

# Stoppe das **Rauchen** und löse die **Rauchsucht** auf

Ein ganzheitliches Programm



**Dr. Wolf Barth**

## **Gliederung**

### **1. ANFORDERUNGEN an eine wirksame Hilfe für Raucher**

### **2. AKZEPTIEREN Sie sich so, wie Sie sind**

### **3. Stärken Sie Ihre MOTIVATION für das NICHT-RAUCHEN**

3.1. Was bewirkt Rauchen?

3.2. Was haben Sie eigentlich geraucht?

3.3. Die langfristigen physischen NACHTEILE DES RAUCHENS

3.4. Das eigentlich PROBLEMATISCHE am Rauchen

3.5 Ihre persönlichen VORTEILE DES NICHT-RAUCHENS

3.6. Überprüfen Sie Ihre EINSTELLUNG ZUM BEENDEN DES RAUCHENS

### **4. Das Entscheidende ist Ihre ENTSCHEIDUNG**

4.1. Zelebrieren Sie den ABSCHIED vom Rauchen

### **5. Das komplexe KONZEPT zur Befreiung von Rauch-Sucht**

5.1. Einbeziehung aller Sein-Ebenen

5.2. Einbeziehung aller Kraft-Quellen

5.3. Verbindung von Auflösen und Neuschaffen

5.4. Integration verschiedener Veränderungs-Methoden

5.5. Drei Hauptphasen der Lösung von Rauch-Sucht

5.6. Veränderung in sieben Schritte

5.7. Erreichen verschiedener Veränderungen

### **6. Das schrittweise PROGRAMM zur Befreiung von Rauch-Sucht**

#### **6.1. LIEBEN**

6.1.1. Ich will den Teufelskreis durchbrechen

6.1.2. Ich meditiere über meine Gewohnheiten, Neigungen und Süchte.

6.1.3. Ich aktiviere meine Selbst-Liebe.

6.1.4. Ich meditiere über das Wesentliche in meinem Leben.

#### **6.2. DENKEN**

6.2.1. Ich erkenne mich selbst.

6.2.2. Ich finde heraus, wonach meine Seele SUCHT.

6.2.3. Ich DENKE positiv und zuversichtlich.

6.2.4. Ich bitte mein Über-Bewußtsein um Unterstützung.

6.2.5. Ich trainiere MENTAL und programmiere mein Unterbewußtsein neu.

#### **6.3. FÜHLEN**

6.3.1. Ich harmonisiere meinen seelisch-emotionalen Zustand

6.3.2. Ich befriedige meine Bedürfnisse

#### **6.4. VITALISIEREN**

6.4.1. Ich ATME mich rauchfrei.

4.4.2. Ich MASSIERE mich rauchfrei

4.4.3. Ich TRAINIERE meine Energie und meinen Geist

#### **6.5. FUNKTIONIEREN**

6.5.1. Ich programmiere mein GEHIRN neu

6.5.2. Ich vermeide eine GEWICHTS-Zunahme und Sucht-VERLAGERUNG

6.5.3. Ich ERNÄHRE meinen Körper hochwertig

6.5.4. Ich BEWEGE mich körperlich

6.5.5. Ich ENTSPANNE mich körperlich und reduziere meinen STRESS

#### **6.6. HANDELN**

6.6.1. Ich schließe einen VERTRAG mit mir selbst

6.6.2. Ich ändere meine RITUALE und finde rauchfreie ALTERNATIVEN

6.6.3. Ich lasse mich von anderen Menschen UNTERSTÜTZEN

#### **6.7. LEBEN**

6.7.1. Ich nehme alle positiven Veränderungen und ERFOLGE wahr

6.7.2. Ich BELOHNE und verwöhne mich für Erfolge

6.7.3. Ich WIDERSTEHE gegebenenfalls dem Drang, zu rauchen

6.7.4. Ich WIDERSTEHE Angeboten zum Mitrauchen

6.7.5. Ich meistere mögliche RÜCKFÄLLE

Anhang 1: Meine persönlichen Vorteile des Nichtrauchens

Anhang 2: Veränderungen in meinem Leben

Anhang 3: ENERGO-MIND Training „Nichtrauchen“

Anhang 4: Änderung meiner rituellen (Raucher-)Gewohnheiten

Anhang 5: Gehirnwellen und Neuro-Programmierung

Anhang 6: Finger-Massage-Ring

Anhang 7: Bachblüten-Essenzen

Anhang 8: Colostrum - das ganzheitlichste Ur-Nahrungsmittel

Anhang 9: Protokoll meines täglichen Nichtraucher-Trainings

Anhang 10: Aktivitäten-Prüfliste

Anhang 11: Mein Nichtraucher-VERTRAG

Anhang 12: CD Sich von Rauchsucht befreien

## 1. ANFORDERUNGEN an eine wirksame Hilfe für Raucher

Bei der Befreiung vom Rauchen und der Rauchsucht mit einem wirksamen Konzept geht es nicht um ein „Weg-Hypnotisieren“ des Rauchens, sondern um ein Herausfinden und Auflösen der zugrundeliegenden geistig-seelischen, sozialen und energetischen Muster sowie um die Unterstützung der richtigen Lebensweise, die dann für immer gepflegt werden darf.

