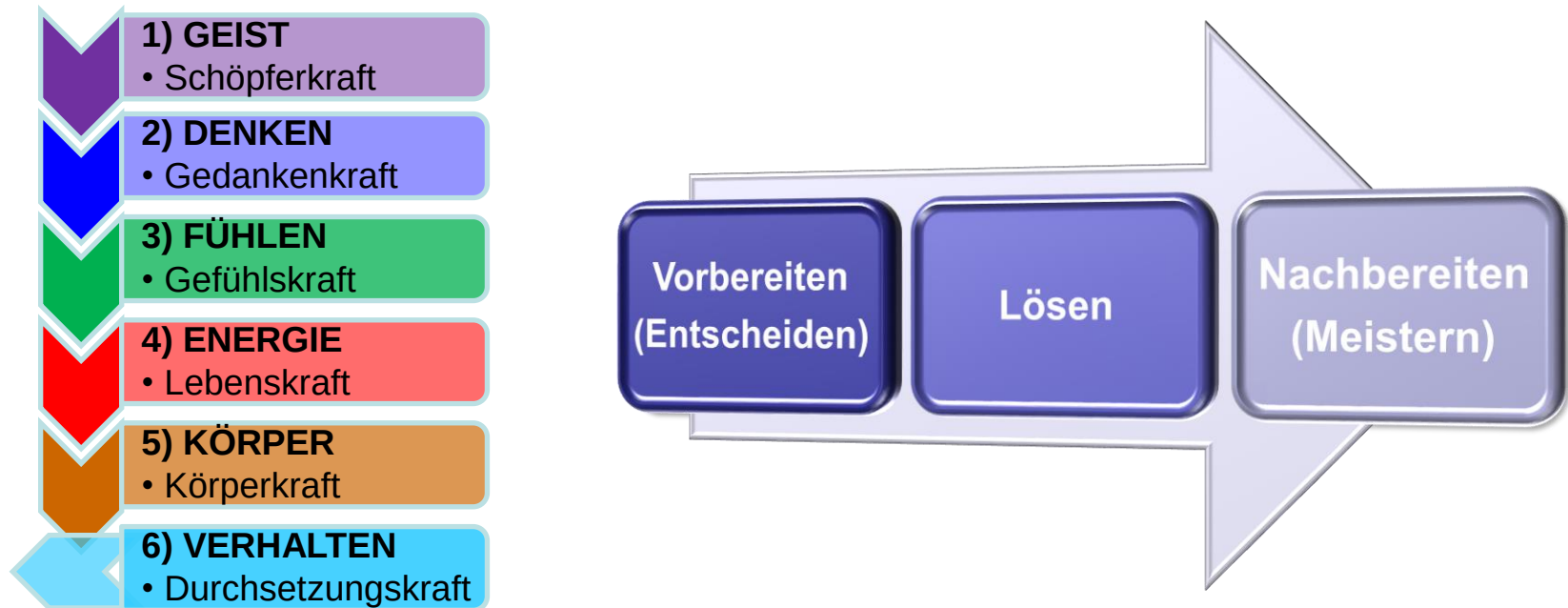
Dieses Konzept vereint das **gleichzeitig Vorgehen**,

- das **Altes auflöst** (alte Konflikte und Sucht-Muster) und
- das **Neues schafft** (Lebenskompetenz, Lebensvision).



Das KONZEPT zur Befreiung von Rauch-Sucht

(4) Schritte und Phasen der Veränderung



(5) Module bzw. Werkzeuge zur Veränderung

u.a. Wissensvermittlung, Selbstanalyse, Selbsttest, geistige, emotionale und energetische Übungen, Fantasiereise, Akupressur, Rituale, Hypnose, Neuroprogrammierung, Symbolkräfte ...



SUCHE: LIEBE + LICHT

DIMENSIONEN
(Heilungs-Raum)

ENERGIEN
(Heilungs-Kräfte)

Spiritualität

Mentalität

Emotionalität

Vitalität

Physikalität

Schöpfer-Kraft

Gedanken-Kraft

Gefühls-Kraft

Lebens-Kraft

Körper-Kraft

5.
4.
3.
2.
1.

Lebens-Erfolg

Lebens-Fähigkeit

Lebens-Gefühl

Lebens-Energie

Lebens-Sicherung

Entwicklung durch Erfahrung

Zerstörung durch Stillstand

**Krankheit, SUCHT
RAUCHEN**

PHASEN
(Heilungs-Zeit)

MODULE
(Heilungs-
Methoden +
-Mittel)



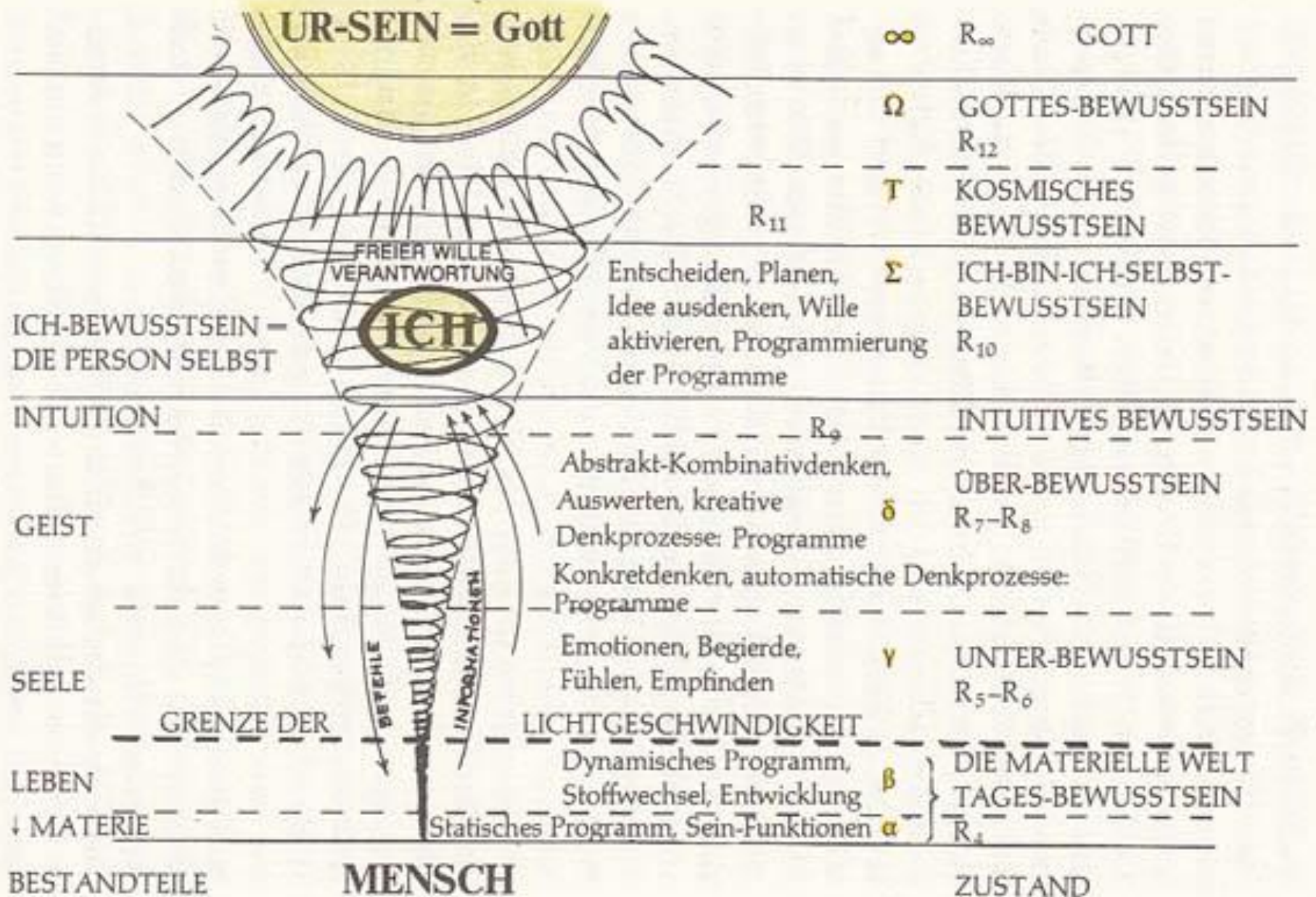
Prof. Burkhard Heim: 12 Dimensionen des Quantenfeldes

Die 12 Ebenen/Dimensionen der Quantenfeldtheorie nach Burkhard Heim						
Quelle: http://www.herzresonanz.info Grafik: FAQ4H 2016, copyleft						
x12	G4	Hyperraum (über Ort und Zeit hinaus)	Quantenfeld Informationen	Hintergrundraum (Geist, Sinn)	Uhrquelle (Weltgeist)	5
x11	G3				Globales Bewusstsein (unbeschränktes Denken)	5
x10	G2				Visionen (Gottmenschtum)	4
x9	G1				Freier menschlicher Wille (Ego)	4
x8	I2			GIF: Globales Informations Feld	Seele: individuelle und universelle Akasha-Chronik (Weltgedächtnis)	3
x7	I1				Unbeseelte Entitäten (Dinge)	3
x6	S2			ESF: Energetisches Struktur Feld	Universelle Datenbänke = äonische (zeitlose) Dimension (Verwirklichung)	2
x5	S1				Morphogenetische Felder = entelechiäle Dimension (Möglichkeiten)	2
x4	Z(R4)	Raum-Zeit Kontinuum	Zeit	Zeit – Raumzeit	1	
x3	R3			Irdischer Raum (3D-Materie, sichtbare Welt)	Länge x Breite x Höhe: Mentalebene der Gedanken	1
x2	R2				Länge x Breite: Astralebene der Gefühle	1
x1	R1				Länge: physische Ebene der grobstofflichen Materie	1
Die Heimsche Theorie eröffnet uns die Innenstruktur der Elementarteilchen auf eine bisher nie dagewesene Art und Weise. Durch Heims Arbeiten läßt sich nun nachvollziehen und beweisen, warum die Gravitation eine Scheinkraft ist, wo die Quellen der Gravitation liegen oder z.B. was die Ursache der Trägheit ist, die bis heute eigentlich kein Mensch richtig verstanden hat. Neu ist auch das Wissen, das dass Quantenfeld sich nicht abschirmen lässt und alle Dimensionen mit mehr als Lichtgeschwindigkeit durchdringt. Dies läßt vermuten, daß sich aus seiner Theorie auch noch weitere, bislang unverstandene Phänomene herleiten lassen. Bisher sind sämtliche empirisch ermittelte Elementarteilchenmassen in Heims Massenformel enthalten, und das mit einer Genauigkeit, die im Promillebereich liegt!						
Ebene der Heilung nach Klinghardt						

Die energetische Struktur des Menschen

- Die Bewußtseinsstufen -

Die Manifestationen des ursprünglichen, "göttlichen" ICH auf verschiedenen Schwingungsebenen



Spirituelle Sicht: Dimensionen des Seins und ihre Bewohner

- 9 - **Obere Himmlische Ebene** (12. u. 13. Dimension): Weiß, Gold, Pastellfarbenes LICHT, über allem Spirituellen; Bereich und Frequenz von LIEBE und LICHT-KLANG-WORT;
Manifestationen des LOGOS = GÖTTLICHE PERSONEN,
LICHT - KLANG - WORT
- 8 - **Untere Himmlische Ebene** (10. u. 11. Dimension): Farbiges LICHT, Gold, Silber, über dem Höchsten Spirituellen;
Monaden von Leben und Form, feste Prototypen, universelle Muster - Geometrische Formen und Symbole,
personifizierte Urprinzipien
- 7 - **Obere Spirituelle Ebene** (7. bis 9. Dimension): Das Höchste Spirituelle, Kontakt mit dem Höheren Selbst,
(Ausgangsstufe des Höheren Selbst auf seinem Weg durch die Inkarnationen)
Höhere Engel/Devas und Wesen, die durch AUFSTIEG diese Ebene erreicht haben
- 6 - **Untere Spirituelle Ebene** (6. Dimension): Das Intuitive, Der Buddhistische Bereich, Akasha-Chronik, Niedrigste Ebene der Engel und Devas, Untere Engel/Devas und Wesen, die durch AUFSTIEG diese Ebene erreicht haben
- 5 - **Oberste Mentale Ebene** (Höchste 4. Dimension / 5. Dimension): Bereich geläuterter Gefühle und Gedanken, Beginn der Frequenz der Bedingungslosen LIEBE - Traumbereich
Oberer Bereich: Aufsteigende Wesen, Elfen; Bewusstsein hochentwickelter Menschen;
Unterer Bereich: Bewusstsein hochentwickelter Tiere, Bewusstsein der Bäume, Bewusstsein der Edelsteine
- 4 - **Obere Mentale Ebene** (obere 4. Dimension / untere 5. Dimension): Bereich höherer geläuterter Gefühle und Gedanken, Bereich des Geistes, Intelligenz, unterer Traumbereich
Untere Mentrane Ebene (mittlere 4. Dimension): Feuergeister, Luftgeister, Feen, Wassergeister, Zwerge, Bewusstsein der meisten Menschen;
Unterer Mentalbereich: Erdgeister, Elementargeister, Bewusstsein der meisten Tiere,
Darunter: Bewusstsein der meisten Pflanzen, Bewusstsein der Halbedelsteine
- 3 - **Emotionale Ebene** (untere 4. Dimension): Ebene der Gefühle, Wünsche und Begierden, Welt der Illusion und Täuschung; Bewusstsein der Steine, Zellbewusstsein, Graue Wesen, "Verlorene Seelen"
- 2 - **Ätherische Ebene** (unterste 4. Dimension): Ätherische Substanz, Morphogenetische Felder und andere Lebensmuster; Illusionen und Täuschungen; Niedere Elementarwesen, dunkle bis sehr dunkle Wesen, "Verlorene Seelen"
- 1 - **Materielle Ebene** (3. Dimension): Materie = fest - flüssig - gasförmig, Bewusstsein der Substanz und Elemente
- 0 - **Darunter**: Das völlig Licht-lose Bewusstsein der Finsternis

<http://www.puramaryam.de/ebene.html>

Dr. Manfred Dlouhy: 9 Felder Matrix

Körper – Psyche – Geist – Die wichtigsten Inhalte

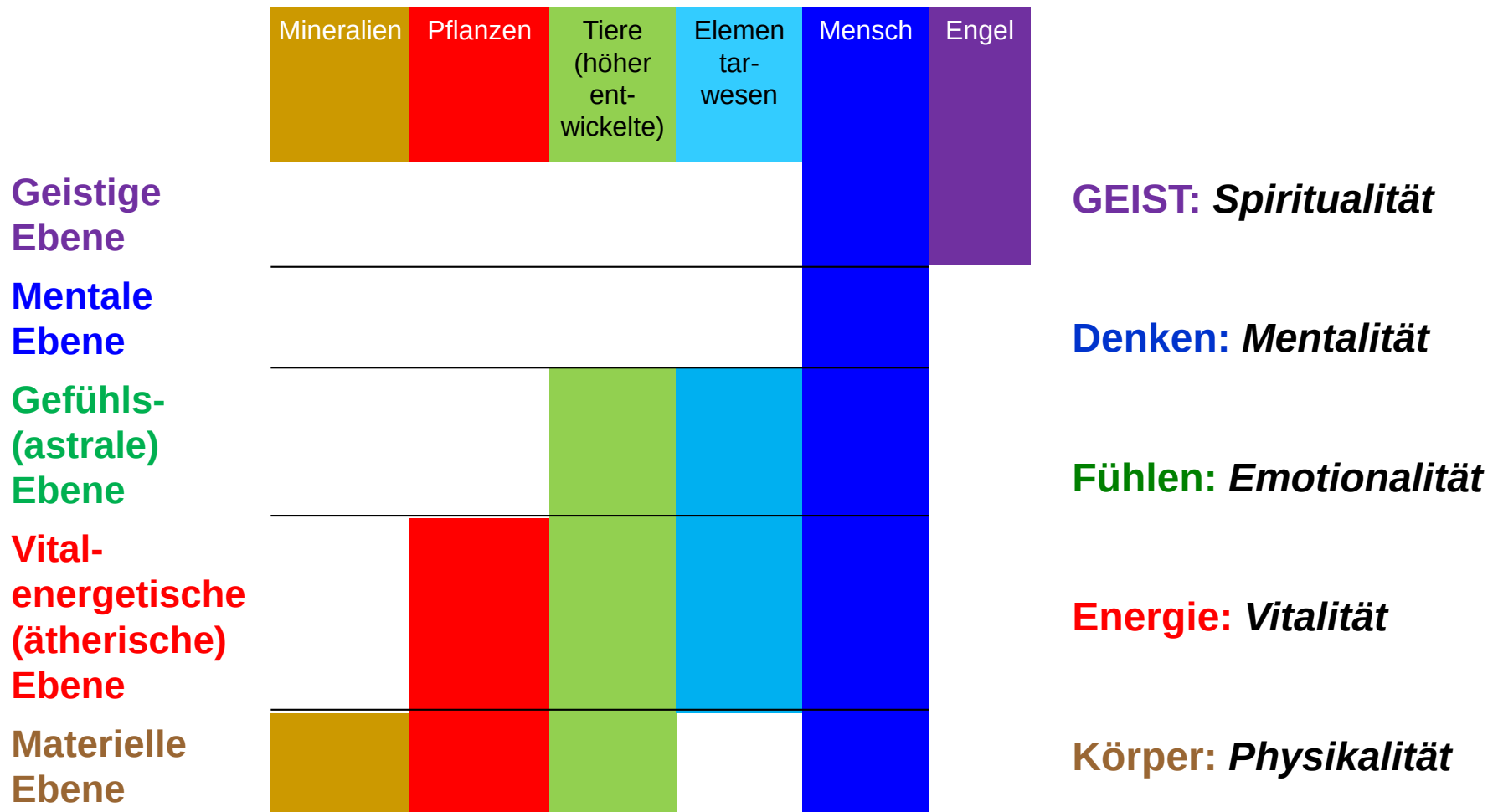
	Feld / Info	Energie	Materie
Geist	Sinn, Innerer Friede Ankommen Gott	Selbst-Erfahrung Weitung Innere Freiheit	Selbst-bestätigung Anerkennung (innere Stabilität und Sicherheit)
Psyche	Wissen Intelligenz Verstehen	Liebe Herz Gefühle	Sinnlichkeit/ Schönheit z.B. in Kunst Augen / Ohren Geschmack/ Geruch/ Spüren
Körper	Licht Sonne/Wärme gesunde natürliche Felder	Atmung Luft Bewegung Sexualität	Nahrung körp. Wohlbefinden gesunder Stoffwechsel innere Stabilität

Körper – Psyche – Geist – Wechselwirkungen

	Feld / Info	Energie	Materie
Geist	Selbst-Verschmelzung mit Einheit (Selbstlos)	Selbst-Erfahrung Vertiefung Entfaltung	Selbst-Verwirklichung (das Innen nach Außen bringen)
Psyche	Denken Überzeugung	Fühlen Emotionen	Sinne Wahrnehmen Verhalten
Körper	Körper-Felder Frequenzen Aura	Körper-Energie	Körper Materie

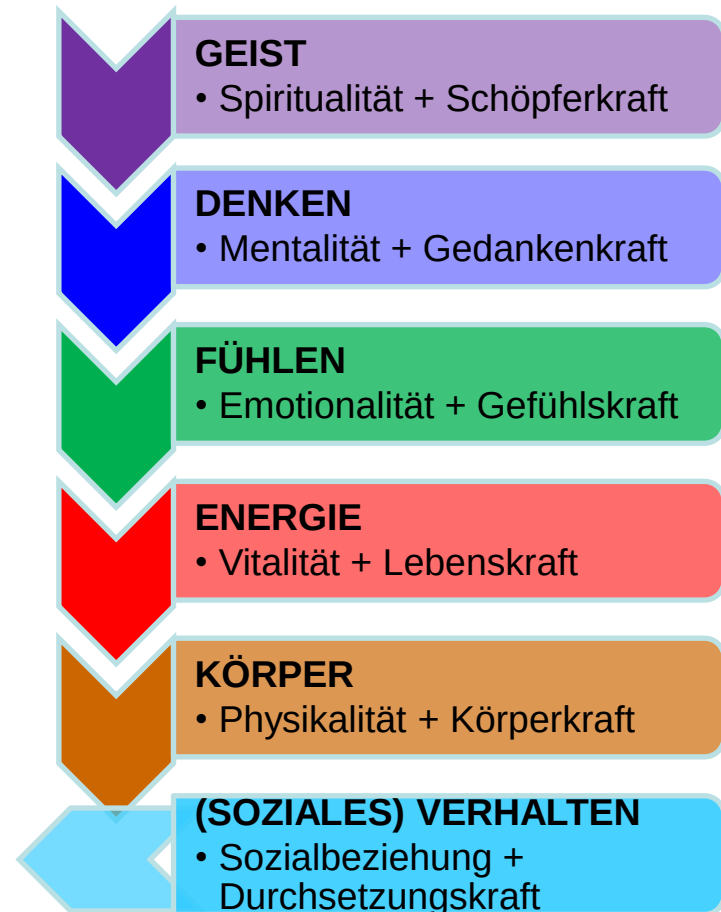
KONZEPT: *Mehrdimensionalität*

Der Mensch ist ein mehrdimensionales Wesen.
Er lebt in mehreren Seins-Dimensionen gleichzeitig.



KONZEPT: *Mehrdimensionalität*

**Der Mensch ist ein mehrdimensionales Wesen.
Er lebt in mehreren Seins-Dimensionen gleichzeitig.**



KONZEPT: *Mehrdimensionalität*

Ganzheitliche oder Holographische Behandlung

Ganzheitliche Behandlung erfolgt entsprechend der schöpferischen Fähigkeiten des Menschen auf den Existenzebenen hierarchisch

von oben nach unten,

indem bevorzugt die den jeweiligen Ebenen zugeordneten Regulationsfaktoren (Methoden und Mittel) eingesetzt werden.

Bei der Diagnose von Erkrankungen ist die Ebene der Blockade und der Krankheitsentstehung zu beachten.