- **Achten und Verstehen**

des (rauch-süchtigen) Menschen und  
*keine diffamierende Kampagne gegen den Raucher („Anti-Raucher-Kampagne“) oder Bedrohung des Lebens mit angeblichen Schädigungen.*

- Einbeziehung des **mehrdimensionalen ganzen Menschen** und

*nicht nur seines physischen Körpers, der inhalierten 4000 Stoffe und seines Verhaltens*

- Fördern des **Bewußtseins** des Menschen mit selbständigem Denken, Selbst-Glauben und Selbst-Vertrauen und

*keine Aufrechterhaltung von Abhängigkeiten, Ängsten und Aggressionen*

- Fördern der **Lebensbejahung und Schöpferkraft** des Menschen und *Stoppen seiner Tendenz der Selbstzerstörung*

- Fördern der **Lösung von der Sucht** und der Gewohnheit im **Unter-Bewußtsein** und *nicht nur Befreiung vom Rauchen bzw. Rauchverhalten.*

- Stärken der **Selbsthilfe und Selbstheilung** durch Verbindung zum **Über-Bewußtsein** und *nicht Bauen auf längere fremde Unterstützung und auf Entwöhnung*

- Unterstützung der echten Befriedigung der **Bedürfnisse** des Menschen und *nicht nur Suche nach gesunden Alternativen zum Zigaretten-Rauchen*

- Umsetzung eines **mehrdimensionalen, mehrfaktoriellen und mehrphasigen Konzeptes zur Befreiung von der Sucht des Rauchens.**



## 2. AKZEPTIEREN Sie sich so, wie Sie sind

... obwohl Sie bisher geraucht haben!

Sie werden sich **nicht** vom Rauchen lösen können, wenn Sie sich zunächst nicht so akzeptieren, wie sie Sie sind. Das Stoppen des Rauchens und der Sucht wird schwierig oder unmöglich, wenn Sie sich deshalb als schlechter oder charakter-schwacher Mensch fühlen, wenn Sie sich Selbstvorwürfe machen wegen der Gesundheitsschädigungen, wenn Sie an Ihrem Vermögen zur Veränderung Ihrer Gewohnheiten zweifeln.

Das Nichtrauchen wird erfolgreicher funktionieren, wenn Sie das Rauchen akzeptieren als einen wichtigen Bestandteil Ihres bisherigen Lebens bzw. Ihrer Persönlichkeit - als ein bestimmtes Verhalten (Rauchen von Zigaretten), welches Ihnen im Leben kurzfristig einige **Vorteile** brachte: Es werden u. a. folgende **psycho-physische** Phänomene der Wirkung des Rauchens oft berichtet:

- **Stimulierung oder Beruhigung – je nach Dosierung / Persönlichkeit / Situation**
- **Verbesserung von Aufmerksamkeit und Gedächtnis**
- **Erhöhung der Leistungsdauer in monotonen Situationen**
- **Verbesserungen der Geschwindigkeit und Genauigkeit schneller Informationsverarbeitung**
- **Linderung des subjektiven Streßerlebens (Ängste, Sorgen, Ärger)**
- **Linderung von Hungergefühlen und Schmerzen**
- **Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen / Zugehörigkeitsgefühl / Gruppendruck**
- **Verbesserung des Selbstwertgefühles („es ist cool“, Gefühl von persönlicher „Freiheit“)**

Kurzfristig kamen hauptsächlich solche positiven Effekte des Rauchens zum Tragen, wodurch das Rauchen als Verhalten belohnt und somit verstärkt wurde. Auf lange Sicht führte der kurzfristig angelegte Teufelskreis zwangsläufig in die psychische und physische **Abhängigkeit**. Sie gerieten – wie jeder Raucher - in Ihre eigene **lernpsychologische Falle**.

### 3. Stärken Sie Ihre MOTIVATION für das NICHT-RAUCHEN

*Wer nicht bereit ist, sein Leben zu ändern, dem kann nicht geholfen werden.*

(Hippokrates, um 460 vor Chr.)

#### 3.1. Was bewirkt Rauchen?

**Die Wirkung des Rauchens in den verschiedenen Seins-Ebenen:**

##### 1. Spirituell:

Erzeugen einer meditativen, harmonisierenden Stimmung („Blauer Dunst“).  
Vernebeltes Welt- und Selbstbild (Leugnung der wahren Identität, Selbst-Täuschung, Selbst-Zerstörung)

##### 2. Mental:

Schaffen einer persönlichen Identität („ICH BIN *Raucher*“)  
Befriedigen bestimmter sozialer Bedürfnisse (z.B. Anerkennung, Status)

##### 3. Emotional:

Persönliche Gefühls-Stütze („Zigarette gibt Halt“, Zigarette zur Belohnung)  
Soziale *Gewohnheit* (Fremdbestimmtes Gruppen-Ritual)  
Rauchen ist ein traditionelles Mittel zur Gestaltung sozialer Kontakte und Beziehungen (Hast Du mal Feuer?) sowie Merkmal der Zugehörigkeit zur (Raucher-)Gruppe.

##### 4. Energetisch:

Aktivierung von Lebensenergie („Zigarette am Morgen“)  
Entspannung von Streß („Zigaretten-Pause“, „Streß-Killer“)

##### 5. Körperlich:

Schnelle und kurzzeitige Verbesserung des körperlichen Befindens und der Leistungsfähigkeit.

Verhaltens-*Gewohnheit* (fremdbestimmtes Ritual – „ICH (?) muß Eine rauchen“)

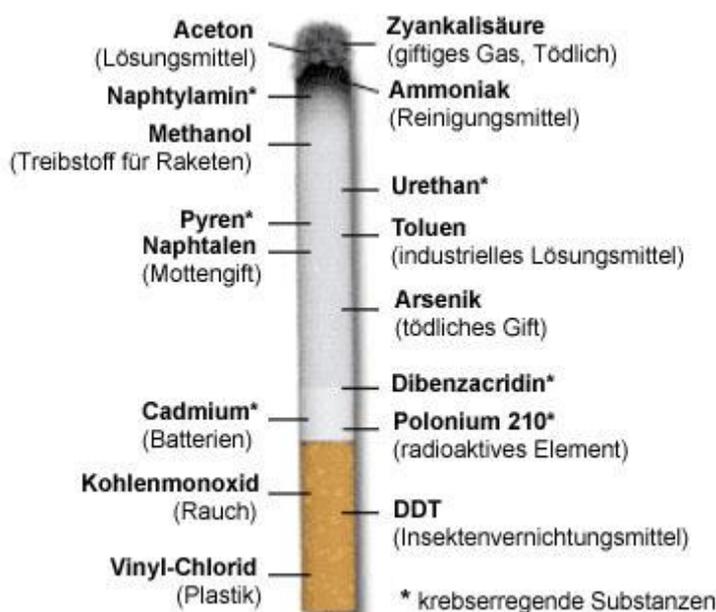
Körperliche Abhängigkeit (Nikotinrezeptoren, Nikotinpegel)



### 3.2. Was haben Sie eigentlich geraucht?

**Beim Rauchen inhaliert der Raucher einen Cocktail von über 4.000 Chemikalien, davon sind 40 bis 60 krebserregende oder Krebs mitverursachende Substanzen.**

- Zigarettenrauch enthält giftige Substanzen wie Blausäure, Ammoniak und Kohlenmonoxid usw.
- Zigaretten sind hochentwickelte, industriell hergestellte **Produkte**, die dem Raucher die Nikotindosis liefern sollen, die nach Ansicht der Hersteller "optimal" ist, eine physische Abhängigkeit auszulösen oder diese zu festigen.
- Bei Zigaretten wäre ein **Beipackzettel** zu Risiken und Nebenwirkungen des Tabak-rauchens nötig, wie es bei Arzneimitteln Pflicht ist.
- **Nikotin** ist sehr **giftig** für höhere Tiere, da es die Ganglien des vegetativen Nervensystems blockiert. Reines Nikotin wurde früher im Pflanzenschutz als Pestizid gegen saugende oder beißende Insekten (unter anderem Blattläuse) eingesetzt.
- Nikotin gehört zu den Substanzen mit dem **höchsten Suchtpotential**, auch gemessen an illegalen Drogen wie z. B. Kokain, und ist neben anderen Einflußfaktoren mitverantwortlich für die Abhängigkeit nach Tabakprodukten.
- Die Zigarettenhersteller setzen dem Tabak **Ammoniak** zu, um die Nikotinaufnahme zu beschleunigen (*freebase*) und so die Abhängigkeit der Raucher zu erhöhen.
- Der auf den Zigarettenpackungen angegebene **Nikotin- und Kondensatgehalt** (Teer) wird maschinell errechnet und entspricht nicht der tatsächlich



aufgenommenen Menge. Wird auf der Packung 1 mg Kondensat (Teer) und 0,1 mg Nikotin angegeben, nehmen viele Raucher tatsächlich 15 mg Kondensat und 1 mg Nikotin auf, das heißt **10 bis 15 Mal soviele**.