Mittel und Methoden der Veränderung auf den Seins-Ebenen

Ebene	Mittel und Methoden (Auswahl)
Geistige Ebene:	Geistig-energetisches Heilen (Arbeit von Geistheilern); Echte Meditation; Gebetsheilung; Delphin-Heilung
Mentale Ebene:	mentales Heilen (Mentaltraining); Ordnungstherapie (<i>Kneipp</i>), Gesprächs- Psychotherapie, Hypnosetherapie, Quantenheilung (Healing Code). Radionik, Schamanismus, Systemaufstellung
Emotionale Ebene:	Heilung mit den Händen hoch potenzierte Homöopathika; "Liminale Frequenztherapie" Psychokinesiologie; Psychosomatische Energetik (Komplexhomöopathika ("Emotionalmittel" Emvita®); Bach-Blüten; Spagyrik
Vitalenergetische Ebene:	Heilen mit den Händen; Körperarbeit/Berührung, niedrig potenzierte Homöopathika; Akupunktur; Akupressur; Phytotherapie (Kräuter), Neuraltherapie, Lachen, Standortwechsel
Materielle Ebene:	niedrig potenzierte Homöopathika; Behandlung mit hämolysiertem, energetisiertem Eigenblut; Schüßler-Salze; Immunstimulation; orthomolekulare Therapie, Chiropraktik, Operation, Krankengymnastik. Medikamente, Bestrahlung

KONZEPT: Mehrdimensionales Bewußtsein entwickeln

<i>Aspekt</i>	<i>Situation / Auslöser</i>	<i>Reaktion (u. a. Rauchen)</i>	<i>Behandlung</i>
1 spirituell	Mangelnder Lebens-Sinn Mangelndes Selbst-Bewußt-Sein: WER BIN ICH? Mangelndes Ur-Vertrauen Unbestimmte Sehn-Sucht tiefe Traurigkeit	Kein bewußtes Leben: Antwort vernebeln	Höheres Bewußtsein - Meditation - Kontakt mit Überbewußtsein
2 geistig <i>Denken</i>	Selbstunsicherheit Selbstzweifel Mangelnde Selbstdisziplin Probleme im Leben und in der Arbeit Über-/Unterforderung Angebot an Zigaretten	Macht des Denkens und Glaubens Illusionäres Weltbild Illusionäres Selbstbild Illusionäre Sicht auf Zigaretten + Rauchen Vernebelung, Unechtheit Verbesserung geistiger Leistung Persönliche Identität „Raucher“	Bewußtsein zur Kontrolle über das Denken - Wissen - EnergoMind-Training
3 emotional <i>Fühlen</i>	Ängste, Sorgen Wut / Aggressivität Konflikte, Ärger, Streit Kummer und Sorgen / Depression Anspannung / Streß Langeweile Vorbilder Gruppen-Druck	Emotionale Hilfe + Stütze Scheinbares Wohlfühlen: - Selbstwertgefühl - Sicherheit / Halt - Beruhigung, Entspannung - Genuß - Kontakt und Gemeinsamkeit	Bewußtsein zur Kontrolle über Bedürfnisse und Gefühle - Hypnose - Energo-Mind-Training - Akupressur

KONZEPT: Mehrdimensionales Bewußtsein entwickeln

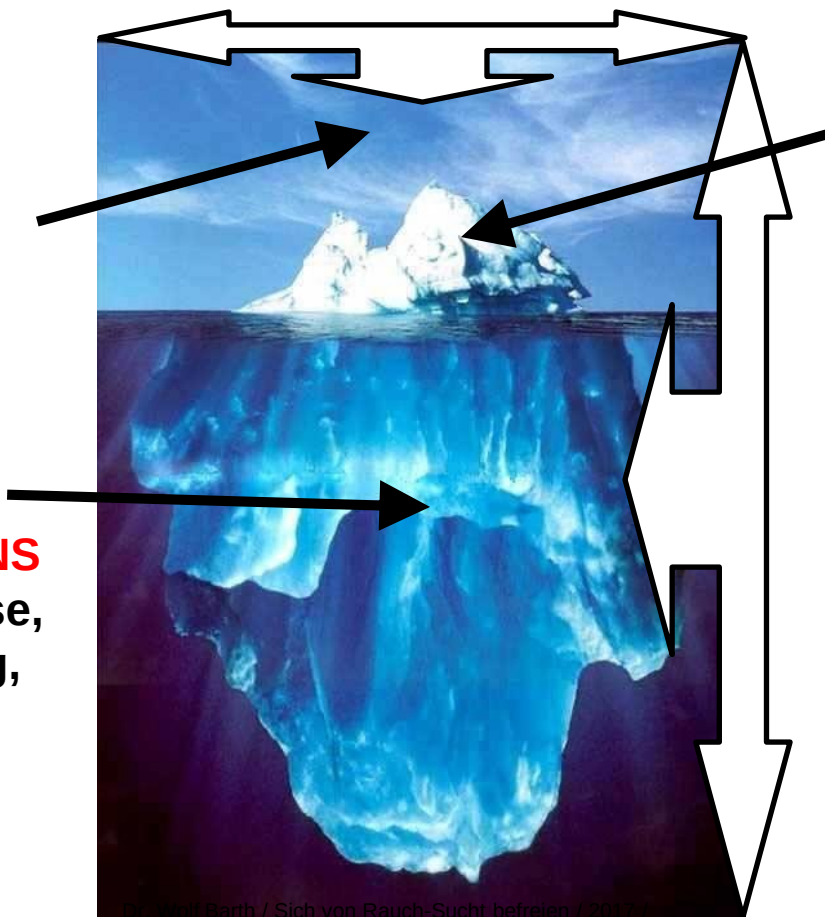
Aspekt	Situation / Auslöser	Reaktion (u. a. Rauchen)	Behandlung
4 vital-energetisch <i>Elektro-magnetisch</i>	Unbewußtes Leben der Massen (Zigaretten-)Werbung Gewohnheit / Automatismus Monotonie Müdigkeit Elektrosmog	Macht der sozialen und individuellen Gewohnheit („Rauch-Teufel“) kollektive + individuelle energetische Muster (morphische Felder)	Bewußtsein zur Kontrolle über Energie - Hypnose - Energo-Mind-Training - Atmung - Akupressur
5 körperlich <i>Biophysischer Körper</i>	Entzugssymptome Essen: Hunger, Abnehmen Trinken: Durst, Alkohol, Kaffee Erholen: Schlaf Sex Streit, Konflikt	Konditionierung Hirnfunktion (Suchtschaltungen) Konditionierung des Verhaltens (automatische Reiz-Reaktion) Körperliche Gewohnheit (Ausgleich Nikotinpegel, Nikotin-Rezeptoren) Gewichts-Kontrolle Schmerz-Betäubung Verstärkung der Wirkung von Alkohol / Kaffee	Bewußtsein zur Kontrolle über Körper-Funktion - Hypnose - Atmung - Gehirnwellen-Stimulation - Ernährung, Bewegung, Entspannung
6 Verhaltensmäßig <i>(soziales) Handeln</i>	Gestörte soziale Beziehungen (Konflikte); geringe gesellschaftliche Stellung; Streit, Ärger und Konkurrenz in Zusammenarbeit	Fremdbestimmungen, Einnahme der Opferrolle: Übernahme schädlicher Verhaltensweisen von Bezugspersonen seit frühester Kindheit; auch Co-Abhängigkeiten	Bewußtsein zur Kontrolle über Sozial-Verhalten schöpferische Selbstverantwortung für sein Leben (auch in der Gesellschaft oder Partnerschaft) Problem- / Konflikt-Lösung

KONZEPT: *Bewußtseins-ZUSTÄNDE*

Löschen der *alten* Muster der Rauch-Sucht mit
Selbstliebe, Energetisieren, Ritualen, Vergeben, Akupressur,
Augenbewegungen, Symbolen, Hypnose, Energo-Mind-Training,
Synchronisieren und Neuprogrammieren der Hirnfunktion

Bitte um Hilfe an das
ÜBER-BEWUSSTSEIN
mit Liebe, Symbolen,
Meditation, Beten,,
Energo-Mind-Training,
Atmung

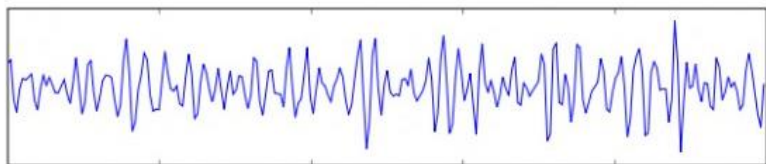
Verändern des
UNTER-BEWUSSTSEINS
mit Symbolen, Hypnose,
Energo-Mind-Training,
Atmung



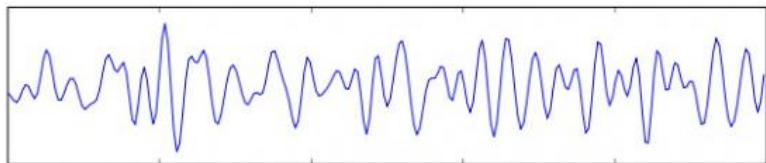
Verändern des
**ALLTAGS-BEWUSST-
SEINS**
mit neuem Denken,
Fühlen und Handeln

Verändern des
LEBENS durch
echte Befriedigung
der Bedürfnisse
und neue
Gesundheits-
Gewohnheiten

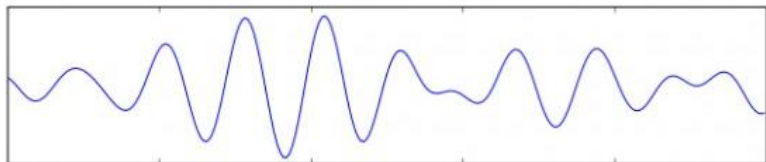
KONZEPT: *Bewußtseins-ZUSTÄNDE* (Hirnwellen EEG)



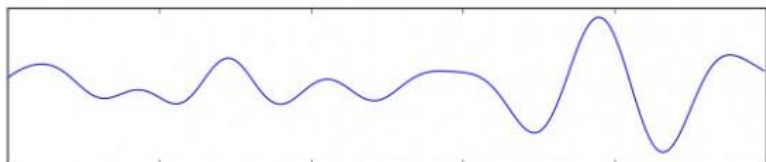
Gamma: 30-100+ Hz



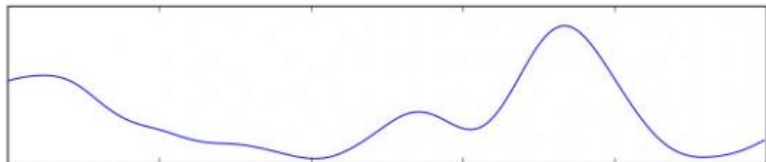
Beta: 12-30 Hz



Alpha: 8-12 Hz



Theta: 4-7 Hz



Delta: 0-4 Hz

Frequenz-band	Frequenz	Zustand	Mögliche Effekte
Gamma	38 - 100 Hz	Anspruchsvolle Tätigkeit mit hohem Informationsfluß, innere Erkenntnisprozesse	Transformation , extrem fokussierte Meditation, mystische Erfahrung, neuronale Reorganisation
Beta / hoch	21 - 38 Hz	Hektik, Stress, Angst oder Überaktivierung, intensives Lernen, mentale Hochleistung	Sprunghafte Gedankenführung, selbstanklagendes Denken
Beta / mittel	15 - 21 Hz	Hellwach , normale bis erhöhte nach außen gerichtete Aufmerksamkeit, Konzentration	Bewußtes Denken , Erkenntnis gute rationale Intelligenzleistung
Beta / niedrig	13 - 15 Hz	Wach-entspannte, nach außen gerichtete Aufmerksamkeit	SMR , Gute Aufnahmefähigkeit und Aufmerksamkeit
Alpha	8 - 13 Hz	Leichte Entspannung , Unterbewußtes Lernen, nach innen gerichtete Aufmerksamkeit, geschlossene Augen, Tagträumen, Dösen	Empfinden, Verstand gute Erinnerungs- und Lernfähigkeit, Erkenntnis Brücke zwischen Bewußtsein und Unterbewußtsein
Theta / hoch	6,5 - 8 Hz	Tiefe Entspannung , Meditation, Hypnose, Wach- und Wunschträumen	FLOW : Erhöhte Erinnerungs- und Lernfähigkeit, Kreativität
Theta / niedrig	4 - 6,5 Hz	Einschlafen, Traumschlaf Unterbewußt, Wachträumen	Fühlen, Seele
Delta	0,1 - 4 Hz	Traumloser Tiefschlaf Unbewußt, motorische Muskelsteuerung, Koma, Abtrennung vom Körper	Sein, Körper Wachstum, Selbstheilung, Regeneration, Andocken an Überseele

KONZEPT: Bewußtseins-ZUSTÄNDE (Hirnwellen EEG)

Beta

13 – 38 Hz

erregt



Alpha

7,5 – 13 Hz

entspannt



Theta

3,5 – 7,5 Hz

schläfrig



schlafend



Delta

0,5 – 3,5 Hz

Tiefschlaf



Für mentale
Programmierung

sehr gut geeignet

Mentaltraining

Hypnose

am effektivsten



KONZEPT: Schritte + Phasen

Schrittweise über alle Seins-Ebenen von oben nach unten

1. LIEBEN

- Annehmen, was ist
- Kosmische Gesetze und das Leben verstehen
- Bitte an Überbewußtsein um Hilfe

2. DENKEN

- Konstruktiv Denken
- Unterbewußtsein neu programmieren

3. FÜHLEN

- Bedürfnisse wahrnehmen + befriedigen
- Herz-Intelligenz aktivieren

4. VITALISIEREN

- Aktivierung der Lebens-Energie

5. FUNKTIONIEREN

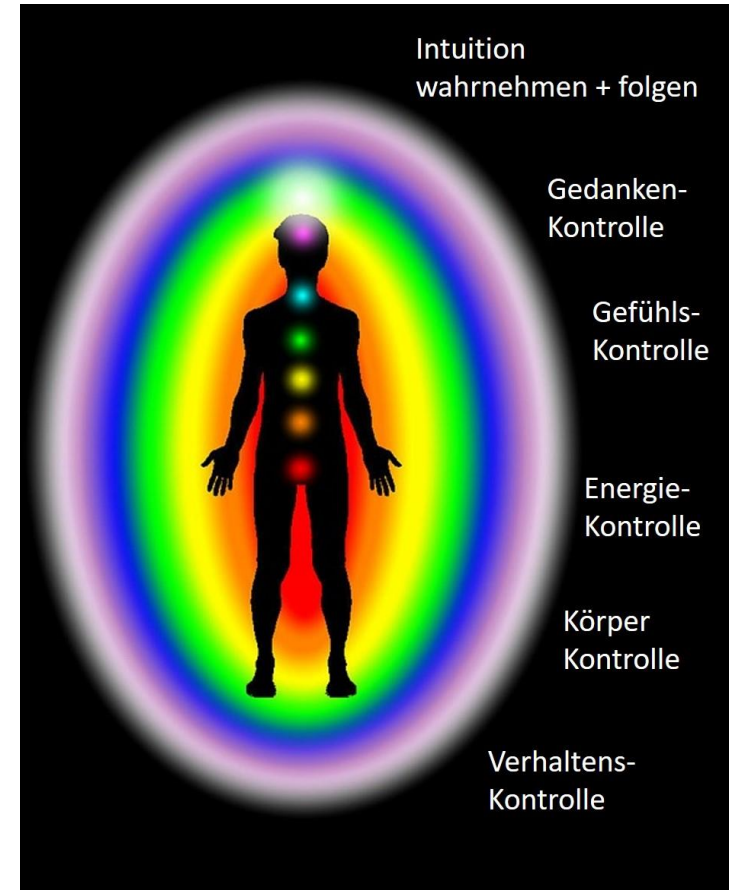
- Aktivierung der Funktionen des physischen Organismus

6. VERHALTEN

- Verhalten neu programmieren für das natürliche soziale Leben

7. LEBEN

- Liebevolles zufriedenes Leben führen

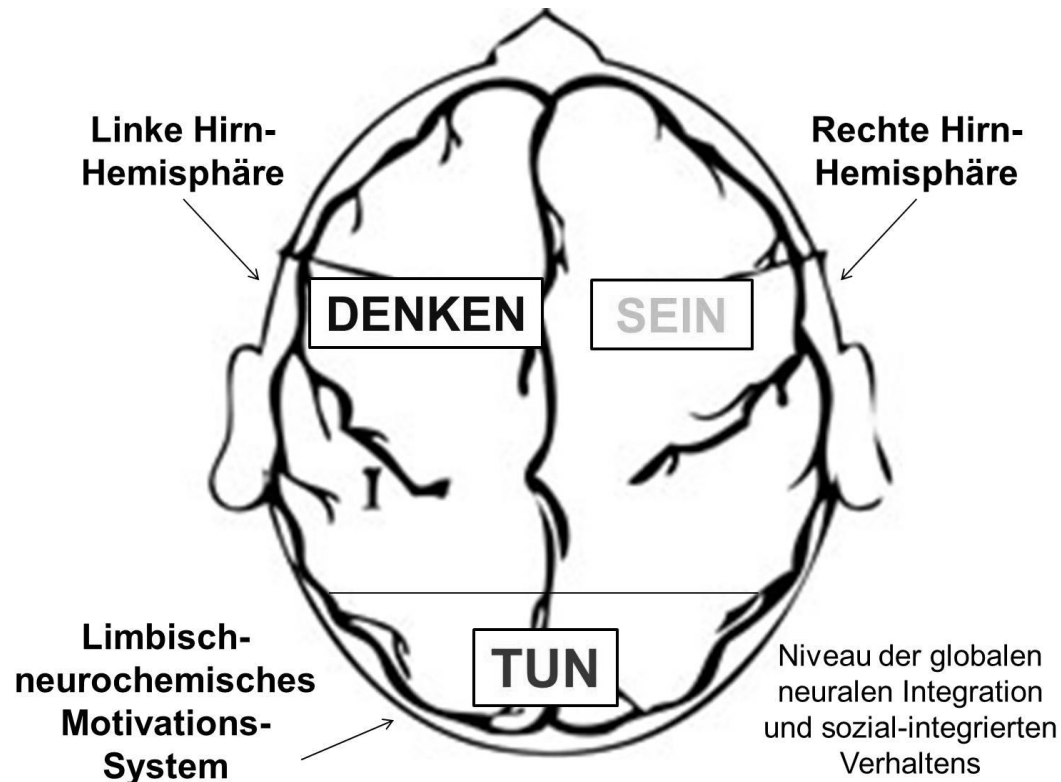


KONZEPT: *Manifestation*

Bewußtsein formt Materie

1. Das **GEFÜHL** ist die Mutter (Liebe / weibliches Bewußtsein / Information).
 2. Der **GEDANKE** ist der Vater (Licht / männliches Bewußtsein / Information).
 3. Die **MANIFESTATION** ist das Kind (Materie).
- Das **ICH BIN** ist die verbindende **Schöpferkraft (Energie)** im Manifestations-Prozeß.

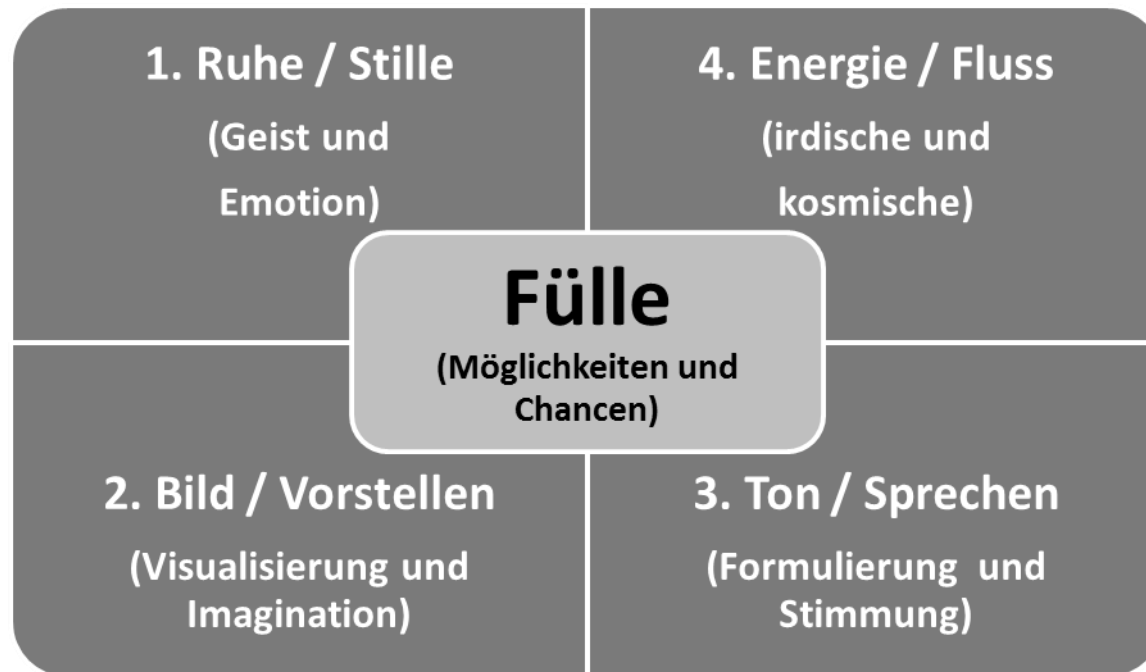
Der Weg vom SEIN, über DENKEN zum TUN:



KONZEPT: *Manifestation*

Bewußtsein formt Materie

1. Das **GEFÜHL** ist die Mutter (Liebe / weibliches Bewußtsein / Information).
 2. Der **GEDANKE** ist der Vater (Licht / männliches Bewußtsein / Information).
 3. Die **MANIFESTATION** ist das Kind (Materie).
- Das **ICH BIN** ist die verbindende **Schöpferkraft (Energie)** im Manifestations-Prozeß.



Bewußtsein formt Materie

Liebevoller GE-DANKE: *Vom Herzen kommender Einfall, geistige Vor-Stellung (Bild)*

Gedanken als geistige Mächte, die ein Antlitz meißeln, einen Charakter formen, ein Schicksal verändern und das Leben zu einem allumfassenden Erfolg führen.

Wahrhaftiges WORT: *Teil der verbindenden Sprache mit Ausspruch und Zusage*

Das Wort folgt nach dem Gedanken. Es bringt Gedanken zur Sprache und rückt ihn ins Licht. So werden Gedanken geboren, kommen sie auf und in diese Welt.