- 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).

### 3.3. Die langfristigen physischen NACHTEILE DES RAUCHENS

Meist werden von Medizinern die körperlich-schädigenden Wirkungen des Rauchens genannt: u.a.

- Rauchen fördert Impotenz.
- Rauchen macht vergeßlich.
- Raucher schlafen schlechter.
- Raucher sehen schneller alt aus.
- Raucher sind viermal häufiger depressiv.
- Rauchen verstärkt Schäden durch Alkohol.
- Rauchen verdoppelt das Risiko zu erblinden.
- Rauchen verändert die Genstruktur und ist daher nachweisbar krebserregend.
- Raucher eines täglichen Päckchens Zigaretten nehmen pro Jahr eine Tasse Teer zu sich.
- Starke Raucher belasten ihre Bronchien pro Jahr mit der gleichen Strahlenmenge, die bei 250 Röntgenaufnahmen der Lunge entstehen würde.
- Raucher leben durchschnittlich 8 - 13 Jahre weniger. Raucher verlieren durchschnittlich etwa 10 Minuten Lebenszeit mit jeder Zigarette
- **Jeder zweite Raucher stirbt vorzeitig an einer durch das Tabakrauchen verursachten Krankheit.**



(Bildquelle: [www.gutefrage.net](http://www.gutefrage.net))

Allerdings sind dies statistische Angaben und keine wissenschaftlichen Ursache-Wirkungsbeziehungen zwischen Rauchen und diesen Körperwirkungen. Deshalb erfährt längst nicht jeder Raucher derart drastische Schäden und mancher Raucher erreicht sogar gesund ein hohes Alter (siehe Helmut Schmidt, ehemaliger deutscher Bundeskanzler).

### 3.4. Das eigentlich PROBLEMATISCHE am Rauchen

Das entscheidend Schädliche am Rauchen ist allerdings **das un-bewußte Rauchen:**

- das Vernebeln, Herunterschlucken und Nicht-Wahrnehmen der notwendigen Lösung des Grund-Problems des persönlichen geistigen Wachstums im Leben;
- das Ersticken des zentralen Bedürfnisses nach Selbst-Bestimmung, Selbst-Ausdruck und Selbst-Verwirklichung im Leben,
- das Beruhigen des STRESS-Erlebens aufgrund der inneren Auflehnung
  - \* gegen die verschiedenen gelebten Un-Freiheiten, Fremdbestimmungen und Abhängigkeiten;
  - \* gegenüber anderen Menschen, familiären Verstrickungen, Mobbing-Verhältnissen im Unternehmen, Aggressivität im Alltag;
  - \* gegenüber selbstgeschaffenen energetischen Sucht-Wesenheiten;
  - \* gegenüber dem aufgezwungenen alltäglichen Überlebens- und Konkurrenzkampf;
  - \* gegenüber der gesellschaftlichen Hatz nach immer mehr materiellem Wachstum und Besitz;
  - \* gegenüber der modernen Lohnsklaverei im Verhältnis zu einem „Arbeitgeber“;
- das Nicht-Wahrnehmen der Notwendigkeit der Entwicklung von individuellen Fähigkeiten zur Meisterung des Lebens.



**Deshalb ist Rauchen von Tabakprodukten eine Suchtform, bei der der betreffende Mensch keine Selbst-Kontrolle mehr bezüglich seines Rauchens hat. Er ist dann nicht mehr in der Lage, auf das tägliche Rauchen von Zigaretten, Zigarren oder Pfeifen zu verzichten – auch wenn er es gerne möchte.**

Raucher sind auf verschiedenen Ebenen abhängig bzw. süchtig:

- **Körperlich** abhängig von der Wirkung des Tabaks und den automatisierten unbewußten Verhaltensmustern;
- **energetisch abhängig**, weil „ETWAS“ (das selbst geschaffene Gedanken- und Gewohnheitswesen) sie immer wieder zum Rauchen zwingt;
- **emotional** abhängig von der Möglichkeit, sich in schwierigen Situationen „an der Zigarette festhalten zu können“ und „seelischen Halt“ zu bekommen, statt endlich seine seelischen Verletzungen und Wunden zu heilen;
- **mental** abhängig, weil sie nicht mehr an sich selbst und ihre Kraft zur Befreiung und zur Freiheit sowie Selbstverwirklichung glauben;
- **spirituell** abhängig, weil sie sich nicht dem Leben und seinen universellen Gesetzen stellen, individuelle Ver-Antwort-ung übernehmen und dadurch in ihre geistig-seelische Entwicklung gehen, sondern, weil sie einfach im (Zigaretten-)Rauch und der inneren Betäubung bzw. Kompensation aufgehen.



### 3.5 Ihre persönlichen **VORTEILE DES NICHT-RAUCHENS (Anhang 1)**

Jährlich hören viele tausend Menschen auf zu rauchen, manche nach Jahren oder Jahrzehnten des Rauchens. Was denen gelingt, das können Sie auch! Nur wenn Sie wirklich motiviert sind, halten Sie auch durch. Überlegen Sie sich, welche körperlichen **Vorteile** es für Sie hat, nicht mehr zu rauchen:

- weniger Mundgeruch
- besserer Geschmack beim Essen
- keine stinkenden Sachen mehr
- keine verqualmte Wohnung mehr
- weniger Husten, besser Atmen können
- körperliches Fitneß nimmt zu
- um Vieles gesteigerte Lebenserwartung
- mehr Geld verfügbar usw

Wer vom Rauchen loskommt, verbessert seine Gesundheit und senkt erheblich das Risiko einer Erkrankung: Hier ist eine Liste der **körperlichen Vorzüge**, die Sie erwarten können, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören:

<b>Nach 8 Stunden</b>	Die Sauerstoffaufnahme des Blutes normalisiert sich. Das Herzinfarktrisiko beginnt abzunehmen.
<b>24 Std.</b>	Das Kohlenmonoxid wird aus dem Körper ausgeschieden.
<b>48 Std.</b>	Das Nikotin ist im Blut nicht mehr nachweisbar.
<b>1 Woche</b>	Das Geruchs- und Geschmacksempfinden verbessert sich.
<b>3-9 Monaten</b>	Die Atmung wird besser (weniger Husten, weniger Atemnot). Die Lungenfunktion erhöht sich um 5-10%.
<b>1 Jahr</b>	Das Risiko einer Herzerkrankung (z.B. Herzinfarkt) wird im Vergleich zu Raucher um die Hälfte reduziert.
<b>10 Jahren</b>	Das Lungenkrebsrisiko wird im Vergleich zu Raucher um die Hälfte reduziert.
<b>15 Jahren</b>	Das Risiko von Herzerkrankungen (z.B. Herzinfarkt) ist genauso hoch oder niedrig wie bei Personen, die niemals geraucht haben.

### 3.6. Überprüfen Sie Ihre EINSTELLUNG ZUM BEENDEN DES RAUCHENS

#### 1. Meine Selbst-Akzeptanz als früherer Raucher

Wie stark akzeptiere ich mich als früheren Raucher und mein bisheriges Lebens mit der Zigarette?

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

#### 2. Meine Motivations-Stärke

Wie 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 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