Wirkliche TAT: *vollbrachte Handlung = Realität (reale Tat)*

Die Tat folgt nach dem Wort. Sie macht Gedanke und Wort sichtbar, gibt dem Gedanken äußerlich sichtbare Gestalt, formt ihn in der materiellen Welt als Ergebnis.

Wenn Gedanke, Wort und Tat eine Einheit bilden, zeigt sich schöpferische Menschlichkeit:

ER SAGT, WAS ER DENKT und TUT, WAS ER SAGT!

PROGRAMM: Ent-Scheiden

ENTSCHEIDEN = Absicht

Die wichtigste Voraussetzung
für die Befreiung vom Rauchen ist
meine klare **Ent-Scheidung**,
mein fester **Ent-SCHLUSS**.



PROGRAMM: Entscheidungs-Ritual

Ich zelebriere jetzt meinen Abschied vom Rauchen.

1) GEDANKE:

Fantasie-Kurzreise mit Wandlungs-Signal

- Verbrennen aller Zigaretten,
die ich künftig rauchen könnte



2) WORT:

Schreiben eines Abschieds-Briefes
An meine „heiß geliebte“ Zigarette!

Unterschreiben meines Vertrag



3) TAT:

Vernichten aller Rauch-Utensilien!

- Entfernen von Aschenbecher und restlichen Zigaretten.
- Reinigen der Kleidung und Wohnung!



PROGRAMM in 7 Schritten

	Seins-Ebenen	Fort-Schritte	Mittel und Methoden
 GEIST • Spiritualität	Spirituelle Ebene Über-Bewusstsein	1. LIEBEN Einklang mit Leben; Annehmen, was ist; Kosmische Gesetze verstehen; Bitte um Hilfe	• Selbst-Heilung • Selbst-Liebe üben • Meditieren • Beten bzw. Bitten • Symbole
 DENKEN • Mentalität	Mentale Ebene Tages-Bewusstsein	2. DENKEN Gedanken kontrollieren + neues schöpferisches Denken	• Energo-Mind-Training • Selbst-Hypnose
 FÜHLEN • Emotionalität	Emotionale Ebene Tages- und Unter-Bewusstsein	3. FÜHLEN Gefühle kontrollieren, Bedürfnisse wahrnehmen + befriedigen	• Befreien unerlöster seelischer Konflikte • Herz-Intelligenz
 ENERGIE • Vitalität	Energetische Ebene Unter-Bewusstsein	4. VITALISIEREN Lebensenergie kontrollieren Aktivierung der Lebens-Energie	• Akupressur • Atem-Training
 KÖRPER • Physikalität	Körperliche Ebene Unter-Bewusstsein	5. FUNKTIONIEREN Funktionieren kontrollieren Körperliche Gewohnheiten: Ernährung, Aktivität, Ruhe	• Entgiften • Atmen, Trinken, Essen • Bewegen, Entspannen
 (SOZIALES) VERHALTEN • Sozialbeziehung	Verhaltens-Ebene	6. HANDELN Sozial-Situationen kontrollieren; neue soziale Fähigkeiten entwickeln + neues Sozial-Verhalten programmieren	• soziale Bedürfnisse befriedigen • optimales Sozialverhalten
	Alle Ebenen	7. LEBEN das natürliche Leben bekräftigen	• Durchhalten

PROGRAMM: 1. LIEBEN

Erkenne Dich selbst!

Ein RAUCHER kann erst dann
seine Kräfte zur SELBSTHEILUNG aktivieren,
1) wenn er sein LEIDEN und die seelischen
KONFLIKTE ehrlich wahrnimmt,
die hinter seiner SUCHT (Suche) stehen,
2) wenn er wahrnimmt,



was seine Rauch-Sucht über ihn und sein Leben symbolisch AUSDRÜCKT,
3) wenn er seine natürlichen BEDÜRFNISSE nach
LIEBE, FREIHEIT und KOMMUNIKATION versteht und annimmt,
4) wenn er sich mit sich SELBST tiefer beschäftigt und sein Leben
entsprechend ändert.

Bedürfnisse erkennen

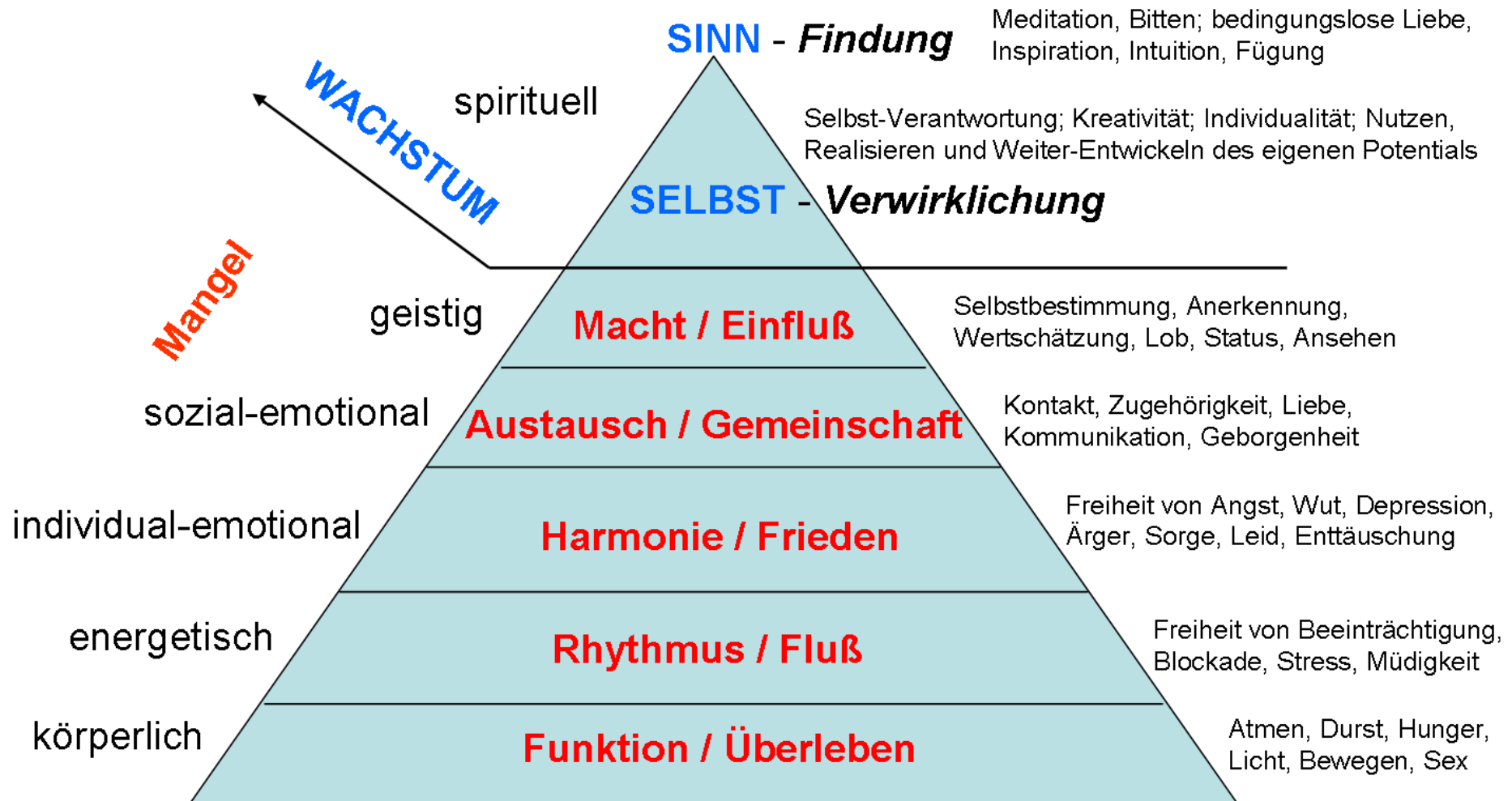
*„Die Zigarette
ist der perfekte Genuss,
sie stimuliert,
aber **befriedigt nicht.**“*

(Oscar Wilde)



PROGRAMM: 1. LIEBE

Bedürfnisse erkennen



PROGRAMM: 1. LIEBE

Ich aktiviere meine Selbst-Liebe

„Der Hauptgrund für Heilung
ist
LIEBE.“

Paracelsus (1493-1541)

AUFGABE (3 x täglich 7 x):

Treten Sie vor einen Spiegel.

Sehen Sie sich in Ihre Augen.

Sprechen Sie aus ganzem Herzen zu sich:

***„Ich liebe und
akzeptiere mich so,
wie ich bin!“***

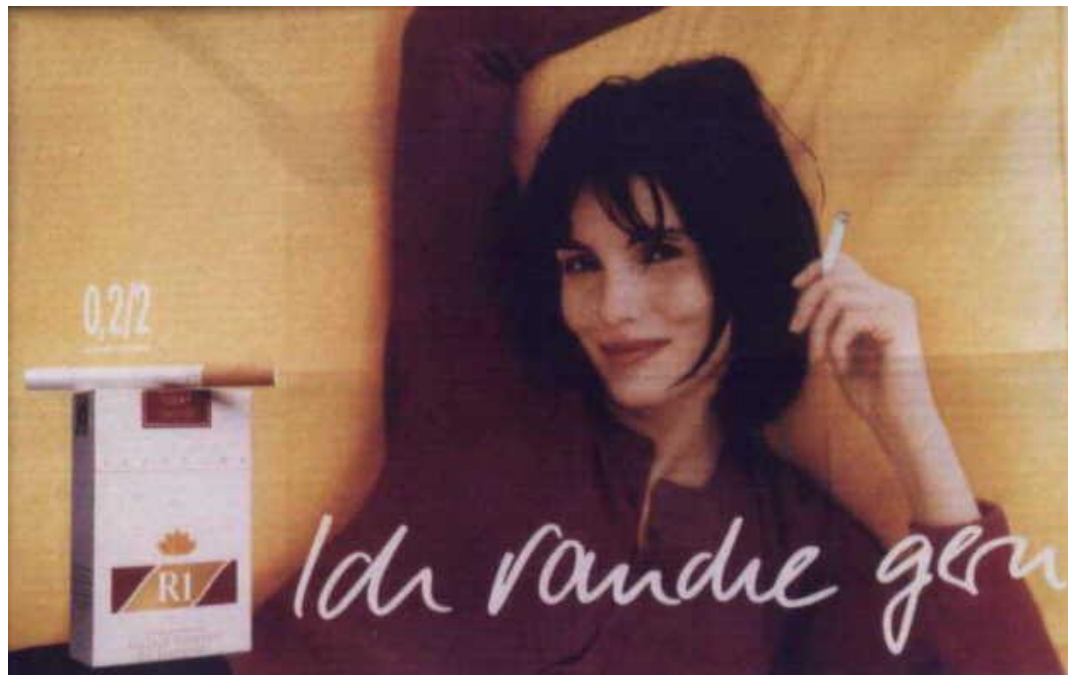


**Wenn ich mich wirklich liebe,
tue ich mir dann das Rauchen an?!**

PROGRAMM: 1. LIEBE

Ich aktiviere meine Selbst-Liebe – auch als Raucher

**„Ich liebe und akzeptiere mich,
auch wenn ich rauche!“**



***Rauchen war ein
wichtige Bestandteil
meines Lebens,
meiner Identität,
meiner
Persönlichkeit.***

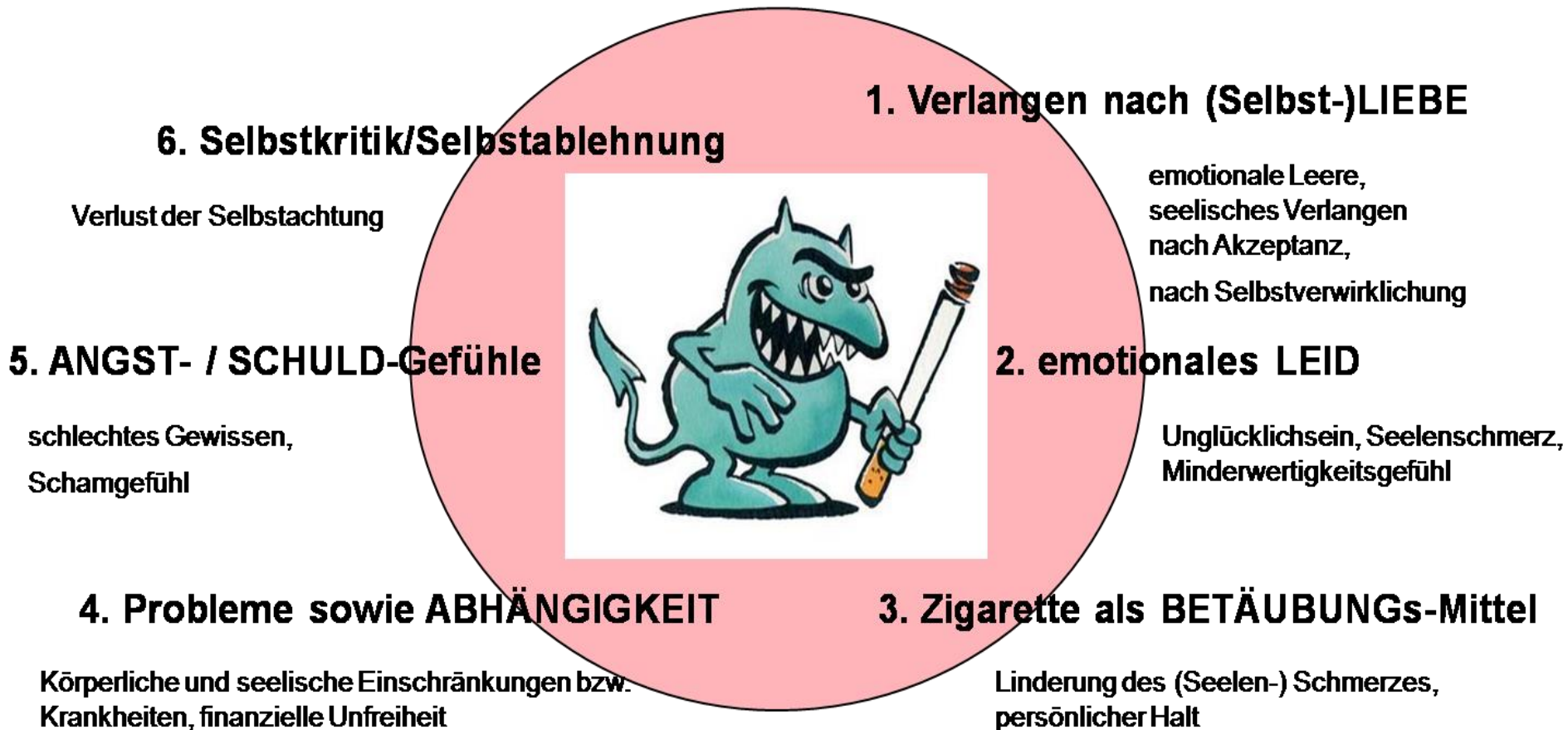
***Rauchen sollte mir
kurzfristig Nutzen
bringen!***

***"Zuerst war es cool, dann hat es geschmeckt
und jetzt bin ich süchtig."***

Sebastian, 14 Jahre alt, Raucher

PROGRAMM: 1. LIEBE

*Ich verstehe meinen Teufelskreis
von der Suche nach Selbst-Liebe zum Selbst-Haß*



PROGRAMM: 1. LIEBE

Ich verstehe unerlöste seelische Konflikte und Hirnstrukturen

**Süchte basieren auf einer Kettenreaktion
in den Seinsebenen von oben nach unten:**

einem MANGEL-Bewußtsein (spirituell);

entspr. Glaubensmuster und Bewertungssysteme (mental);

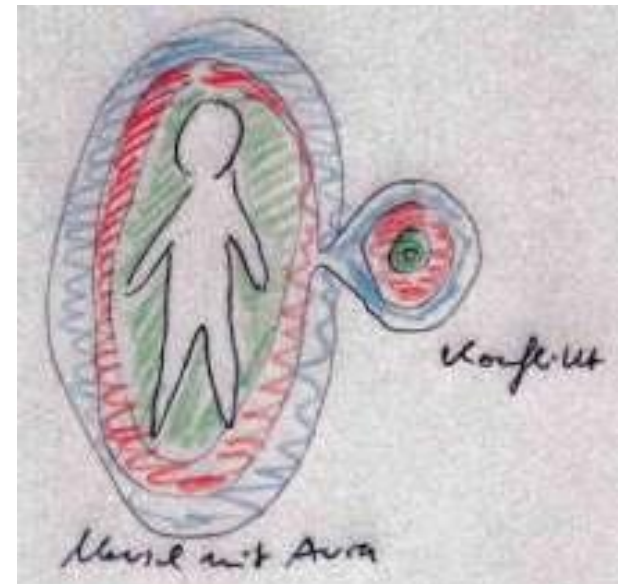
**entspr. nicht befriedigte Bedürfnissen bzw. nicht bewältigte Konflikten,
und damit verbundene negative Gefühle (emotional);**

entspr. energetische Absonderungen und Blockaden (vitalenergetisch);

**entspr. neuronale Muster der Speicherung im limbischen System/Gehirn +
kompensierende Sucht-Steuerung des Organismus (physisch).**

*Drei Komponenten eines
unerlösten seelischen Konfliktes:*

- 1. negative Emotionen (Angst, Wut usw.)**
- 2. Zeitpunkt im Leben**
- 3. Umstände der Situation**

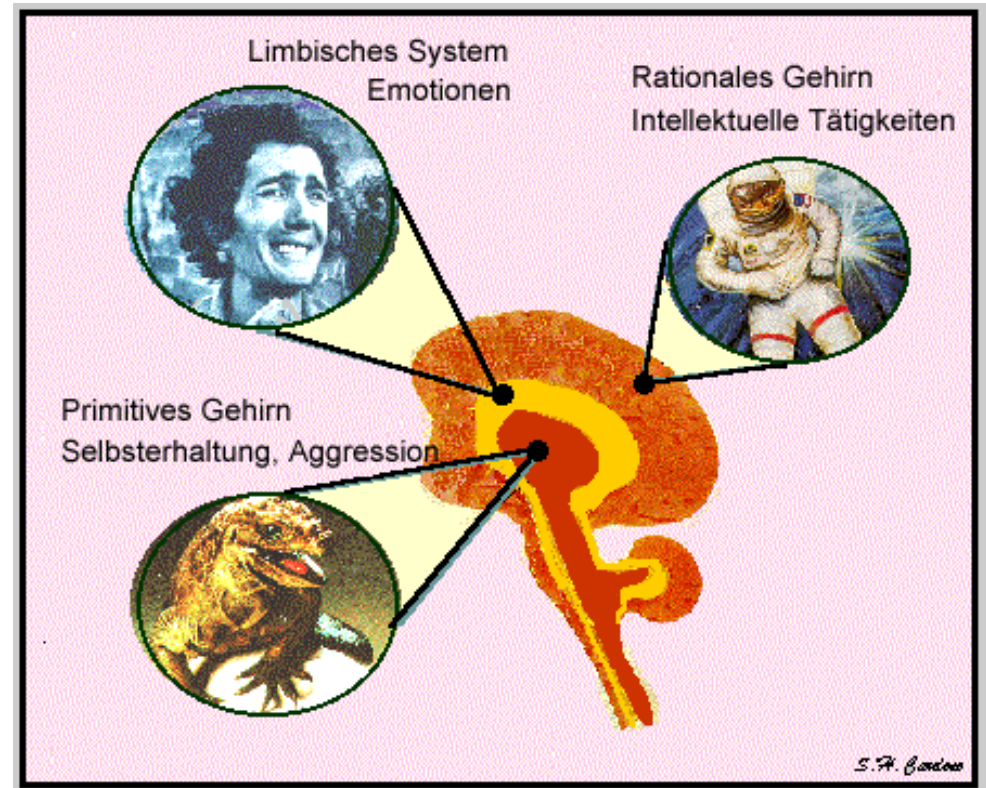


PROGRAMM: 1. LIEBE

Ich verstehe unerlöste seelische Konflikte und Hirnstrukturen

Unbewältigte seelische Konflikte werden als **neuronale Muster** im Konfliktgebiet des **limbischen Nervensystems (Gehirn)** gespeichert.

Diese unerlösten Konflikte werden in ähnlichen Situationen durch Bewertungen (gut/schlecht) immer wieder aktiviert (z.B. Angst), um entsprechende Bewältigungs-Reaktionen zu steuern (z.B. Rauchen).



PROGRAMM: 1. LIEBE

Ich verstehe unerlöste seelische Konflikte und Hirnstrukturen

Diese mental-emotional-energetisch-neuronalen Programme tendieren zur Erlösung.

Wenn diese Befreiung **nicht** erfolgt,
dann finden sie Ausdruck im **Körper (Krankheit)** oder im **Verhalten (Neurotik)** bzw.
in der Nutzung **kompensierender Suchtmittel und Verhaltensrituale (z.B. Rauchen)**.

Die in diesen Mustern bzw. Programmen gespeicherte **Konfliktenergie**
kann nur befreit werden, abfließen und
für bewußte Handlungen genutzt werden,
wenn eine **Nervenverbindung zwischen limbischem System (Gefühle) und Großhirnrinde (Bewußtsein)** hergestellt wird.

Wenn uns die drei Seiten des unerlösten Konfliktes bewußt werden
und wir gleichzeitig eine geeignete Entkopplungstechnik anwenden,
dann bilden sich neue Nervenverbindungen und
es erfolgt eine **De-Programmierung**
der alten geistigen, emotionalen, energetischen und neuronalen Muster.

PROGRAMM: 1. LIEBE

Mein Vorgehen zur De-Programmierung unerlöster Konflikte

1. Konflikt-THEMA bewußt machen

➔ **Gefühl, Zeitpunkt, Umstände**

2. Lebens-ENERGIE aktivieren

➔ **bewußte Atmung**

3. GANZHIRN-Leistung aktivieren

➔ **Tafeln von Chatres, Liegende Acht, Energiebild**

4. ENTKOPPLUNGS-Technik anwenden

➔ **Augenbewegungen, Klopf-Akupressur**

1) Ich mache mir das Konflikt-Thema bewußt

AUFGABE:

Ich notiere alle Assoziationen,
die ich **persönlich** direkt oder indirekt mit
„**Rauchen**“ bzw. „**Rauch-Sucht**“ verbinde.

Es sollten etwa 25 Assoziationen sein.

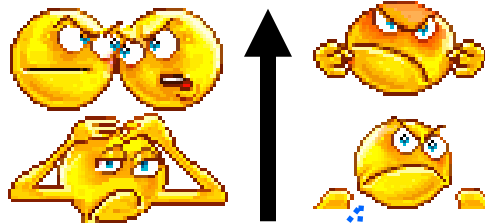


Situationen:

WO, mit wem,
wie habe ich
warum
geraucht?

Gefühle:

WAS habe ich gefühlt?
Angst, Wut, Ärger, Sorgen, Streß



Zeitpunkte:

WANN habe ich
geraucht?

RAUCHEN



1) Ich mache mir das Konflikt-Thema bewußt



1) Ich mache mir das Konflikt-Thema bewußt



2) Ich aktiviere Energie durch bewußtes Atmen

Stehen Sie aufrecht und verbinden sich in Ihrer Vorstellung mit der Erde und dem Kosmos.

Atmen Sie mit der Nase ein und holen Sie Energie mit der linken Hand von der Erde und gleichzeitig mit der rechten Hand vom Himmel.

Formen Sie vor Ihrem Herzen einen Energieball.

Diesen Energieball geben Sie dann mit dem Ausatmen durch den Mund aus Ihrem Herzen und Ihren Händen in die Welt.



3) Ich aktiviere mein Hirnpotential

Drei Tafeln tragen den heiligen Gral:

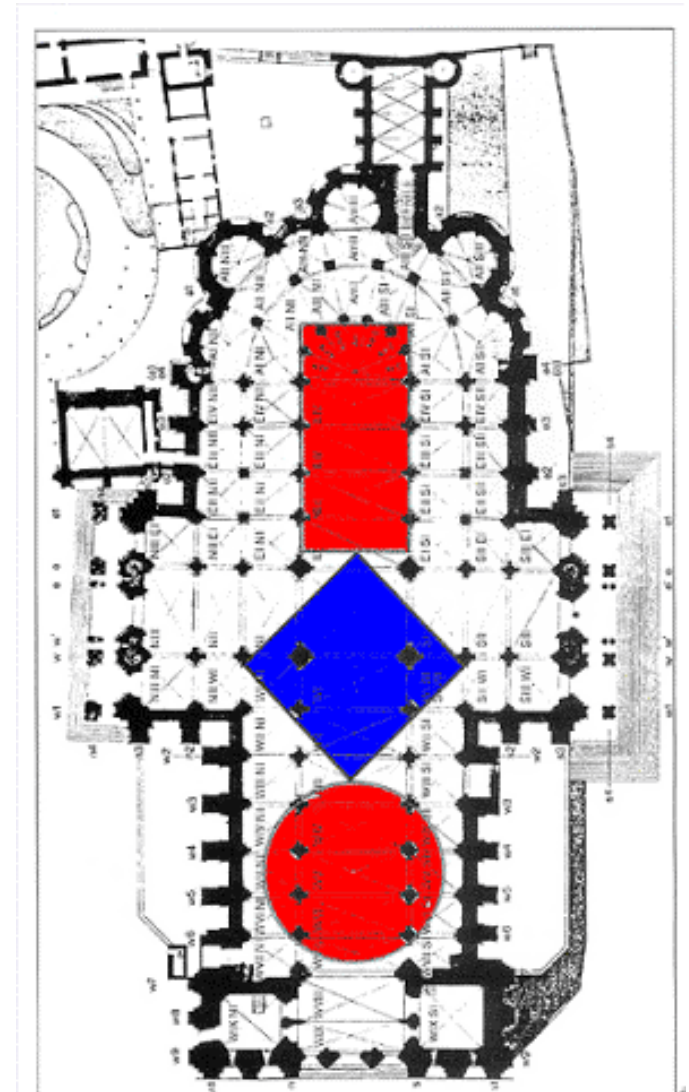
Eine runde Tafel
eine quadratische Tafel
und eine rechteckige Tafel
Alle drei haben den selben Flächeninhalt;
ihre Zahl lautet: "21"

Die **Gralstafeln von Chartres**
sind eine Meditations-Technik,
ein mentales Werkzeug und
ein einfaches Biofeedbackgerät.

Wirkungen des Übens:

- Die Aktivitäten beider Gehirn-Hälften werden synchronisiert.
- Es entsteht zunächst ein Entspannungseffekt.
- Bei längerem Üben treten wir in neue Erkenntnis-Räume.
- Wir erkennen uns selbst und die Welt auf wesentlich erweiterte Weise.

= **spirituell-geistiges-Training vom Feinsten!**

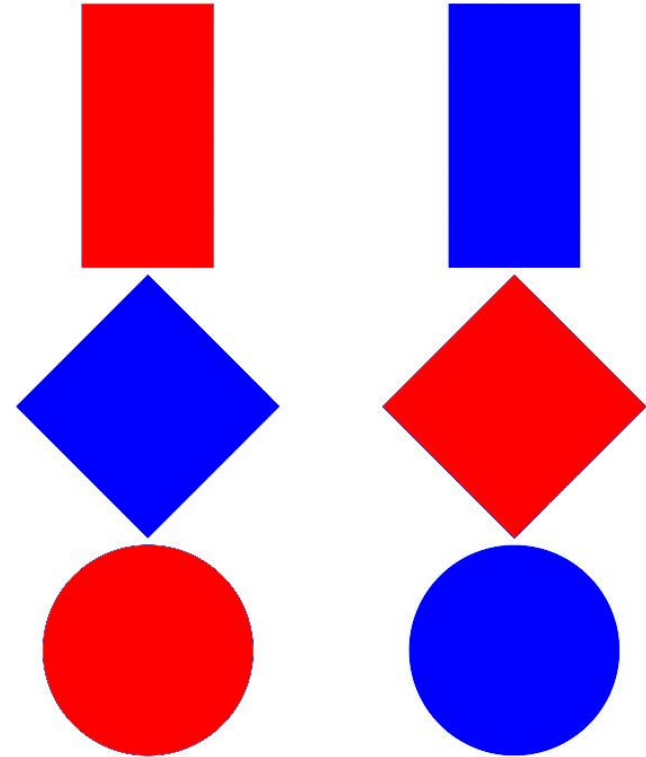


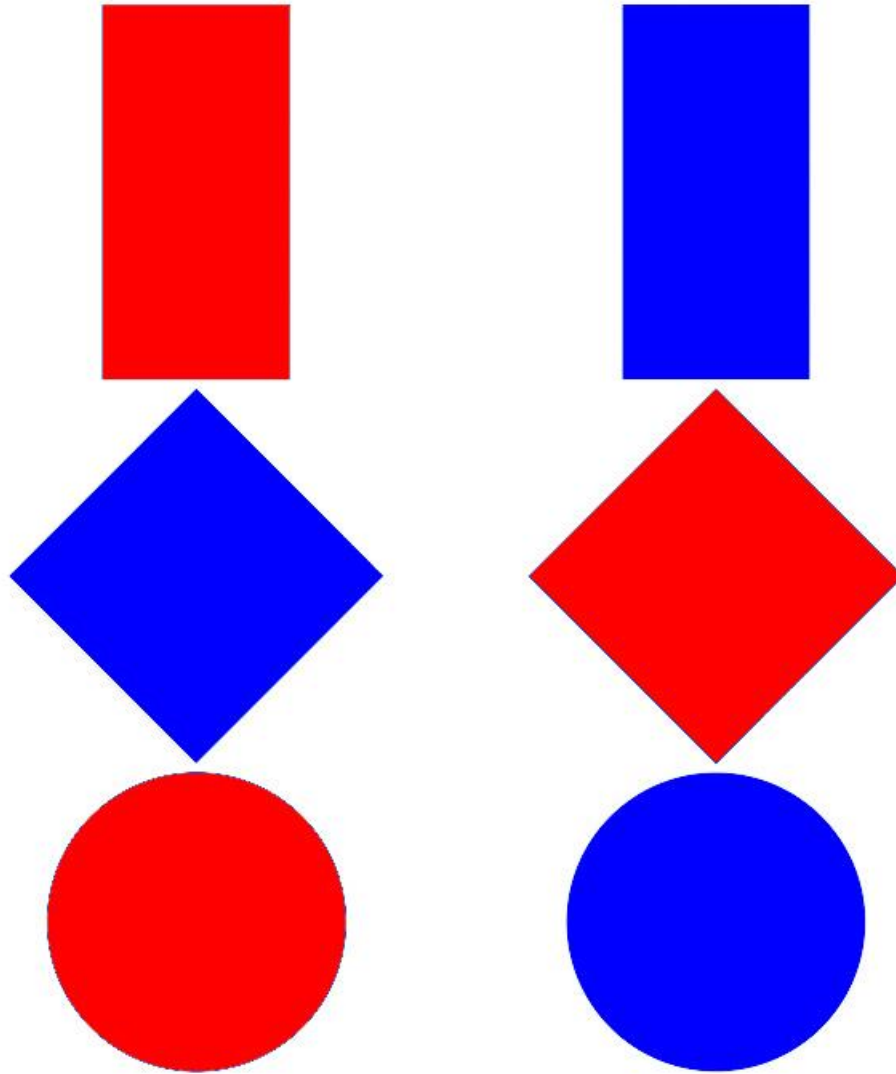
3) Ich aktiviere mein Hirnpotential

Vorgehen:

Durch Schielen mit den Augen bzw. „magischen Blick“ kann in der Mitte eine virtuelle dritte Tafelreihe erzeugt werden, die aus der Bildebene herauszuspringen scheint und zunächst zwischen den Farben Blau und Rot hin- und herpendelt.

Nach einiger Zeit bildet sich ein violetter Farbton heraus, und das Bild kommt zur Ruhe.

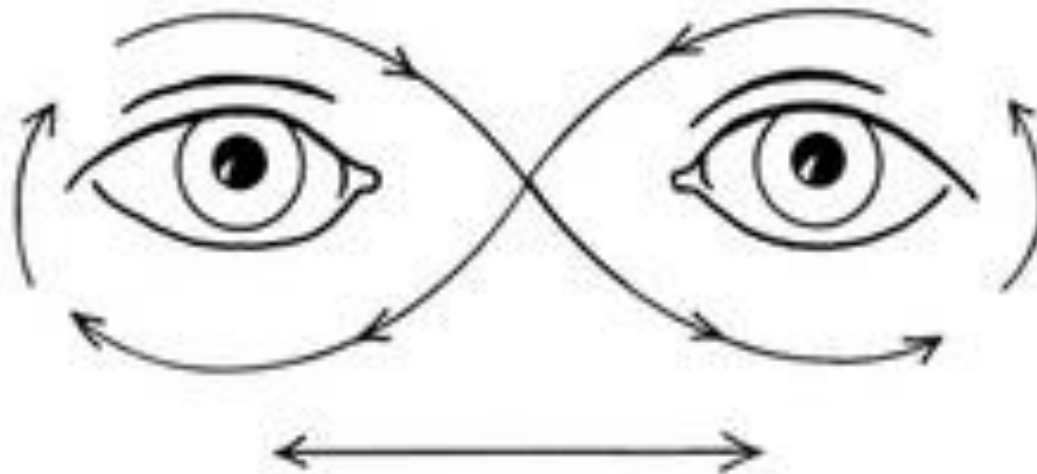




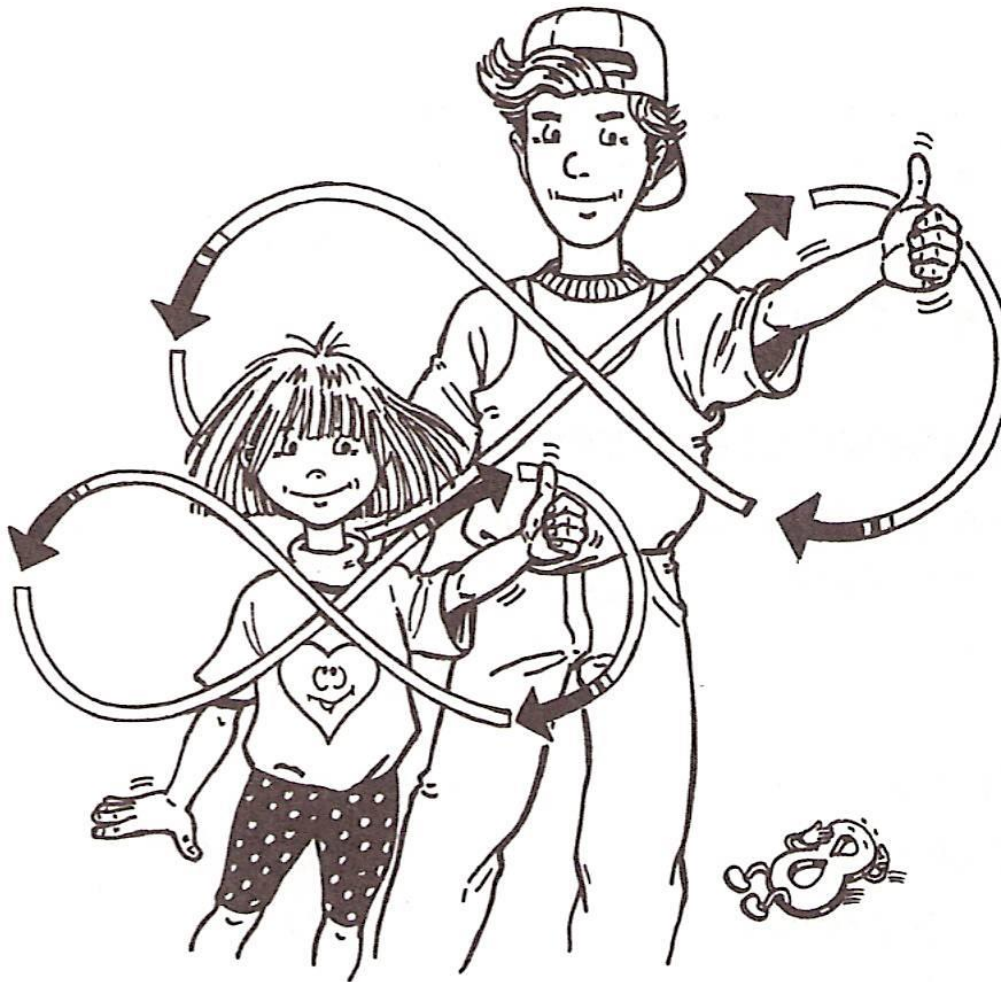
4) Ich löse neuronale Sucht-Muster durch Augenbewegungen

Vorgehen:

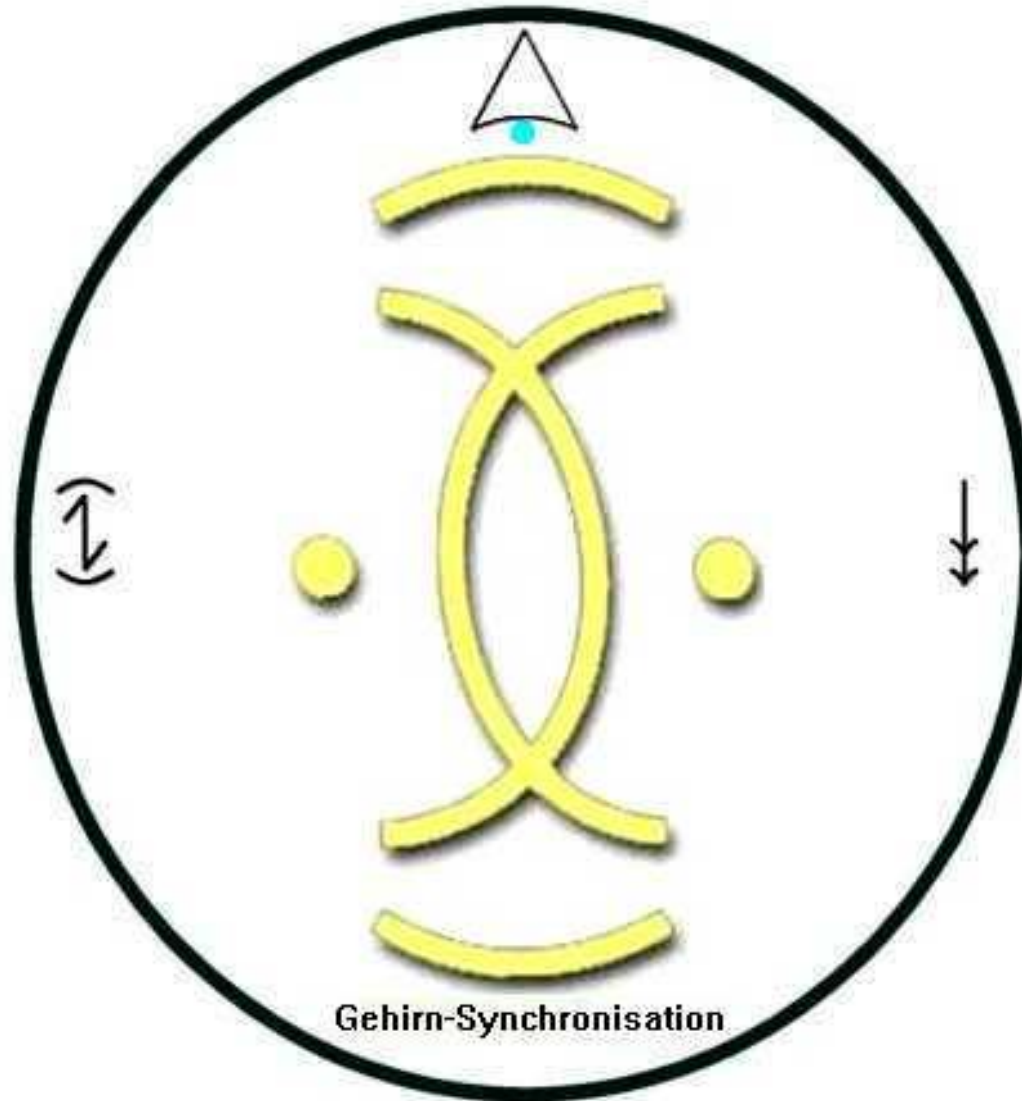
- An das Thema Rauchen/Nichtrauchen denken und dabei:
- Eine große **liegende Acht** in der Luft mit ausgestreckten Armen malen.
- Augen bewußt abwechselnd in die **verschiedenen Positionen** bringen.
- etwa eine Minute im gleichmäßigen Rhythmus ohne Kopfbewegung nach links und rechts blicken bzw. der Bewegung der Arme folgen.



4) Ich löse neuronale Sucht-Muster durch Augenbewegungen



4) Ich synchronisiere die Großhirn-Hemisphären durch Energiesymbol



4) Ich löse neuronale Sucht-Muster durch Energiebilder

Das Betrachten und Innehalten in **Form und Farbe** ist eine sehr alte Methode zur Mobilisierung innerer Kräfte.

Betrachten Sie das folgende Bild ca. 2 Minuten lang intensiv.

Lassen Sie die Farben und Formen auf sich wirken.

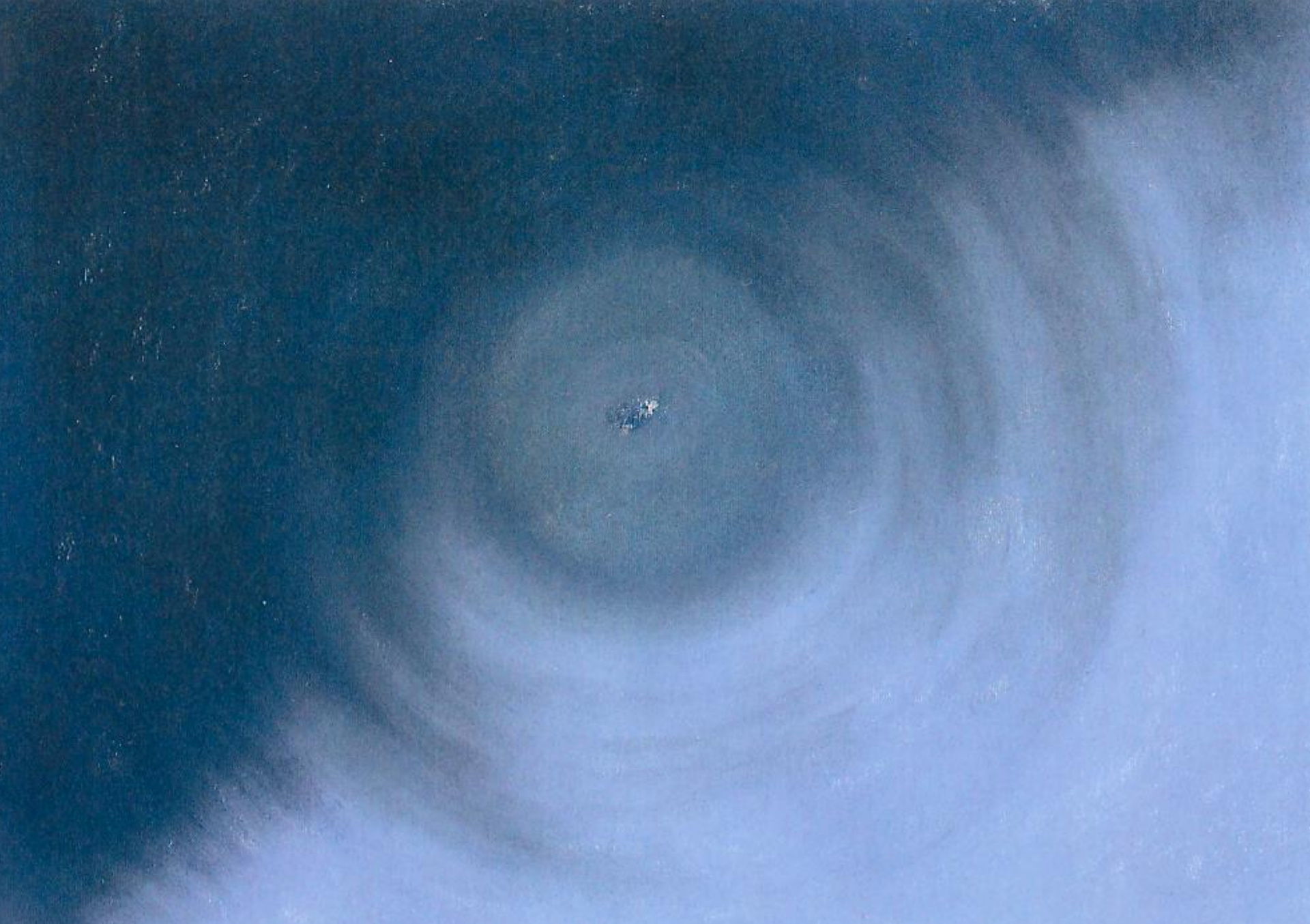
Nehmen Sie die Energie des Bildes in sich auf.