#### Prüfen Sie, wo Sie als Raucher stehen?



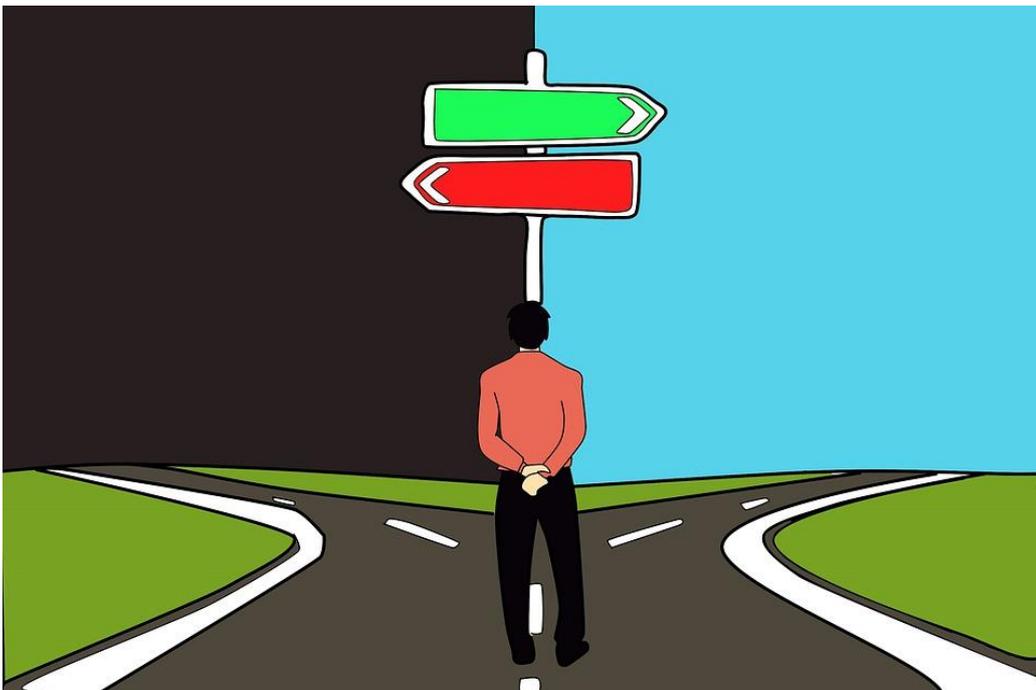
1. Absichts-Losigkeit: *Ich bleibe Raucher.*
2. Absichts-Bildung: *Ich überlege, ob ein Rauchstopp besser ist.*
3. Vorbereitung des Rauchstopps: *Ich bereite meinen auf den Rauchstopp vor.*
4. Trennungs-Aktion: *Ich trenne mich jetzt vom Rauchen.*
5. Aufrechterhaltung des Nicht-Rauchens: *Ich bleibe rauchfrei.*
  - 5.1. Die ersten 7 rauchfreien Tage
  - 5.2. Die ersten 7 rauchfreien Wochen
  - 5.3. Die ersten 12 rauchfreien Monate
6. Sucht-Befreiung: *Ich befreie mich von der Rauch-Sucht.*

## 4. Das Entscheidende ist Ihre ENTSCHEIDUNG

Wenn Sie sich endlich vom Rauchen und der Rauch-Sucht befreien wollen, dann ist dafür **das Entscheidende Ihre Entscheidung**, Ihr absolut klare Ent-Schluß, Ihre gereifte und bewußte Bestimmung, sich endgültig vom Rauchen zu befreien und sich auf ein rauchfreies natürliches Leben **zu freuen**.

Verhütung von Rückfällen erfolgt hauptsächlich durch Mobilisierung des Willens zur Veränderung Ihres Lebens und gegen den inneren Drang und die äußere Verführung.

Z.B. durch gezielte Veränderung Ihrer alten, rauchbezogenen Alltagsrituale (z.B. nach dem Essen eine Zigarette rauchen) sowie Ihres Arbeitsplatzes erinnern Sie sich automatisch an Ihren **festen Entschluß**, nicht mehr zu rauchen.



## 4.1. Zelebrieren Sie den **ABSCHIED** vom Rauchen und vernichten Sie die Raucherutensilien

Feiern Sie Ihren Abschied von der Zigarette!

### ***Ich schreibe einen Abschieds-Brief***



Die Zigarette war für Sie lange Zeit eine „treuer Begleiterin“. Es entstand so eine Art unzertrennlicher „Liebe“ mit ihrer Zigarette. Damals, als Sie sich kennenlernten, machten Sie sich eigentlich nicht viel aus ihr. Aber mit der Zeit gewöhnten Sie sich aneinander und

lernten sich lieben und das Zusammensein genießen.

### ***Ich rauche meine allerletzte Zigarette.***

Sie sind sich bewusst, dass Sie jetzt für immer Abschied nehmen vom Rauchen, so wie Sie es im Abschiedsbrief niedergeschrieben haben.

### ***Ich vernichte alle Raucherutensilien.***

Sämtliche Raucherutensilien stellen eine ständige Konfrontation mit den gewohnten Reizsituationen dar. Deshalb sollte Sie diese besser verbannen. Wenn eine eventuell aufkommende Gier nach Rauchen nicht sofort befriedigt werden kann, dann haben Sie auf dem Weg zum Zigaretten-Automaten mehr Zeit, eine bessere Alternative zur Zigarette zu finden.

### ***Ich reinige meine Kleidung, Wohnung und mein Auto.***

Erneuern Sie Ihr Leben und befreien Sie dafür auch Ihre Kleidung, Räume usw. von den Auswirkungen des Rauchens. Bringen Sie Ihre Kleidung, die nach Zigarettenqualm riecht, in die Reinigung, waschen oder erneuern Sie Gardinen. Manche müssen alles, was sie an das Rauchen erinnert, aus der Wohnung und dem Arbeitsumfeld entfernen - Zigaretten, Feuerzeuge, Aschenbecher.

Sämtliche Raucherutensilien stellen eine ständige Konfrontation mit den gewohnten Reizsituationen dar. Sie sollten diese verbannen. Wenn die Gier nicht umgehend befriedigt werden kann, haben Sie auf dem Weg zum Automaten mehr Zeit, eine Alternative zur Zigarette zu finden.