Denken Sie dabei positiv an die Auflösung der Rauch-Sucht.

Energiebild „Anti-Smoke“

von Rose Coleman





4) Ich löse Blockaden im Energiekörper durch Klopfen

Vorgehen:

Ich lokalisiere den Akupunktur-Punkt „Dünndarm 3“ (Grube an der Handkante)

Ich klopfe mit den Fingerspitzen der einen Hand kräftig wiederholt auf den Handkanten-Punkt der anderen Hand.

Während des Klopfens spreche ich 3 x die Selbst-Bejahungs-Formeln:

***„Ich bejahe mich
von ganzem Herzen,
mit all meinen Fehlern, Schwächen, Schmerzen.“***

***„Obwohl ich bisher geraucht habe,
bejahe ich mich von ganzem Herzen,
mit all meinen Fehlern, Schwächen und
Schmerzen.“***



4) Ich löse begrenzende Überzeugungen durch Klopfen + Affirmieren

Begrenzende Glaubensmuster: (dabei Handkantenpunkt weiter klopfen)

Obwohl, ich es nie schaffen werde, meine Rauchsucht zu überwinden, ...

liebe ich mich so, wie ich bin.

Obwohl ich es nicht verdiene, beim Rauchstopp Erfolg zu haben, ...

liebe ich mich so, wie ich bin.

Obwohl es für mich nicht sicher ist, das Rauchen zu beenden, ...

liebe ich mich so, wie ich bin.

Obwohl es für andere nicht sicher ist, daß ich das Rauchen beende, ...

liebe ich mich so, wie ich bin.

Obwohl mir etwas Wichtiges zutiefst fehlen wird, wenn ich nicht mehr rauche, ...

liebe ich mich so, wie ich bin.

Obwohl ich Angst vor Entzugerscheinungen habe, wenn ich das Rauchen beende, ...

liebe ich mich so, wie ich bin.

Obwohl ich Angst habe, beim Aufhören zu versagen, ...

liebe ich mich so, wie ich bin.

Obwohl ich nicht glaube, daß ich mein Ziel erreichen kann, ...

liebe ich mich so, wie ich bin.

Obwohl ich nicht genug willen habe, um Nichtraucher zu werden, ...

liebe ich mich so, wie ich bin.

Obwohl ich überzeugt bin, wieder rückfällig zu werden, ...

liebe ich mich so, wie ich bin.

Obwohl ich meine bisherige Identität aufgebe, wenn ich nicht mehr rauche, ...

liebe ich mich so, wie ich bin.

4) Ich löse begrenzende Überzeugungen durch Klopfen + Affirmieren

(dabei Handkantenpunkt weiter klopfen)

Rauch-Verlangen:

Obwohl ich das Verlangen nach einer Zigarette habe,...

liebe ich mich so, wie ich bin.

Obwohl ich nervös bin und unbedingt eine Zigarette rauchen will, ...

liebe ich mich so, wie ich bin.

Bevorzugte Rauch-Situationen:

Obwohl ich gern beim Morgenkaffee eine Zigarette rauche, ...

liebe ich mich so, wie ich bin.

Obwohl ich rauche, um mich einzunehmen, um von den anderen wegzukommen, ...

liebe ich mich so, wie ich bin.

Obwohl ich nach dem Essen,... im Auto, ... nach der Arbeit rauchen muß, ...

liebe ich mich so, wie ich bin.

Obwohl meine Freunde oder Kollegen mich verleiten werden, wieder zu rauchen, ...

liebe ich mich so, wie ich bin.

Entzugs-Erscheinungen:

Obwohl ich fürchte, ohne Rauchen nervös und aufbrausend zu werden, ...

liebe ich mich so, wie ich bin.

Obwohl ich mir nicht vorstellen kann, ohne Zigaretten zu entspannen, ...

liebe ich mich so, wie ich bin.

4) Ich löse neuronale Sucht-Muster durch Gehirnwellen-Stimulation

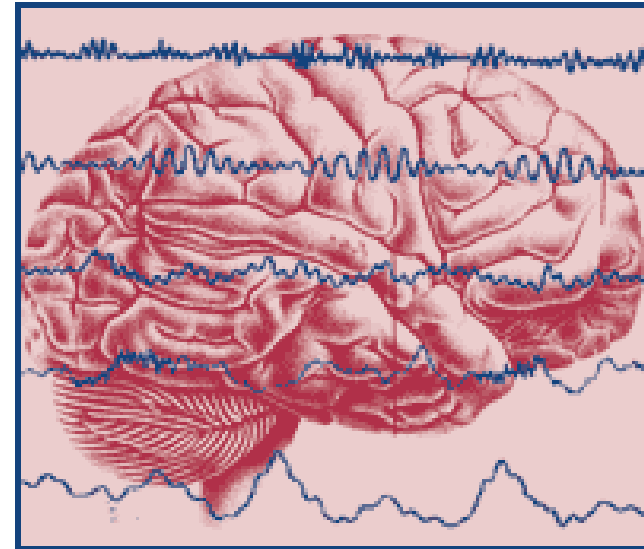
Gehirnwellen-Stimulation ("Brainwave Entrainment")

Bestimmte **Töne und Tonfolgen** stimulieren spezifische Gehirnwellen und bewirken damit eine **neuronale Programmierung (Brainwave-Entrainment)**.

Dabei wird ein Komplex von Ton-Filtern und Ton-Modulationen genutzt, die in der Lage sind, effektive und genaue Veränderungen Ihrer Gehirnwellenmuster vorzunehmen.

Wirkung dieses Programms:

1. Es **verringert den Drang auf „Selbstmedikation“** durch Inhalation/Einnahme flüchtiger und chemischer Stoffe.
2. Es entspannt und **bildet zunehmend Alpha- und Theta-Wellen** im Gehirn, die häufig auftreten bei Verwendung von Drogen, Zigaretten, Alkohol, Suchtstoffen in Nahrungsmitteln und in bestimmten Medikamenten.
3. Es **behebt einen Mangel an spezifischen Gehirnwellen**, der allgemein bei süchtigen Persönlichkeiten festgestellt wird.



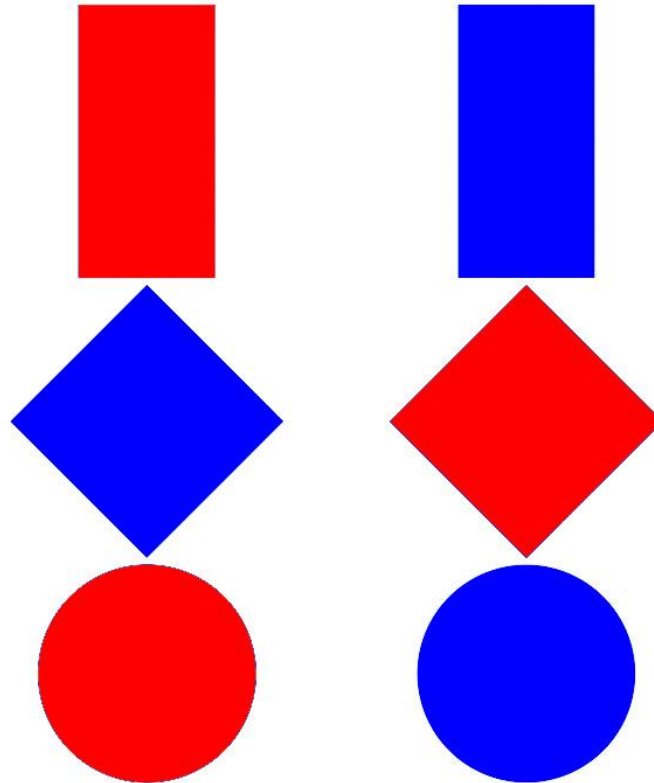
Dem gesprochenen Text der Hypnose (Audio-Datei) werden solche Tonfolgen unterlegt.

4) Ich gehe durch MEDITIEREN nach Innen





Rose Coleman 2000



KONZEPT + PROGRAMM

	Seins-Ebenen	Fort-Schritte	Mittel und Methoden
GEIST • Spiritualität	Spirituelle Ebene Über-Bewusstsein	1. LIEBEN Einklang mit Leben; Annehmen, was ist; Kosmische Gesetze verstehen; Bitte um Hilfe	• Selbst-Heilung • Selbst-Liebe üben • Meditieren • Beten bzw. Bitten • Symbole
DENKEN • Mentalität	Mentale Ebene Tages-Bewusstsein	2. DENKEN Gedanken kontrollieren + neues schöpferisches Denken	• Selbst-Reflexion • Gedankenstopp • Energo-Mind-Training • Selbst-Hypnose
FÜHLEN • Emotionalität	Emotionale Ebene Tages- und Unter-Bewusstsein	3. FÜHLEN Gefühle kontrollieren, Bedürfnisse wahrnehmen + befriedigen	• Befreien unerlörter seelischer Konflikte • Herz-Intelligenz
ENERGIE • Vitalität	Energetische Ebene Unter-Bewusstsein	4. VITALISIEREN Lebensenergie kontrollieren Aktivierung der Lebens-Energie	• Akupressur • Atem-Training
KÖRPER • Physikalität	Körperliche Ebene Unter-Bewusstsein	5. FUNKTIONIEREN Funktionieren kontrollieren Körperliche Gewohnheiten: Ernährung, Aktivität, Ruhe	• Entgiften • Atmen, Trinken, Essen • Bewegen, Entspannen
(SOZIALES) VERHALTEN • Sozialbeziehung	Verhaltens-Ebene	6. HANDELN Sozial-Situationen kontrollieren; neue soziale Fähigkeiten entwickeln + neues Sozial-Verhalten programmieren	• soziale Bedürfnisse befriedigen • optimales Sozialverhalten
	Alle Ebenen	7. LEBEN das natürliche Leben bekräftigen	• Durchhalten • Belohnen

PROGRAMM: 2. Denken

Ich übernehme Selbst-Verantwortung

Neu-Programmierung von Bewußtsein und Unterbewußtsein

Das Ende meines Rauchens bedeutet u. a.

- ***Ich arbeite aktiv und diszipliniert an meiner menschlichen Entwicklung.***
- ***Ich stärke mein Selbstbewußtsein und lebe bewußter.***
- ***Ich entwickle Fähigkeiten zur besseren Lösung der Lebensanforderungen***
- ***Ich löse anstehende Konflikte und Probleme und verändere mein Leben.***



Ich erkenne mich selbst

Ich verstehe mein RAUCHEN
als Symbol und Ausdruck meiner SUCHE
nach mir SELBST und
nach meinem glücklichen Leben.



AUFGABEN:

- *WER BIN ICH? ICH BIN WER!*
- *Wonach SUCHT meine Seele?*
- *Welchen Sinn gebe ich meinem Leben?*
- *Wie kann ich glücklich sein?*

PROGRAMM: 2. Denken

Ich kontrolliere meine Gedanken

In Momenten der Müdigkeit und Unaufmerksamkeit könnte die Versuchung auftauchen, wieder eine Zigarette rauchen zu wollen.

Ich stelle dann sofort wieder mein Wach-Bewußtsein her und **kontrolliere meine Gedanken:**

- **Aushalten:** Die 3 bis 5 Minuten inneren Drangs aushalten.
- **Atmen:** Bewußt einatmen und langsam ausatmen.
- **Trinken:** Ein Glas Wasser, frischen Obstsaft oder Tee trinken.
- **Essen:** Einen Apfel oder eine Mohrrübe essen.
- **Kauen:** Einen zuckerfreien Kaugummi kauen oder Bonbon lutschen.
- **Gehen:** Einige Minuten an der frischen Luft spazieren gehen.

**Wenn SIE nicht Ihren Geist kontrollieren,
dann machen es ANDERE ...**

1. Eltern und Verwandte, Lehrer und Ausbilder, Werbung, Tageszeitungen, Nachrichten, Fernsehprogramm, Politiker, Wissenschaftler, Kirchenvertreter, Künstler, Therapeuten ...
2. Die selbst geschaffene **Gedanken-Form** („RauchTeufel“, Rauch-Gewohnheiten)



PROGRAMM: 2. Denken

Ich kontrolliere meine GEDANKEN

Ich beachte die alte Lebens-Weisheit (Talmut):

***Achte auf Deine GEDANKEN,
denn sie werden Deine Worte.***

***Achte auf Deine WORTE,
denn sie werden Deine Taten.***

***Achte auf Deine GEWOHNHEITEN,
denn sie werden Dein Charakter.***

***Achte auf Deinen CHARAKTER,
denn er wird Dein Schicksal.***

PROGRAMM: 2. Denken

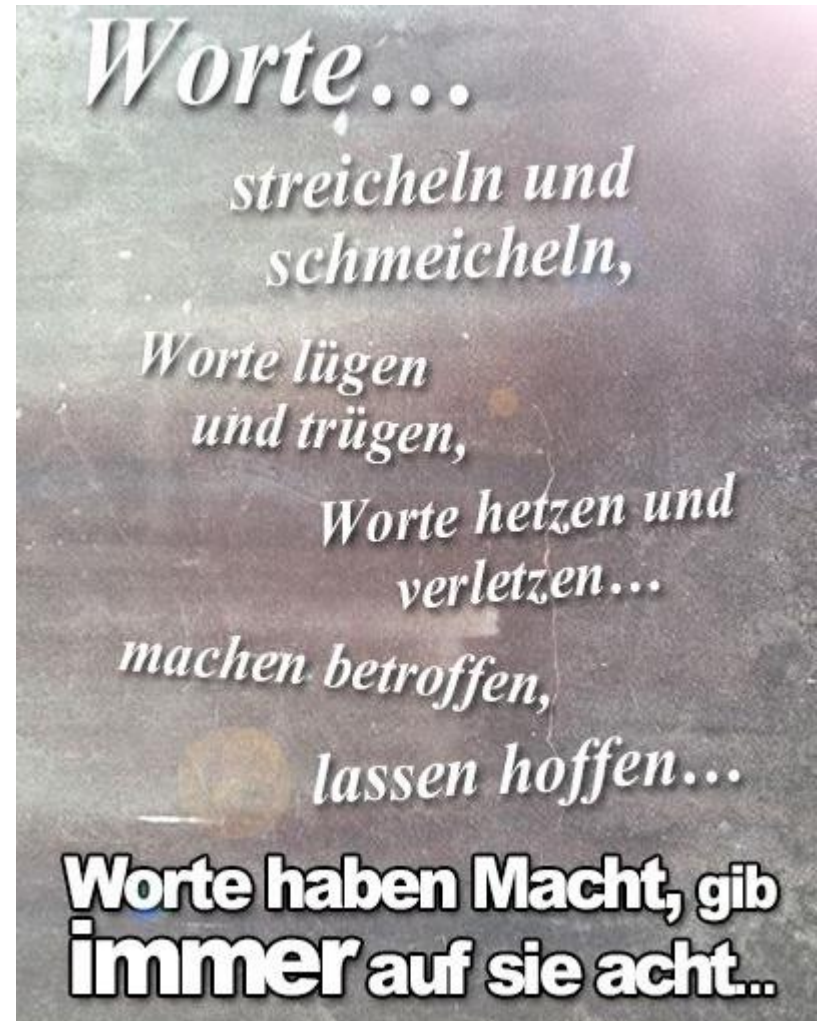
Ich verstehe die Macht meiner WORTE

**„Wer die Macht der Wörter nicht kennt,
kann auch die Menschen nicht kennen.“**

(Konfuzius)



**Deshalb wird die Gedanken- und Meinungs-
freiheit von Machthabern eingeschränkt.**



Ich identifiziere meine mental-emotionalen Negativ-Programme (blockierende Glaubenssätze)

- **Ich kann das nicht!**
- **Ich bin nicht liebenswert!**
- **Ich bin schlecht!**
- **Ich bin ein Versager!**
- **Ich verdiene es nicht!**
- **Ich mag mich nicht!**
- **Ich lerne das nie!**
- **Ich bin nichts wert!**
- **Ich bin zu dumm!**
- **Ich bin unwichtig!**
- **Ich habe die Krankheit verdient!**
- **Ich bin doch viel zu alt!**
- **Aus mir wird sowieso nie etwas!**
- **Es nützt eh alles nichts!**
- **Mein Leben hat keinen Sinn! ...**

PROGRAMM: 2. Denken

Ich trainiere meine WORTE

Ich trainiere neue Wort- und Sprech-Gewohnheiten

1) Ich stoppe destruktive, negative Gedanken!



~~„Ich kann das nicht.“~~

~~„Ich bin zu willensschwach.“~~

2) Ich ersetze diese Gedanken durch konstruktive, positive Gedanken!

„Ich schaffe das.“

„Ich bin willensstark.“

PROGRAMM: 2. Denken

Ich trainiere neue Denk-GEWOHNHEITEN

Gedanken nehmen eine Form an als Gedankenformen (Psychogone, Elementale, „Gewohnheiten“)

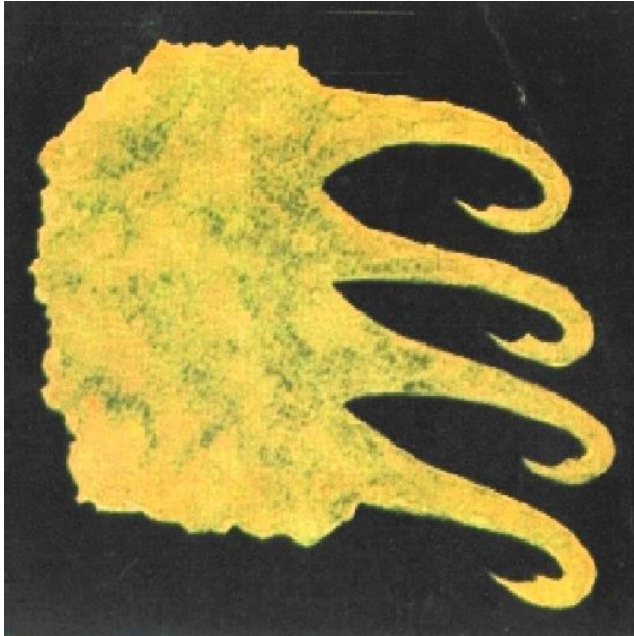
Sie sind scheinbar eigenständige, energetische Wesen, die längere Zeit in der Aura eines Menschen als Mentalform existieren und wirken, die von einer Person oder einer Gruppe gebildet bzw. manifestiert wird, durch ständiges Denken (Gedankenstrom) über etwas, in Verbindung mit einem Gefühl (oder einem Gebet).

Diese Gedankenformen sind zunächst dienende Marionetten, können jedoch auch besetzen und vampirisieren.

Wenn man seine **Gedanken** nicht unter Kontrolle hat, hat man auch diese **Gedankenformen** nicht unter Kontrolle und dann entsteht ein Problem.



PROGRAMM: 2. Denken



Trunksucht

**allumfassend
e Liebe und
Sympathie**



**Eigennützige
Gier**

**Gedankenform
eines Meisters**



PROGRAMM: 2. Denken

Ich trainiere neues Denken und Denk-Gewohnheiten

Die Macht der GEDANKEN:

Gedanken sind Deine wahre Macht.

*Wenn Du Gedanken verstehst,
bist Du wahrhaft mächtig !*

Gedanken-Disziplin üben.

Quellen positiven Denkens aneignen.

Die eigene Persönlichkeit formen.

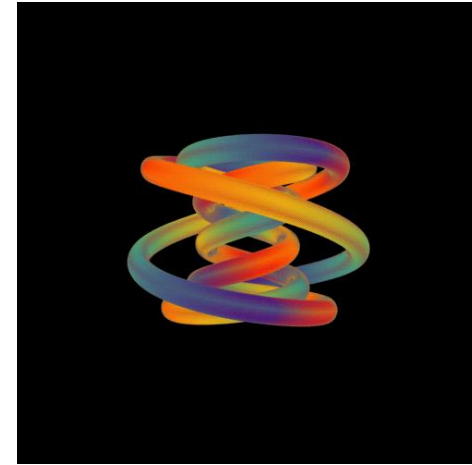
Positives im Leben wahrnehmen.



PROGRAMM: 2. Denken (GLAUBEN)

Ich programmiere mein Unterbewußtsein durch Hypnose

Hypnose = ein bestimmter, angenehmer Bewußtseinszustand zwischen Schlafen und Wachen (Alpha und Theta), bei dem Ihr Körper ausruht und sich erholt, der Geist jedoch aktiv bleibt



- direkter Zugang zu Ihrem **Unbewußten**
- es nimmt neue und **bessere Empfehlungen (Suggestionen)** unmittelbar auf (Glauben), die es dann im wachen Alltag realisiert.
- **Ihre schöpferischen Potentiale werden freigelegt**,
sich **vom Rauchen zu lösen** und Ihre (Sehn-)Sucht zu beenden,
Ihre **Freiheit** zurück zu gewinnen, Ihr Leben gelassener, zufriedener und glücklicher zu gestalten und in innere **Harmonie** zu gelangen,
die **Entgiftung** des Körpers zu forcieren und die **Selbstheilung** zu aktivieren.
- Ihr Leben wird auf die **klaren Ziele und Vorteile** umprogrammiert, die Sie ohne Rauchen gewinnen.
- Ihr Unterbewußtsein hilft Ihnen, Ihre Lebensgewohnheiten zu ändern und eine **wirkliche Befriedigungen** für Ihre Bedürfnisse zu erreichen.
Sie bestimmen dabei selbst das Tempo Ihrer geistigen, seelischen und körperlichen Veränderungen.

PROGRAMM: DENKEN (GLAUBEN) + ENERGIE

**Ich programmiere mein Unbewußtes
durch Energo-Mind-Training**

***„Der Gedanke ist alles.
Der Gedanke ist der Anfang von allem.
Und Gedanken lassen sich lenken.
Daher ist das Wichtigste: Die Arbeit an den Gedanken.“
(Leo Tolstoi)***



PROGRAMM: DENKEN (GLAUBEN) + ENERGIE

Ich programmiere mein Unbewußtes
durch Energo-Mind-Training

Ich MANIFESTIERE Nichtraucher
durch Absicht > liebevolle Gedanken > Worte und Taten

1) GEDANKE: Mein Geist verändert mein Leben.

Ich gebe mir einen starken geistigen **IMPULS** zur Veränderung.
Ich aktiviere meine feste **ABSICHT** und meinen klaren **Ent-SCHLUSS**,
mich für immer vom Rauchen zu lösen.
und mich für Neues und für Veränderungen im Leben zu öffnen.



*Ich kann mich ändern und entwickeln.
Ich will es. Ich kann es. Ich schaffe es.
Nichts und niemand bringt mich
von meinem Willen ab.*

Ich programmiere mein Unterbewußtsein durch Mentaltraining

2) WORT: Ich benenne mit WORTEN meinen Willen und mein Ziel

- Ich bin entspannt, ruhig und frei.
- Ich LIEBE mich und meinen Körper.
- ICH WILL nie mehr rauchen und abhängig sein.
- ICH WILL bessere Lösungen für die geistig-seelischen Ursachen des Rauchens finden.
- Über-Bewußtsein, immer wenn du den Code FÜHRUNG + ENERGIE von mir hörst, bitte ich Dich um weise Führung in mein glückliches Leben.
- Unter-Bewußtsein, immer wenn du den Code FREIHEIT + HARMONIE von mir hörst, reagierst du sofort und entfernst jede geistige, emotionale und körperliche Ursache meiner früheren Rauchersucht.
- ICH ATME Sauerstoff und Energie ein.
- ICH ATME Altes und Verbrauchtes aus.
- ICH LEBE wer ICH BIN.
- ICH LEBE natürlich und gesund.
- ICH BIN fit und munter.
- ICH BIN Nicht-Raucher und führe ein neues Leben.
- ICH BIN froh und stolz.
- ICH BIN glücklich und zufrieden.
- Mit jedem Tag geht es mir in jeder Hinsicht immer besser und besser.
- Das ist so! Und dafür bin ich dankbar.



Ich programmiere mein Unterbewußtsein durch Mentaltraining

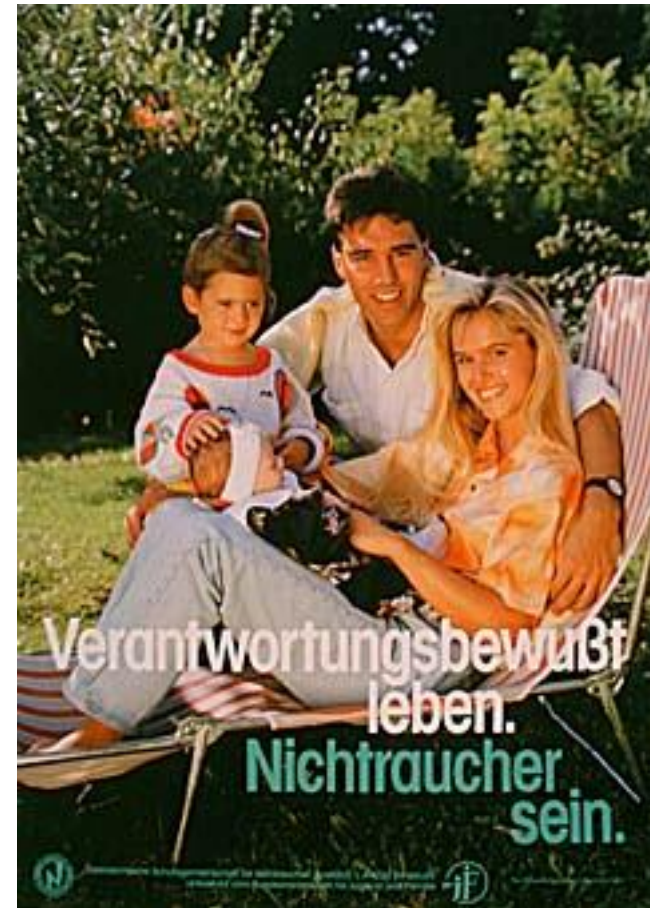
3) **BILD**: Ich mache mir genaue **VORSTELLUNGEN** von meinem Ziel

*Ich stelle mir jetzt ganz genau vor,
wie ich als Nichtraucher lebe,
und ich male mir dies in den schönsten Farben aus.
Ich nehme mich dabei als Nichtraucher mit allen
Sinnen wahr (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken,
Fühlen).*

*Ich mache dies **mit einem inneren Lächeln** und
lasse dabei ein **glückliches Gefühl** aufkommen.*

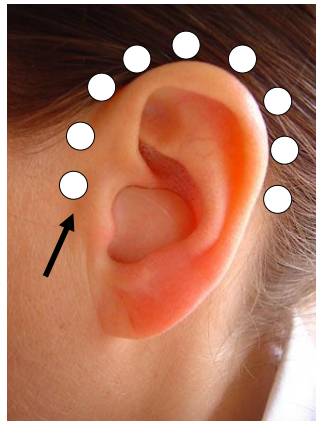
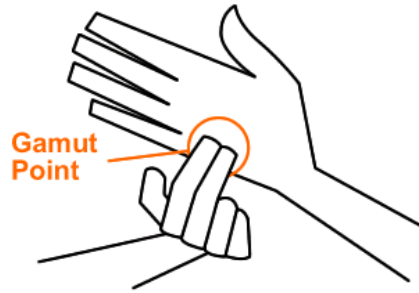
**ICH HABE ein genaues BILD
von meinem freien und gesunden Leben.**

Visualisieren Sie sich in den Situationen,
in denen Sie normalerweise geraucht haben,
nur daß Sie sich dieses mal glücklich, gesund
und ohne Zigarette in der Hand sehen.
Visualisieren Sie Ihre Lungen, als ob Ihre Haut
transparent wäre.
Sehen Sie die Lungen **rosa** und gesund.



Ich programmiere mein Unterbewußtsein durch Mentaltraining

**4) TAT: Ich klopfe meine Blockaden weg und
ich „hämmere“ mein Ziel in meinen Energie-Körper**



*Es gibt nichts Gutes,
außer man tut es!*

Erich Kästner

Die 13 Schritte der mental-energetischen Übung

Die Ziele des Komplextrainings:

- Komplexes Training des **spirituellen, mentalen, emotionalen, vital-energetischen und physischen Körpers** zur Lösung alter Muster und Schaffung eines rauchfreien Lebens.
- **Überbewußtsein bitten, Bewußtsein klären, Unterbewußtsein anweisen** zum Rauchstopp und zur Nutzung von Alternativen für ein natürliches Leben.
- Neue positive Gewohnheiten des Denkens und Handelns sollen gebildet werden.
- Die Übung wirkt als **Ritual** und formt mit den Inhalten und dem Ablauf die Energien zur **Manifestierung**.

Das Vorgehen:

- Die folgende Übung wird nach dem Rauchstopp über 30 Tage morgens 1 x durchgeführt.
- Diese Übung sollte gleich nach der Morgentoilette zur Orientierung des Tages durchgeführt werden.
- Der **blau geschriebene Text** dieser Übung wird dabei hörbar zu sprechen

Die 13 Schritte der mental-energetischen Übung

1. Schritt: *ATMEN* (Einstimmung, Entspannung, Energetisierung)

Denken Sie göttliches LICHT.

2. Schritt: *LIEBEN* (im Kontakt mit dem Herzen sein)

Denken Sie göttliche LIEBE.

3. Schritt: *KONZENTRIEREN* (auf das Problem)

4. Schritt: *WAHRNEHMEN* (der Qualität des Problems)

5. Schritt: *LÖSEN* (von möglichen energetischen Blockaden)

5.1. Lösen einer „energetischen Umkehr“

5.2. Lösen eines unbewußten Selbstsabotage-Programms

5.3. Reinigen von unerwünschten Energieformen (Gewohnheiten)

6. Schritt: *STILLE* (Gedanken-Leere)

7. Schritt: *WORTE* (akustische Impulse setzen)

ENTSCHLUSS zur Veränderung benennen:

8. Schritte: *WORTE und TATEN*

(verbinden von akustischen und energetischen Impulsen)

WILLE (Absicht, Ziel) benennen und die ENERGIEN zur Verwirklichung einklopfen:

9. Schritt: *BILDER* (Ergebnisse vorstellen, visuellen Impuls geben)

10. Schritt: *BERÜHREN* (Lösen von Restspannung)

11. Schritt: *ATMEN, BETEN, FORDERN* (Energetisierung, Hilfe und Klärung)

12. Schritt: *WORTE* (Danken für Ergebnis)

13. Schritt: *BEWUSSTSEIN* (Sammlung Ihrer Energie)

1. Schritt: ATMEN

(Einstimmung, Entspannung, Energetisierung)

Die Atmung ist die Verbindung zwischen Geist, Seele und Körper. Stehen Sie aufrecht und fest mit beiden Füßen auf dem Boden.

Bringen Sie die Fingerspitzen beider Hände zusammen und halten Sie diese vor die Brust. Werden Sie ruhig und entspannt.

Atmen Sie 7 x bewusst durch die Nase ein und tief in den Bauch hinein und durch den Mund aus.

Visualisieren sie dabei, dass von oben in Ihren Kopf (durch das Kronen-Chakra) reinstes göttliches LICHT bzw. Lichtenergie einströmt und Ihren ganzen mehrdimensionalen Körper mit göttlichem LICHT ausfüllt. Sie atmen dieses LICHT und sind LICHT.

Denken Sie göttliches LICHT.



2. Schritt: LIEBEN

(im Kontakt mit dem Herzen sein)

Legen Sie jetzt die rechte Hand ans Herz und geben volle Aufmerksamkeit in Ihre Herzensqualität. Seien Sie sich bewußt, daß dort das Zentrum wahrer, bedingungsloser LIEBE ist, einer LIEBE, die nur um ihrer selbst willen da ist, die man nicht haben oder verlieren kann.

Atmen Sie 7 x in der Vorstellung bewußt aus dem Herzen aus und visualisieren Sie sich als unendlichen Kanal von göttlicher, bedingungsloser LIEBE.

Stellen Sie sich vor, wie sich diese Liebe überall im physischen Körper und darüber hinaus verbreitet. Sie atmen LIEBE und sind LIEBE.

Denken Sie göttliche LIEBE.

Lächeln Sie sich innerlich an und sprechen Sie von ganzem Herzen und Bewußtsein zu sich selbst:

„Ich liebe mich so wie ich bin!“

„Ich liebe mein Leben so wie es ist!“



3. Schritt: KONZENTRIEREN

(auf das Problem)

Konzentrieren Sie sich jetzt ausschließlich auf das Thema ***Rauchen/Nicht-Rauchen*** in Ihrem Leben.



4. Schritt: WAHRNEHMEN

(der Qualität des Problems)

Fragen Sie sich jetzt:

- **Was fühle ich, wenn ich jetzt an meine „Rauch-Sucht“ denke?**
(Beispiele: Angst, Unglücklichsein, Enttäuschung, Ärger, Wut, Bedauern, Scham, Stress, Zweifel usw.)
- **Wo und wie spüre ich konkret das Problem „Rauch-Sucht“ im Körper?**



5. Schritt: LÖSEN

(von möglichen energetischen Blockaden)

5.1. Lösen einer „energetischen Umkehr“

Lokalisieren Sie den Karatepunkt (Akupunktur-Punkt Dünndarm 3 - die leichte Grube kurz hinter dem Knöchel des Kleinfingers an der Handseite – siehe Abbildung).

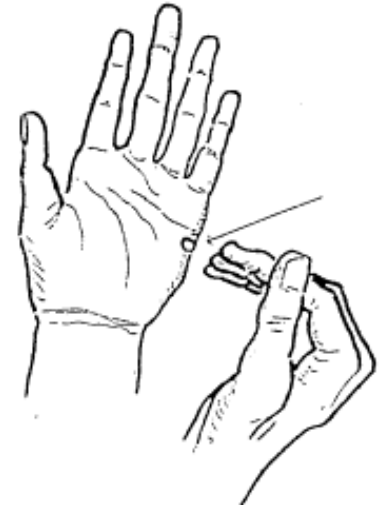
Klopfen Sie mit den Fingerspitzen der anderen Hand kräftig oftmals auf diesen Punkt.

Während Sie den Karatepunkt ununterbrochen klopfen, sprechen Sie wiederholt die folgenden Formeln der Selbstbejahung (Affirmationen):

**„Ich bejahe mich von ganzem Herzen,
mit all meinen Fehlern, Schwächen und Schmerzen.“**

Dabei ist es günstig, wenn Sie den Buchstaben a, der in drei Worten vorkommt, besonders betonen. Sprechen Sie 7 x monoton, während Sie gleichzeitig den Punkt ständig beklopfen.

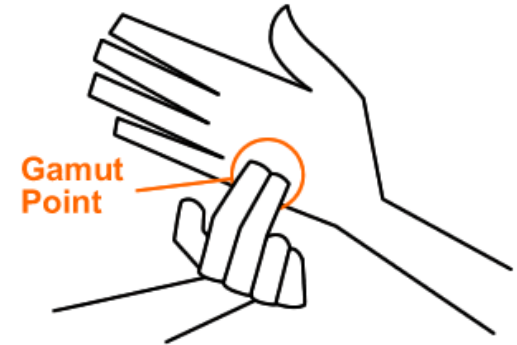
**„Auch wenn ich bisher geraucht habe,
liebe ich mich so wie ich bin.“**



5.2. Lösen eines unbewußten Selbstsabotage-Programms

Klopfen Sie ununterbrochen den Gamut-Punkt auf dem Handrücken (Punkt in der Rille zwischen kleinem - und Ringfinger) und denken Sie dabei an das Problem Rauchen bzw. Nichtrauchen:

- Während des Klopfens die Augen schließen,
- dann die Augen wieder öffnen und (ohne den Kopf zu bewegen) ganz scharf nach links unten schauen,
- dann nach rechts unten sehen und
- danach die Augen im Uhrzeigersinn 2 x rollen,
- dann 2 x gegen den Uhrzeigersinn (dabei nicht vergessen, den Handrückenpunkt immer weiter zu klopfen!)
- Nun wieder geradeaus schauen,
- jetzt ein paar Töne singen (zum Beispiel von „*Happy Birthday to you ...*“)
- danach von 7 rückwärts bis 1 zählen,
- und nochmals ein paar Töne singen oder summen,
- dann 3 x tief ein- und langsam ausatmen.



5.3. Reinigen von unerwünschten Energieformen (Gewohnheiten)

Sprechen Sie mit Klarheit und Entschiedenheit:



*„Allen erwünschten und unerwünschten Wesen,
Einflüssen, Gedanken und Gefühle in meiner Aura sende ich LIEBE und LICHT!
Dies gilt im Besonderen für alle meine früheren Gedanken, Gefühle und erzeugten
Elementale, die irgendwie im Zusammenhang mit dem Rauchen und jeglicher Sucht
stehen.*

Jeder von Euch ist ganz und geheilt!

*Jeder von Euch ist aus LICHT und LIEBE geschaffen, und Ihr seid immer noch Licht
und Liebe.*

Jeder von Euch hat jetzt keinerlei Mangel mehr und Ihr habt auch keine Angst.

*Jeder von Euch hat ein vollkommenes Zuhause, wohin er gehen kann, und ich bitte
mein HÖHERES SELBST, Euch jetzt dort hin zu geleiten.*

Jeder von Euch gehe in FRIEDEN!

*Ich schütze meine Aura nach allen Seiten und ziehe GÖTTLICHE LIEBE und mein
HÖHERES SELBST in alle meine Seins-Ebenen, bis in meinen physischen Körper und
alle Körperzellen!*

So möge es sein!“

6. Schritt: STILLE

(Gedanken-Leere), ca. 3 Minuten

Voraussetzungen für neue Inspiration sind

- **äußere Ruhe** (eine Klausur) und
- **innere Stille** (frei werden von Problemen und inneren Konflikten und Kontrolle der Gedanken).



Denken Sie an NICHTS.

Auftauchende Gedanken beobachten Sie passiv,
lassen diese wie Wolken davonziehen und kehren zurück in die Stille.

7. Schritt: WORTE

(akustische Impulse setzen)

ENTSCHLUSS zur Veränderung benennen:

Die folgenden Worte im Herzen fühlen und gefühlt deutlich aussprechen.

Aktivieren Sie den festen Wunsch und Willen, sich für immer vom Rauchen zu lösen.



„Ich kann mich ändern und entwickeln.“

Ich kann und will mich von meiner Rauch-Sucht lösen und befreien.

Ich kann es. Ich will es. Ich schaffe es.“

8. Schritte: WORTE und TATEN

(Verbinden von akustischen und energetischen Impulsen)

WILLE (Absicht, Ziel) benennen und die ENERGIEN zur Verwirklichung einklopfen:

Zum Gelingen der Gedanken und Worte ist ein "gutes Gefühl" notwendig, das Sie spüren und das aus genügend Glauben in diese Gedanken, an sich selbst und die geistigen Helfer entspringt. Sie müssen diese Sätze unbedingt GLAUBEN können.

Diese Worte bitte fühlen, gefühlt deutlich aussprechen bzw. aus dem Herzen sprechen.

Während sie die folgenden Affirmationen sprechen, klopfen Sie fortlaufend entlang der Ohrspitze:

„Ich bin entspannt, ruhig und frei.

Ich liebe meinen Körper so wie er ist.

ICH WILL nie mehr rauchen und abhängig sein.

ICH WILL bessere Lösungen für die geistig-seelischen Ursachen des Rauchens finden.

Über-Bewußtsein, immer wenn du den Code FÜHRUNG + ENERGIE von mir hörst, bitte ich Dich um weise Führung in mein glückliches Leben.

Unter-Bewußtsein, immer wenn du den Code FREIHEIT + HARMONIE von mir hörst, reagierst du sofort und entfernst jede geistige, emotionale und körperliche Ursache meiner früheren Rauchersucht.

ICH ATME Sauerstoff und Energie ein.

ICH ATME Altes und Verbrauchtes aus.

ICH LEBE wer ICH bin.

ICH DRÜCKE aus, was ich denke und fühle.

ICH LEBE natürlich und gesund.

ICH BIN fit und munter.

ICH FÜHRE ein rauchfreies neues Leben.

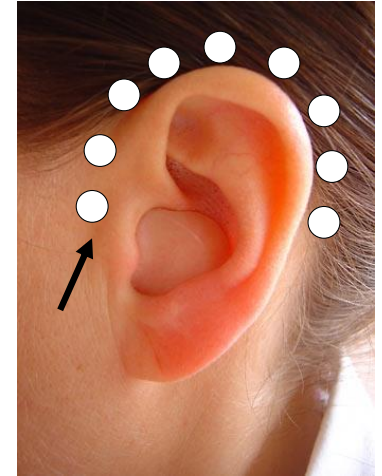
ICH BIN froh und stolz.

ICH BIN glücklich und zufrieden.

Nichts und niemand bringt mich von meinem Willen ab.

ICH kann, will und schaffe es, rauchfrei zu leben!

Das ist so! Und dafür bin ich dankbar.“



9. Schritt: BILDER

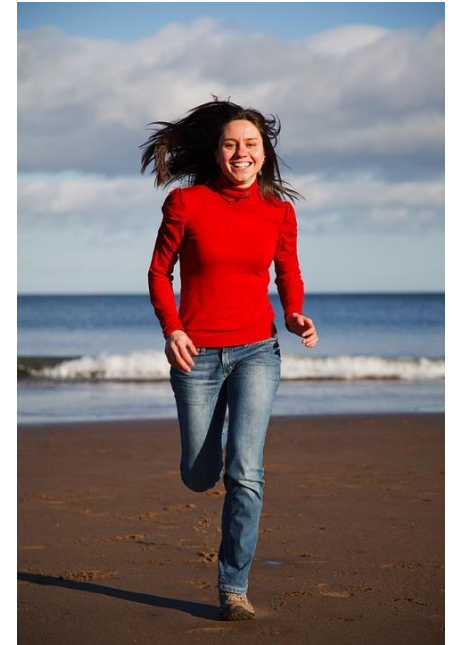
(Ergebnisse vorstellen, visuellen Impuls geben)

Setzen Sie sich für die folgende Visualisierung.
Sprechen Sie:

„ICH HABE ein genaues *BILD* von meinem rauchfreien und gesunden Leben.“

Schließen Sie bitte die Augen, entspannen Sie sich und stellen Sie sich jetzt für etwa 3 Minuten ganz genau vor, wie Sie als Nichtraucher leben. Malen Sie dies in den schönsten Farben aus. Nehmen Sie sich als Nichtraucher mit allen Sinnen wahr (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen).

Es ist gut, wenn Sie dies mit einem **inneren Lächeln** vollziehen und dabei ein **glückliches Gefühl** aufkommt. Falls dies nicht gehen sollte, dann denken Sie einfach an Glück.



10. Schritt: BERÜHREN (Lösen von Restspannung)

Lösen Sie restliche Spannungsschichten im Körpersystem.
Lassen Sie die Verstandes-Kontrolle los und
vertrauen Sie den inneren Impulsen.

Dazu werden jetzt 4 Bereiche des Körpers bearbeitet:

- **Brustbein:** Beklopfen der Thymus-Drüse lockert diese und stärkt die Immunität. Bei Streß wird der Thymus angespannt und fördert die Produktion von Streßhormonen mit.
- **Winkel von Zeigefinger und gespreiztem Daumen der linken und rechten Hand:** Beklopfen des Meridian-Punktes „Dickdarm 7“ links und rechts fördert Loslassen und Entspannung.
- **Halswirbel** (der 7. Wirbel = der erste, etwas hervorstehende Wirbel im Nackenbereich, wenn der Kopf nach unten gesenkt ist):
Beklopfen des Wirbels „C7“ fördert die Auflösung von Verwirrung, Wut, Hilflosigkeit und Sich-Nicht-Äußern-Könnens.

Klopfen Sie sanft bzw. berühren Sie hintereinander die 4 folgenden Bereiche.

Klopfen und zählen Sie gleichzeitig hörbar von 10 bis 0.