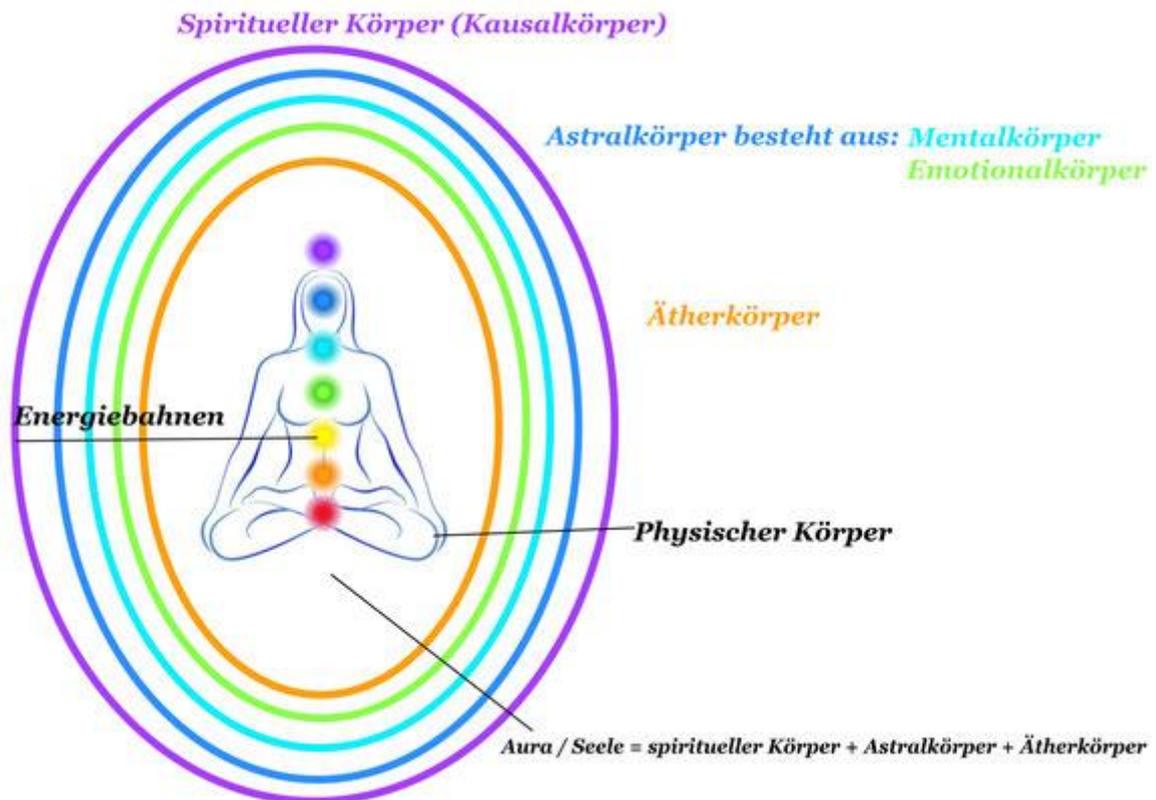
## 5. Das komplexe KONZEPT zur Befreiung von Rauch-Sucht

### 5.1. Einbeziehung aller Sein-Ebenen:

Der Weg aus der Rauchsucht setzt auf **allen Seins-Ebenen** des Menschen an:

1. spirituell
2. mental
3. emotional
4. vital-energetisch (ätherisch)
5. physisch
6. verhaltensmäßig

Dieses Konzept integriert Methoden, die **von oben nach unten** in den Hierarchieebenen wirken (d.h. **Geist bestimmt Materie**).



Bildquelle: [Brigitte Kaufmann](#)

### 5.2. Einbeziehung aller Kraft-Quellen:

Dieses Konzept nutzt die **Kraftquellen des Menschen**:

1. Das **Höhere Selbst**, seine höchste Führungskraft (**Über-Bewusstsein**)
2. Das **Mittlere Selbst**, sein linearer, rationaler Verstand (**Tages-Bewusstsein**)
3. Das **Untere Selbst**, die innere große Helferkraft (**Unter-Bewusstsein**)
4. Die 3-fache **Lebens-Energie**, die alle Kraftquellen vereinigt.

### 5.3. Verbindung von Auflösen und Neuschaffen:

Dieses Konzept vereint das **gleichzeitig Vorgehen**,

- das **Altes auflöst** (Rauch-Suchtmuster) und
- das **Neues schafft** (Lebenskompetenz, Lebensvision).