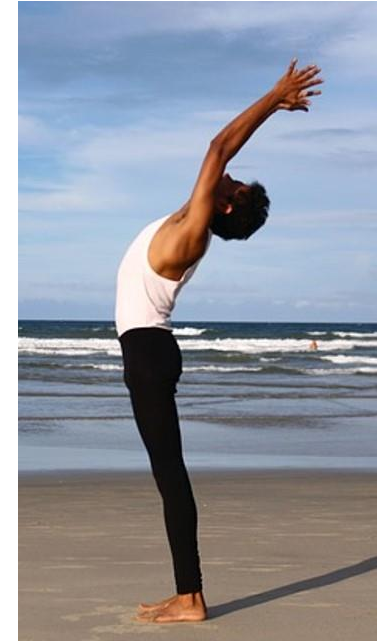
1. Brustbein (Thymus-Drüse)
2. Linke Hand (Winkel von Zeigefinder und Daumen)
3. Rechte Hand (Winkel von Zeigefinder und Daumen)
4. Halswirbel (der 7. Wirbel)



11. Schritt: ATMEN, BETEN, FORDERN

(Energetisieren, Hilfe und Klärung)

- Stehen Sie aufrecht.
- Stellen Sie sich vor, Sie atmen LIEBE und LICHT ein und aus, so daß Sie nur noch LIEBE und LICHT sind, davon genährt und getragen werden.
- Nehmen Sie abgebildete Haltung zum Gebet ein und bitten Sie aus ganzem Herzen um Ihr rauchfreies Leben.
- Führen Sie die folgende Bewegungs-Übung aus dem Stehen heraus 3 x durch (später erhöhen Sie die Anzahl auf 4 x und 5 x):
 - **EINATMEN:** Atmen Sie tief durch die Nase ein, während Sie die Arme nach oben hinten beugen, den Blick in den Himmel richten. Dazu denken und sprechen Sie innerlich (= BITTE an Über-Bewußtsein und geistigen Helfer) die Worte **FÜHRUNG und ENERGIE**.
 - **ATEM kurz anhalten.**
 - **AUSATMEN:** Bewegen Sie nun den Oberkörper mit den Armen nach vorn unten. Gehen Sie gleichzeitig leicht in die Hocke, blicken Sie auf die Erde. Atmen Sie langsam durch den Mund alle Luft aus. Die Luft wird durch die aneinander liegenden Lippen leicht vibrierend ausgepreßt. Dazu denken und sprechen Sie innerlich (= Forderung an Unter-Bewußtsein und neue Gewohnheiten) die Worte **FREIHEIT und HARMONIE**.
- Halten Sie abschließend in der abgebildeten Gebetshaltung kurz inne und seien Sie der Realisierung Ihres Wunsches gewiß.



12. Schritt: WORTE

(Danken für Ergebnis)

Danken Sie von ganzem Herzen (aus LIEBE) Ihrer höheren geistigen Führung, sich selbst und Ihrem dienenden Unterbewußtsein für das Ergebnis mit folgenden Worten:



„Ich danke der Schöpfung, meinem höheren Selbst und meinen dienenden Gewohnheiten, daß Ihr immer mit mir zusammenarbeitet und mir alle Türen in meinem Leben öffnet.

Und meine Befreiung vom Rauchen hat sich bereits im Leben realisiert, leichter und besser als ich es mir jemals gedacht habe.

Herzlichen Dank!“

13. Schritt: BEWUSSTSEIN

(Sammlung Ihrer Energie), ca. 2 Minuten

- Stehen Sie ruhig und aufrecht.
- Schließen Sie die Augen.
- Legen Sie die rechte Hand ca. 5 cm unter den Bauch-Nabel.
- Legen Sie die linke Hand dort auf die rechte.
- Konzentrieren Sie sich auf diesen Punkt
(Nabel-Chakra, Kraftzentrum).
- Fühlen Sie die Wärme unter Ihren Händen entstehen.
- Denken Sie so intensiv wie möglich auf diesen Punkt.
- Leeren Sie alle Gedanken im Kopf, indem sie den Geist auf den Punkt unterhalb des Nabels konzentrieren.
- Die inneren Energien aus Ihrem Kopf (alle restlichen unnötigen Gedanken, Ängste, Sorgen, Vermutungen usw.) und aus dem restlichen Körper sinken nach unten zu diesem Punkt und sammeln sich dort.
- Ihr gesamtes Bewußtsein verlagert sich in diesen Bereich hinein.



Beenden des Rituals

- Kommen Sie jetzt zurück in die physische Realität.
- Spüren Sie Ihren Körper.
- Öffnen Sie die Augen und nehmen Kontakt mit der Umgebung auf.
- Bewegen und aktivieren Sie Ihren Körper.
- Sie sind frisch und munter.

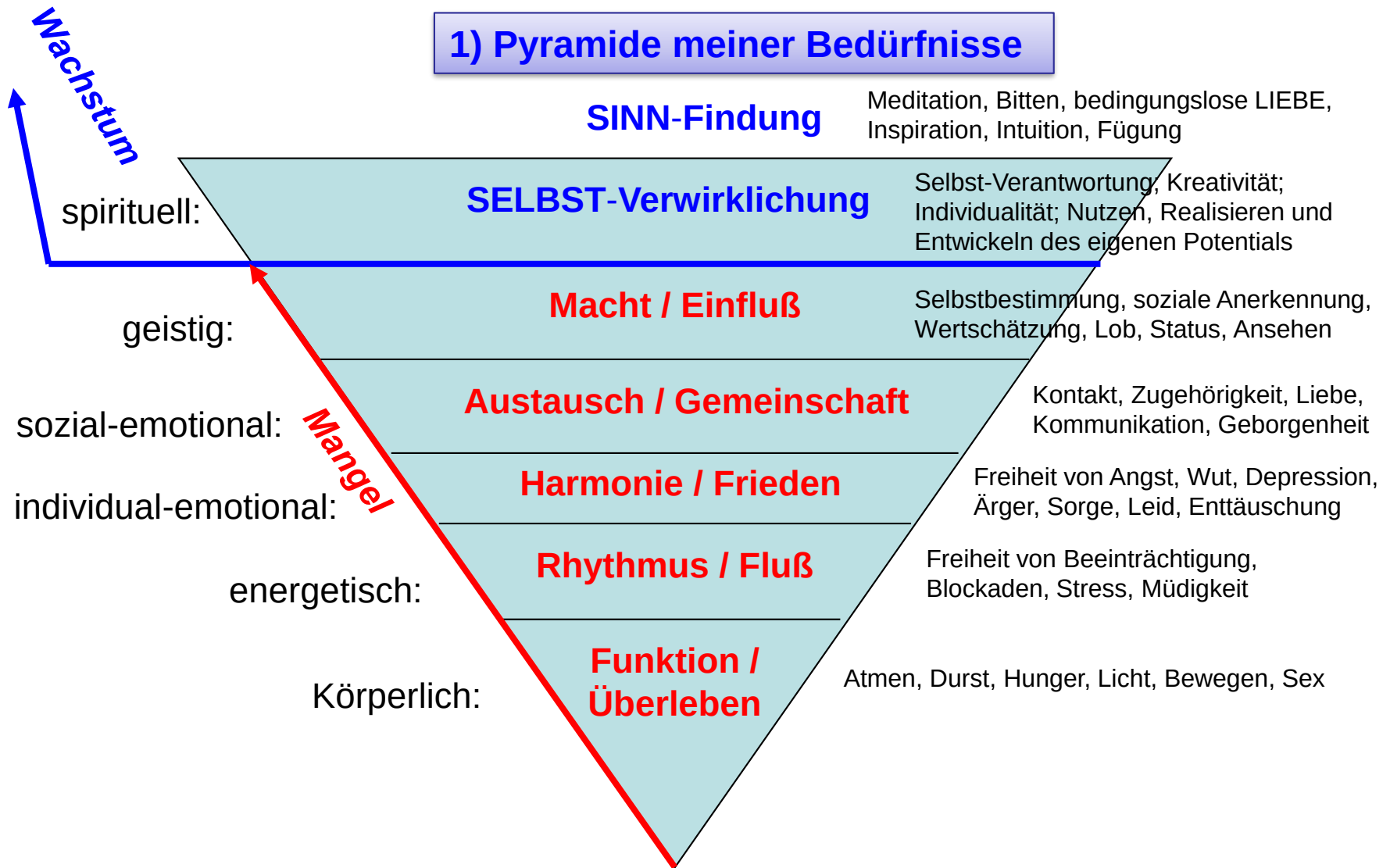


KONZEPT + PROGRAMM

	Seins-Ebenen	Fort-Schritte	Mittel und Methoden
GEIST • Spiritualität	Spirituelle Ebene Über-Bewusstsein	1. LIEBEN Einklang mit Leben; Annehmen, was ist; Kosmische Gesetze verstehen; Bitte um Hilfe	• Selbst-Heilung • Selbst-Liebe üben • Meditieren • Beten bzw. Bitten • Symbole
DENKEN • Mentalität	Mentale Ebene Tages-Bewusstsein	2. DENKEN Gedanken kontrollieren + neues schöpferisches Denken	• Energo-Mind-Training • Selbst-Hypnose
FÜHLEN • Emotionalität	Emotionale Ebene Tages- und Unter-Bewusstsein	3. FÜHLEN Gefühle kontrollieren, Bedürfnisse wahrnehmen + befriedigen	• Befreien unerlöster seelischer Konflikte • Neue Bedürfnis-Befriedigung • Herz-Intelligenz
ENERGIE • Vitalität	Energetische Ebene Unter-Bewusstsein	4. VITALISIEREN Lebensenergie kontrollieren Aktivierung der Lebens-Energie	• Akupressur • Atem-Training
KÖRPER • Physikalität	Körperliche Ebene Unter-Bewusstsein	5. FUNKTIONIEREN Funktionieren kontrollieren Körperliche Gewohnheiten: Ernährung, Aktivität, Ruhe	• Entgiften • Atmen, Trinken, Essen • Bewegen, Entspannen
(SOZIALES) VERHALTEN • Sozialbeziehung	Verhaltens-Ebene	6. HANDELN Sozial-Situationen kontrollieren; neue soziale Fähigkeiten entwickeln + neues Sozial-Verhalten programmieren	• soziale Bedürfnisse befriedigen • optimales Sozialverhalten
	Alle Ebenen	7. LEBEN das natürliche Leben bekräftigen	• Durchhalten

PROGRAMM: 3. FÜHLEN

1) Pyramide meiner Bedürfnisse



PROGRAMM: 3. FÜHLEN

1) Ich finde neue Bedürfnis-Befriedigung

Situation <i>Wann und wo habe ich geraucht? Was habe ich gemacht? Wer war dabei? Wie ging es mir?</i>	Bedürfnis <i>(unerlöster innerer Konflikt)</i>	Alternativen <i>Was kann ich tun, anstelle zu rauchen? Das mache ich ab sofort!</i>
Die Zigarette bei angespannter, konzentrierter geistiger Arbeit	Hohe und beständige geistige Leistungsfähigkeit	Gehirn-Nahrung Gehirn-Training Kreativitäts-Training Mental-Training
Die Zigarette während eines Streits oder sofort danach	Harmonie mit anderen; Ausgleich von Interessen	Lernen von Streitkultur und Konfliktlösung bzw. Verhandlungskunst
Die Zigarette bei monotoner Arbeit bzw. Tätigkeit (z.B. langes Autofahren)	Abwechslung in Arbeit und Alltag	Lernen von Geduld Annehmen der Situation
Die Zigarette bei Langeweile	Ausfüllen der Leer-Zeit	Den Tag bzw. das Leben sinnvoll ausfüllen, Erfüllung im Leben finden
Die Zigarette bei Hektik und Streß	Ruhe und Entspannung	Lernen einer Entspannungsmethode Kopfkino üben Atemübungen machen Äpfel / Nüsse schälen und essen
Die Zigarette während des Alleinseins	In Gemeinschaft oder Partnerschaft sein	Kontaktfähigkeit verbessern Passenden Partner bzw. passende Gruppe anziehen und finden
Ein Raucher bietet eine Zigarette an.	Harmonie mit anderen, dazu gehören wollen	Entwicklung von Selbstwert und deshalb Ablehnen: „ <i>Nein danke, ich rauche nicht.</i> “

PROGRAMM: 3. FÜHLEN

2) Die Intelligenz des Gefühls (Herz-Intelligenz)

Übung zum „Einschalten“ des Herzens (Herzatmung)

Ziele:

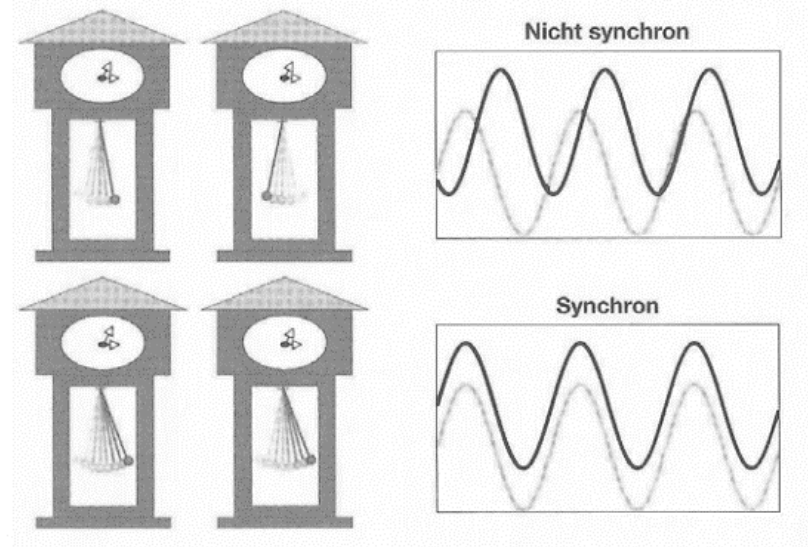
- **Herzrhythmus, Atemrhythmus, Hirnrhythmus** in ein harmonisches Zusammenspiel bringen.
- In neuer emotionaler Grundstimmung sendet das Herz seine Art der Wahrnehmung an das Gehirn.
- Herz und Kopf reagieren emotional intelligent zusammen und belasten uns selbst, sowie die soziale Umwelt weniger.

Vorgehen:

- Finden Sie einen ruhigen Ort und schließen Sie die Augen.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit mühelos weg vom Kopf oder Verstand hin zur Herzregion, d. h. zum Herzen selber oder zur Mitte des Brustkorbes.
- Stellen Sie sich die Empfindung vor, durch das Herz bzw. die Herzregion langsam ein- und auszuatmen.
- Wenn diese Atmung durch das Herz für Sie wie von selbst geht, erinnern Sie sich gleichzeitig an eine Situation in der Sie sich sehr wohl gefühlt haben, z. B. sehr schönes Naturerlebnis oder eine sehr schöne menschliche Begegnung.

Gehen Sie von den Erinnerungs-Bildern in die Körpererinnerung dieser Situation: „Wie war mein Körpergefühl in dieser Situation“.

- Versuchen Sie 10 bis 15 Minuten bei der Herzatmung und in dieser Körpererinnerung zu bleiben.
- Wenn Ihnen Gedanken durch den Kopf gehen und Ihre Aufmerksamkeit beanspruchen, dann ist das natürlich. Wenn die Aufmerksamkeit nicht mehr von Gedanken besetzt ist, d. h. wieder frei ist, dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder mühelos auf Ihre Herzatmung und die Körper-Erinnerung.



KONZEPT + PROGRAMM

	Seins-Ebenen	Fort-Schritte	Mittel und Methoden
 GEIST • Spiritualität	Spirituelle Ebene Über-Bewusstsein	1. LIEBEN Einklang mit Leben; Annehmen, was ist; Kosmische Gesetze verstehen; Bitte um Hilfe	• Selbst-Heilung • Selbst-Liebe üben • Meditieren • Beten bzw. Bitten • Symbole
 DENKEN • Mentalität	Mentale Ebene Tages-Bewusstsein	2. DENKEN Gedanken kontrollieren + neues schöpferisches Denken	• Energo-Mind-Training • Selbst-Hypnose
 FÜHLEN • Emotionalität	Emotionale Ebene Tages- und Unter-Bewusstsein	3. FÜHLEN Gefühle kontrollieren, Bedürfnisse wahrnehmen + befriedigen	• Befreien unerlörter seelischer Konflikte • Herz-Intelligenz
 ENERGIE • Vitalität	Energetische Ebene Unter-Bewusstsein	4. VITALISIEREN Lebensenergie kontrollieren Aktivierung der Lebens-Energie	• Finger-Akupressur • Atem-Training
 KÖRPER • Physikalität	Körperliche Ebene Unter-Bewusstsein	5. FUNKTIONIEREN Funktionieren kontrollieren Körperliche Gewohnheiten: Ernährung, Aktivität, Ruhe	• Entgiften • Atmen, Trinken, Essen • Bewegen, Entspannen
 (SOZIALES) VERHALTEN • Sozialbeziehung	Verhaltens-Ebene	6. HANDELN Sozial-Situationen kontrollieren; neue soziale Fähigkeiten entwickeln + neues Sozial-Verhalten programmieren	• soziale Bedürfnisse befriedigen • optimales Sozialverhalten
	Alle Ebenen	7. LEBEN das natürliche Leben bekräftigen	• Durchhalten

1) Ich vitalisiere den Energiekörper durch Finger-Massage

1) Ich ersetze jetzt die frühere motorische Handlung des Rauchens durch eine **Massage meiner Finger** mit Hilfe eines **Fingermassageringes**.

2) Ich ersetze meine Rauch-Gewohnheit durch die neue **Gewohnheit der Finger-Massage**.

Die Finger-Massage wirkt auf die Akupunkturpunkte (Anfangs- und Endstellen) der Hauptenergieströme an den Fingern und

- fördert den Energiefluß über die Meridiane,
- aktiviert den Energiestatus des Gehirns,
- verbessert die Durchblutung der Finger,
- unterstützt eine schnelle Entspannung,
- beseitigt Ermüdung,
- verkürzt die Erholungszeit,
- **stoppt Suchtverlangen** (z.B. bei Rauchern, Eßsucht)
- stärkt die natürlichen Heilungskräfte.

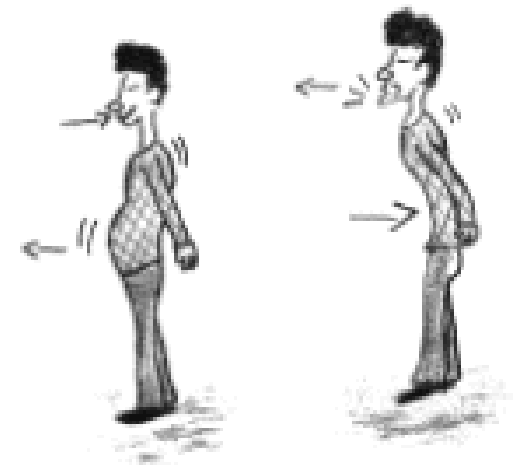


PROGRAMM: 4. VITALISIEREN

2) Ich codiere meine Atmung für die Befreiung von der Rauch-Sucht



= Codierung
der Lebens-Energie



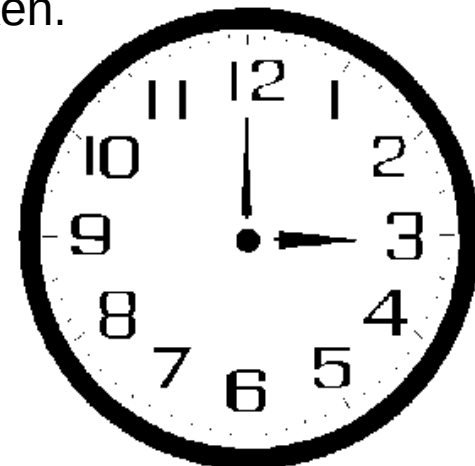
Tief **Einatmen** und an „FÜHRUNG + ENERGIE“ denken

Langsam **Ausatmen** und an „FREIHEIT + HARMONIE“ denken.

Jede volle Stunde: 10 x bewußtes Atmen

+

immer, wenn ein Drang zum Rauchen gespürt wird.



PROGRAMM: 4. VITALISIEREN

Jedes Ein- und Aus-Atmen **führt** mich in ein natürliches Leben und **befreit** mich vom Rauchen.



EINATMEN:

Ich atme tief durch die Nase ein, während ich die Arme nach oben hinten beuge, den Blick in den Himmel richte und innerlich die Worte denke

„**FÜHRUNG + ENERGIE**“.

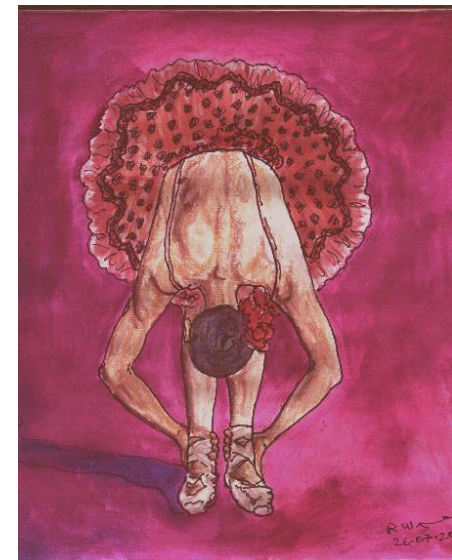
AUSATMEN:

Ich bewege nun den Oberkörper nach vorn unten. Ich gehe dabei gleichzeitig leicht in die Hocke.

Ich atme langsam durch den Mund alle Luft aus.

Die Luft wird durch die aneinander liegenden Lippen leicht vibrierend ausgepreßt. Dazu denke ich innerlich die Worte

„**FREIHEIT + HARMONIE**“.



KONZEPT + 7-SCHRITTE-PROGRAMM

	Seins-Ebenen	Fort-Schritte	Mittel und Methoden
 GEIST • Spiritualität	Spirituelle Ebene Über-Bewusstsein	1. LIEBEN Einklang mit Leben; Annehmen, was ist; Kosmische Gesetze verstehen; Bitte um Hilfe	• Selbst-Heilung • Selbst-Liebe üben • Meditieren • Beten bzw. Bitten • Symbole
 DENKEN • Mentalität	Mentale Ebene Tages-Bewusstsein	2. DENKEN Gedanken kontrollieren + neues schöpferisches Denken	• Energo-Mind-Training • Selbst-Hypnose
 FÜHLEN • Emotionalität	Emotionale Ebene Tages- und Unter-Bewusstsein	3. FÜHLEN Gefühle kontrollieren, Bedürfnisse wahrnehmen + befriedigen	• Befreien unerlörter seelischer Konflikte • Herz-Intelligenz
 ENERGIE • Vitalität	Energetische Ebene Unter-Bewusstsein	4. VITALISIEREN Lebensenergie kontrollieren Aktivierung der Lebens-Energie	• Akupressur • Atem-Training
 KÖRPER • Physikalität	Körperliche Ebene Unter-Bewusstsein	5. FUNKTIONIEREN Funktionieren kontrollieren Körperliche Gewohnheiten: Ernährung, Aktivität, Ruhe	• Entgiften • Atmen, Trinken, Essen • Bewegen, Entspannen
 (SOZIALES) VERHALTEN • Sozialbeziehung	Verhaltens-Ebene	6. HANDELN Sozial-Situationen kontrollieren; neue soziale Fähigkeiten entwickeln + neues Sozial-Verhalten programmieren	• soziale Bedürfnisse befriedigen • optimales Sozialverhalten
	Alle Ebenen	7. LEBEN das natürliche Leben bekräftigen	• Durchhalten

PROGRAMM: 5. FUNKTIONIEREN

Neu-Programmierung des KÖRPERS

1) Entgiften & Erleichtern:



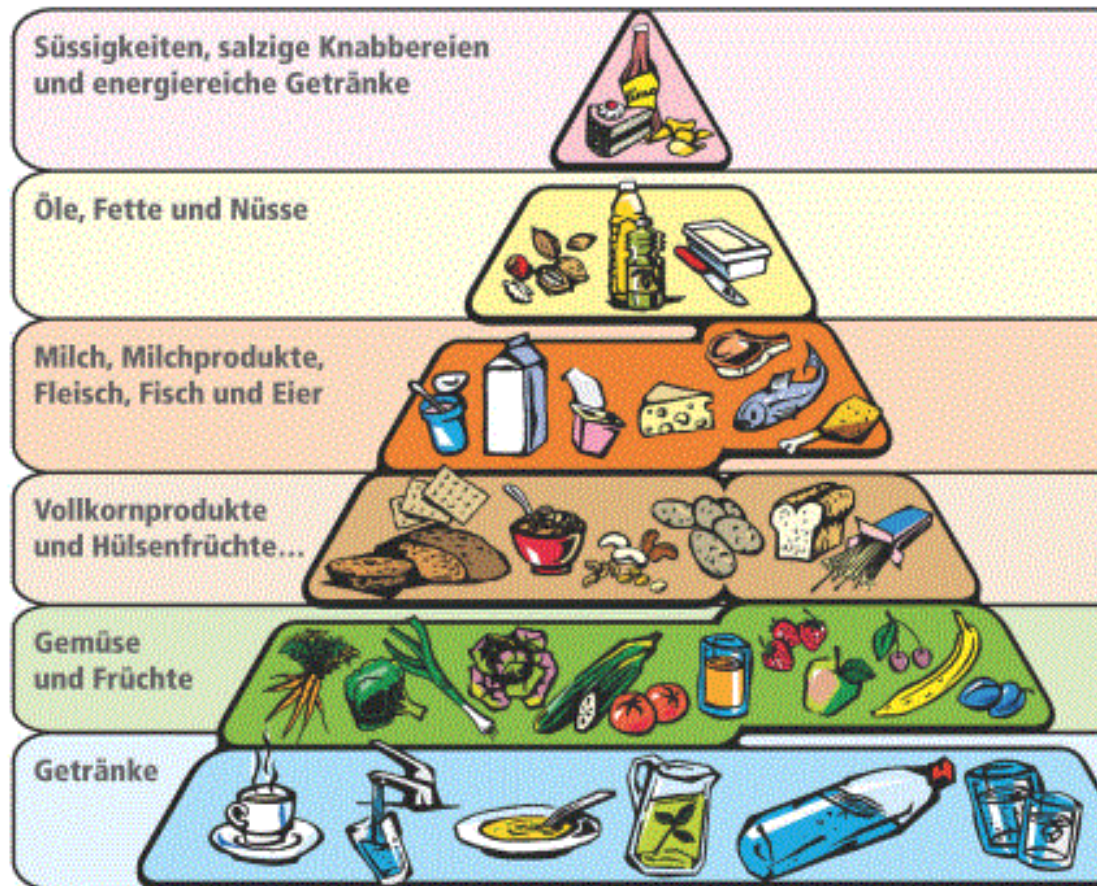
13 Detox Snacks
die deinen Körper entgiften



PROGRAMM: 5. FUNKTIONIEREN

Neu-Programmierung des KÖRPERS

2) Trinken & Essen:



PROGRAMM: 5. FUNKTIONIEREN

Neu-Programmierung des KÖRPERS

3) Bewegen & Entspannen:



KONZEPT + 7-SCHRITTE-PROGRAMM

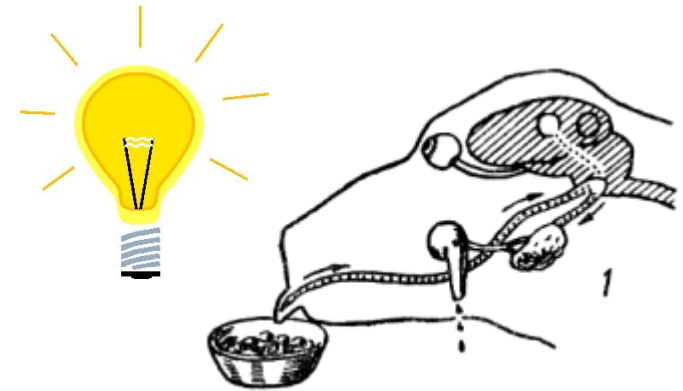
	Seins-Ebenen	Fort-Schritte	Mittel und Methoden
 GEIST • Spiritualität	Spirituelle Ebene Über-Bewusstsein	1. LIEBEN Einklang mit Leben; Annehmen, was ist; Kosmische Gesetze verstehen; Bitte um Hilfe	• Selbst-Heilung • Selbst-Liebe üben • Meditieren • Beten bzw. Bitten • Symbole
 DENKEN • Mentalität	Mentale Ebene Tages-Bewusstsein	2. DENKEN Gedanken kontrollieren + neues schöpferisches Denken	• Energo-Mind-Training • Selbst-Hypnose
 FÜHLEN • Emotionalität	Emotionale Ebene Tages- und Unter-Bewusstsein	3. FÜHLEN Gefühle kontrollieren, Bedürfnisse wahrnehmen + befriedigen	• Befreien unerlörter seelischer Konflikte • Herz-Intelligenz
 ENERGIE • Vitalität	Energetische Ebene Unter-Bewusstsein	4. VITALISIEREN Lebensenergie kontrollieren Aktivierung der Lebens-Energie	• Akupressur • Atem-Training
 KÖRPER • Physikalität	Körperliche Ebene Unter-Bewusstsein	5. FUNKTIONIEREN Funktionieren kontrollieren Körperliche Gewohnheiten: Ernährung, Aktivität, Ruhe	• Entgiften • Atmen, Trinken, Essen • Bewegen, Entspannen
 (SOZIALES) VERHALTEN • Sozialbeziehung	Verhaltens-Ebene	6. HANDELN Sozial-Situationen kontrollieren; neue soziale Fähigkeiten entwickeln + neues Sozial-Verhalten programmieren	• soziale Bedürfnisse befriedigen • optimales Sozialverhalten
	Alle Ebenen	7. LEBEN das natürliche Leben bekräftigen	• Durchhalten

PROGRAMM: 6. VERHALTEN

Neu-Programmierung des Verhaltens:

1) Ich analysiere meine Lebens-Situationen und meine Reaktionen

- ▶ Wann und wo habe ich geraucht?
- ▶ Was löste bei mir das Rauchen aus?
(Konditionierung: „Bedingte Reflexe“)
- ▶ Welche Bedürfnisse wirken hinter dem Rauchen?
- ▶ Welche Alternativen wähle ich?



<i>Uhrzeit</i>	<i>Ort, Tätigkeit</i>	<i>Anwesende</i>	<i>Grund / Stimmung</i>	<i>Alternativen</i>
6:30	Aufstehen	allein	Müde, schwerer Tag vor mir	Atemübung am Fenster Morgengymnastik
6:50	Küche, Frühstück	Familie	Assoziation/Reflex: Kaffee + Zeitung + Zigarette	Tee trinken Radio hören Mit Familie reden
7:15	Auto, Fahrt zur Arbeit	allein	Nervös, starker Verkehr, muß mich konzentrieren	Entspannen lernen Beruhigende CD hören Kaugummi kauen

PROGRAMM: 6. VERHALTEN

2) Mein klares Bewußtsein läßt keine Entzugs-Erscheinungen zu.

Diese treten nur dann auf, wenn ...

1. Ihre Entscheidung bzw. der **Ent-Schluß zum Nichtraucher** nicht endgültig, klar und tief fundiert sowie mit Herzensqualität gefällt wurde.
2. Ihr Denken auf persönlichen Verlust (Entzug) von etwas Wichtigem oder gar etwas Lebensnotwendigem gerichtet ist, statt **auf etwas Erstrebenswertes** wie Gesundheit, Glück und Erfüllung.
3. Ihre, durch Medizin + Medien manipulierten Glaubensmuster bezüglich der Wirkung von abhängig machenden Stoffen (Nikotin) sich weiter materialisieren. Sie müssen Ihr **Bewußtsein erhöhen** über das alleinige Körperbewußtsein.
4. Ihr Bewußtsein sich nicht im Klaren ist, daß sich die „alten geistig-seelisch-energetischen Kräfte“ immer noch verwirklichen wollen und echte Verführungen darstellen. Deshalb müssen Sie **bewußte Kontrolle über Ihr Denken, Fühlen und Handeln** übernehmen.

Buddha:

*„Der Geist entscheidet
- was du denkst, das bist du!“*

**Wenn ich im Geist absolut klar und neu ausrichtet bin
auf ein rauchfreies natürliches Leben,
dann treten solche (körperlichen) Entzugs-
Erscheinungen auch nicht auf.**

3) *Ich bewältige Verführungen zum Rauchen mit drei Strategien*

1. Meiden von Auslöser-Reizen:

Führen Sie sich nicht selbst in Versuchung.

Unterbrechen Sie bewußt die automatische Assoziation bestimmter Auslöser mit dem Rauchen.

Kaffee, Alkohol, das Ende einer Mahlzeit, Aufregung, Streß, die Raucher-Freunde, Telefonieren u.a..

2. Ersetzen von Auslöser-Reizen:

Finden Sie echte Alternativen.

Tun Sie ganz bewußt etwas anderes, um das Bedürfnis hinter dem Rauchen zu befriedigen und, um damit den Wunsch nach einer Zigarette auszugleichen.

3. Durchbrechen von Routinen:

Ändern Sie Ihre Gewohnheiten im Denken und Handeln.

Ändern Sie bewußt die automatischen Abläufe, die bisher mit dem Rauchen verbunden waren.

Die Hirnmuster des Rauchens signalisieren etwa 3 bis 5 Minuten den Drang nach einer Zigarette. Diese kurze Zeit müssen Sie überbrücken, dann stellt sich das Gehirn von selbst um.

PROGRAMM: 6. VERHALTEN

4) Ich verhalten mich zielgemäß im Falle eines Ausrutschers

1. Sofort-Handlung:

Sofort das Rauchen wieder einstellen. Alle Zigaretten vernichten.

2. Analyse der Ursachen und Bedingungen für den Rückfall:

Welche Auslöser gab es für den Ausrutscher bzw. Rückfall?

3. Selbst-Zuschreibung relativieren:

Ganz bestimmte Situation, bei der einige ungünstige Bedingungen zusammen gekommen sind. Die spezifischen inneren und äußeren Ursachen für Mißerfolg analysieren.

4. Teilerfolge feststellen:

Gehen Sie nicht so hart mit sich ins Gericht: Ein Ausrutscher bedeutet nicht, daß Sie nicht fähig sind, Nichtraucher zu sein.

Wichtig ist nur, daß Sie sofort wieder auf dem Weg des Nichtrauchens weitergehen.

Betrachten Sie den Weg zum völligen und langfristigen Nichtraucher als einen Prozeß, der auch Rückschläge, Ausrutscher einschließen kann.

5. Alternativen entwickeln:

Was könnten Sie das nächste mal in genau dergleichen Situation besser machen?

KONZEPT + PROGRAMM

	Seins-Ebenen	Fort-Schritte	Mittel und Methoden
GEIST • Spiritualität	Spirituelle Ebene Über-Bewusstsein	1. LIEBEN Einklang mit Leben; Annehmen, was ist; Kosmische Gesetze verstehen; Bitte um Hilfe	• Selbst-Heilung • Selbst-Liebe üben • Meditieren • Beten bzw. Bitten • Symbole
DENKEN • Mentalität	Mentale Ebene Tages-Bewusstsein	2. DENKEN Gedanken kontrollieren + neues schöpferisches Denken	• Energo-Mind-Training • Selbst-Hypnose
FÜHLEN • Emotionalität	Emotionale Ebene Tages- und Unter-Bewusstsein	3. FÜHLEN Gefühle kontrollieren, Bedürfnisse wahrnehmen + befriedigen	• Befreien unerlöster seelischer Konflikte • Herz-Intelligenz
ENERGIE • Vitalität	Energetische Ebene Unter-Bewusstsein	4. VITALISIEREN Lebensenergie kontrollieren Aktivierung der Lebens-Energie	• Akupressur • Atem-Training
KÖRPER • Physikalität	Körperliche Ebene Unter-Bewusstsein	5. FUNKTIONIEREN Funktionieren kontrollieren Körperliche Gewohnheiten: Ernährung, Aktivität, Ruhe	• Entgiften • Atmen, Trinken, Essen • Bewegen, Entspannen
(SOZIALES) VERHALTEN • Sozialbeziehung	Verhaltens-Ebene	6. HANDELN Sozial-Situationen kontrollieren; neue soziale Fähigkeiten entwickeln + neues Sozial-Verhalten programmieren	• soziale Bedürfnisse befriedigen • optimales Sozialverhalten
	Alle Ebenen	7. LEBEN das natürliche Leben bekräftigen	• Durchhalten • Belohnen • Hilfe annehmen

PROGRAMM: 7. LEBEN

Bekräftigung des natürlichen Lebens

1) *Ich lobe und belohne mich selbst.*

Klopfen Sie sich täglich stolz selbst auf Schulter.

Schreiben Sie jeden Tag in ein Erfolgsjournal 3 Situationen, die gut geklappt haben, in denen Sie etwas erreicht haben, die „ein Erfolg“ waren, in denen Sie glücklich waren.

Eintragungen in Ihrem Erfolgsjournal könnten lauten:

- *Ich hatte ein nettes Gespräch mit der Nachbarin vor der Haustür.*
- *Ich war vor der Arbeit joggen und das tat mir gut.*
- *Ich habe einen Kuchen mit viel Freude und Liebe gebacken.*
- *Ich habe im Gespräch mit dem Chef meinen Standpunkt vertreten.*
- *Ich bin fünf Stockwerke zu Fuß gegangen, statt den Aufzug zu benutzen.*

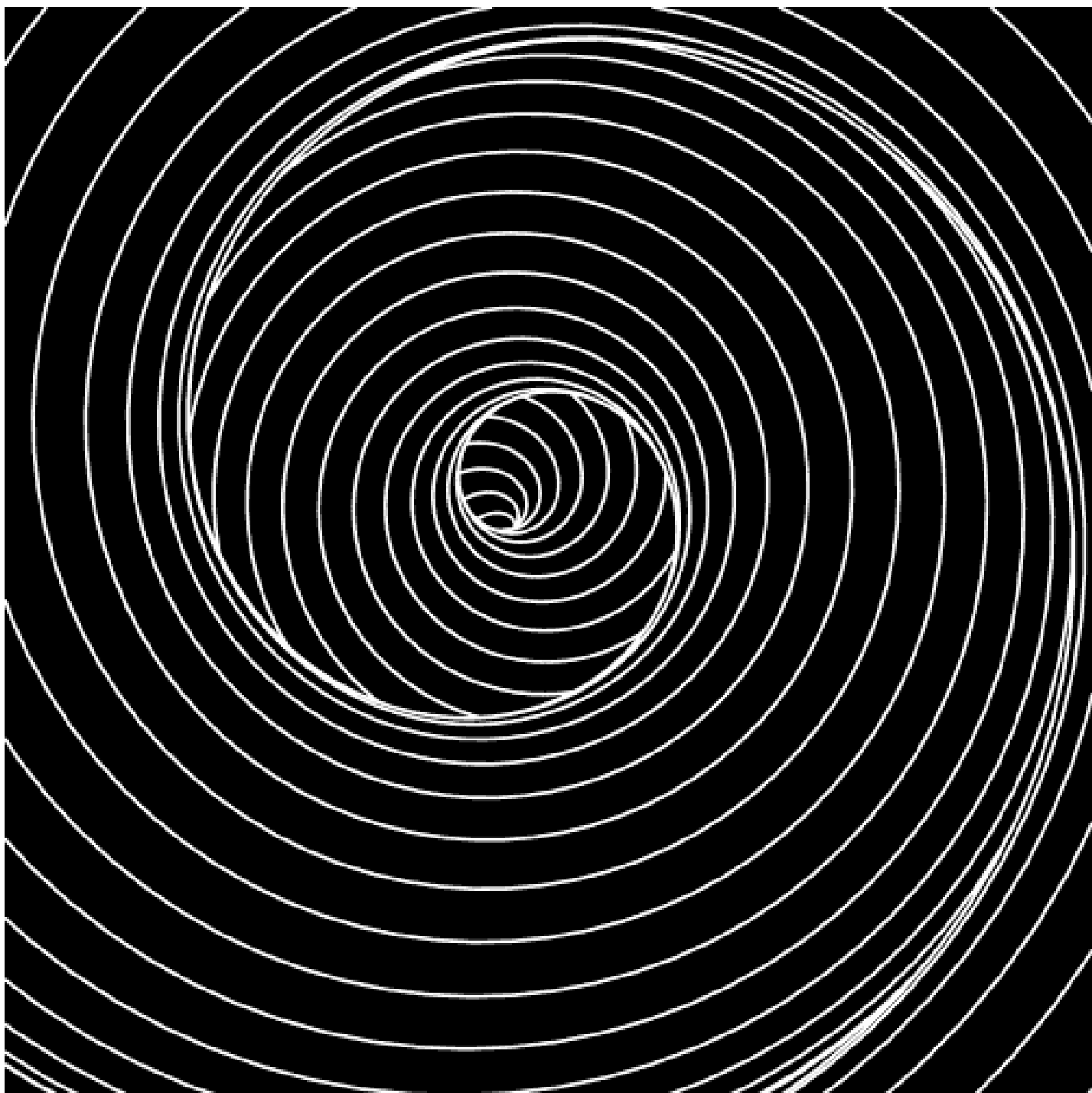


Ein Erfolg ist natürlich auch jede Zigarette, die Sie nicht geraucht haben. Lesen Sie in Ihrem Erfolgsjournal immer dann, wenn Sie vielleicht einen Durchhänger haben. Es wird Sie auf bessere Gedanken bringen.

2) Ich lasse mich unterstützen

1. Hilfe von Partnern, Familienmitgliedern, Freunden
2. Inspiration durch eMail-Coaching von Dr. Barth
3. Austausch mit gleichgesinntem Paten





Deine 7 Minimal-Aufgaben ab MORGEN:

1. Bewußt Atmen:

10 x jede volle Stunde bewußt Atmen !!!

Führung + Energie → Freiheit + Harmonie

2. Neu Denken:

Suche nach echter Befriedigung von Bedürfnissen

6 Wochen lang immer wieder bewußt

3. Trainieren von Geist und Energie:

Energo-Mind-Training

6 Wochen lang täglich 1 x nach dem Aufstehen

4. Programmieren von Unbewußtem und Gehirn:

Audio: Hypnose + Neuro-Programmierung

6 Wochen lang täglich 1 x vor dem Einschlafen

5. Reagieren auf eventuelle Verführungen und Krisen

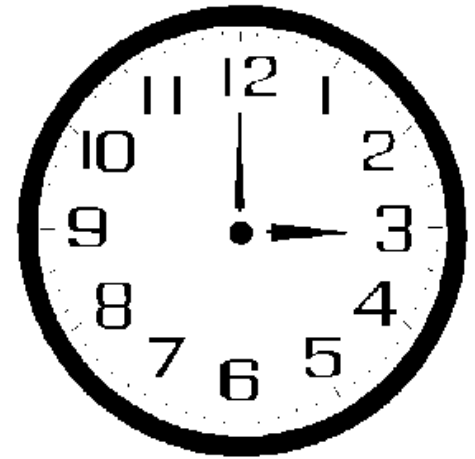
6 Wochen lang immer wieder bewußt

6. Sich Helfen-Lassen im Veränderungsprozeß

30 Tage eMail-Coaching von Dr. Wolf Barth

7. Festhalten von Erfolgen + sich selbst loben

6 Wochen lang tägliches Protokoll



1. Hilfen zum Start als Nichtraucher

1) Sie bekommen heute mit separater eMail die persönlichen Zugangsdaten zum Mitgliederbereich meiner speziellen Webseite rauchen.luxcoaching.eu per eMail zugeschickt.



2) Auf dieser Webseite können Sie folgende Dateien herunterladen:

1. Präsentation zum Seminar (PDF)
2. eBook: Stoppe das Rauchen und löse die Rauchsucht auf (Ein ganzheitliches Programm) - (PDF)
3. Audio 1: Phantasiereise Raucher-Körper (mp3)
4. Audio 2: Hypnose Rauchstopp und Gehirnwellen-Suchtreduktion (mp3)
5. Audio 3: Brain Entrainment "Reduktion Sucht und Abhängigkeit" (mp3)
6. Übung: Energo-Mind-Training (PDF)
7. Bonus 1: eBook Stress-Hilfe (PDF)
8. Bonus 2: Audio Entspannungs-Training (mp3)

rauchen.luxcoaching.eu/angebote/seminar-rauchstopp

2. eCoaching für neue Nichtraucher

Nach dem Seminar beginnt meine Begleitung per eMail für den ersten Monat nach dem Rauchstopp.

Täglich bekommen Sie eine eMail mit Inspirationen und Motivationen zum Beibehalten des Nichtrauchens.

Speichern Sie diese Informationen am Besten gut ab und nutzen Sie diese.



Ich bin frei vom Rauchen - für immer!



„Führung + Energie“

„Freiheit + Harmonie“