<p><b>Ziel:</b> Meine alten Suchtmuster auf mehreren Ebenen auflösen</p>	<p><b>Ziel:</b> Neue Fähigkeiten und glückliche Lebensmuster schaffen.</p>
<p><b>LÖSEN:</b> Entspannen, Entscheiden, Loslassen, De-Programmieren <i>Lösen vom Drang zu Rauchen</i></p>	<p><b>MEISTERN:</b> Anspannen, Zustimmung, Ausüben, Neu-Programmieren <i>Gestalten meines Lebensglücks</i></p>

### 5.4. Integration verschiedener Veränderungs-Methoden

#### 1) Informationen und Motivation zur Veränderung des Bewußtseins:

Ich gebe Ihnen einige wichtige Informationen, mit denen Sie sich

- schrittweise über 30 Tage auf einen Rauchstopp **vorbereiten**,
- **selbst bewußt** entscheiden können, ab sofort Ihr Leben zu ändern und dadurch nicht mehr zu rauchen.

Diese Informationen klären über die geistig-seelischen Hintergründe des Rauchens auf und geben konkrete Hilfen für die Infragestellung der alten Denk- und Verhaltensmuster, den Rauchstopp und die Stabilisierung des rauchfreien Lebens in der Zeit danach.

#### 2) De-Programmierung blockierender Muster:

Durch viele inspirierende Fragen an sich selbst und durch spezielle Energie-Übungen (Klopfakupressur, Fingermassage) lösen Sie blockierende mentale, energetische und neuronale Muster auf, die eine Lösung von der Abhängigkeit bisher verhinderten bzw. die mit der Rauchsucht in Verbindung standen.

#### 3) Bewußtes und codiertes Atmen:

Mit bewußtem Atmen geben Sie sich – vor allem in den ersten Tagen – klare Impulse zur Befreiung vom Rauchen.

Mit spezieller Codierung jedes Atemzuges bitten Sie Ihr Über-Bewußtsein und beauftragen Sie Ihr Unter-Bewußtsein an Ihrer Lösung vom Rauchen mitzuwirken.

#### **4) Hypnose zur Veränderung des Unterbewußtseins:**

In Selbst-Hypnose (in einem bestimmten Bewußtseinszustand zwischen Schlafen und Wachen) stellen Sie einen direkten Zugang zu Ihrem Unterbewußtsein her und können neue und bessere Empfehlungen (Suggestionen) unmittelbar Ihrem **Unterbewußtsein** geben sowie echte zielgerichtete Veränderungen herbeiführen. Durch die neue Orientierung Ihrer unbewußten geistig-seelischen Programme werden **Ihre Potentiale freigelegt**, mit denen Sie Ihre Sucht bzw. Suche beenden, ins innere Gleichgewicht kommen, Ihr Leben gelassener, zufriedener und glücklicher gestalten und dadurch keinen Ersatz durch Rauchen oder andere Süchte mehr brauchen.

Zugleich wird Ihr Leben auf das klare Ziel und die Vorteile des Nichtrauchens umprogrammiert. Ihre Lebensgewohnheiten werden dadurch geändert und die Entgiftung des Körpers wird gefördert. Sie bestimmen dabei selbst das Tempo Ihrer geistigen, seelischen und körperlichen Veränderungen.

#### **5) Töne zur Gehirn-Neuprogrammierung:**

Durch das Hören spezieller Ton-Folgen verändern sich zunehmend die spezifischen *Alpha- und Theta-Wellen* in Ihrem Gehirn, die häufig Bestandteile bei Einnahme von Suchtstoffen in der Nahrung, Drogen, Zigaretten-Substanzen und Alkohol sind, und aktivieren die selbständige Bildung natürlicher Gehirnwellenmuster. Diese Neuro-Programmierung bewirkt auch den Ausgleich eines spezifischen Mangels an Gehirnwellen, der allgemein bei süchtigen Personen festzustellen ist.

#### **6) Energie-Mentales Training zur Festigung der neuen Orientierung in Bewußtsein und Unterbewußtsein und Ausrichtung der Lebensenergien:**

Durch eine spezielle energetische und mentale Übung aktivieren und festigen Sie über 30 Tage selbständig und ganz bewußt die Änderungs-Wirkungen der Hypnose im Unbewußten und neuen Informationen für Ihr Selbst-Bewußtseins.



### 7) Anleitung zur VERHALTENS-Änderung:

Spezielle tägliche Inspirationen und Anleitung über 30 Tage nach dem Rauchstopp helfen Ihnen,

- auf Krisensituationen (negatives Körperempfinden, schlechte Stimmung, Verführungen, Ausrutscher, Rückfälle) vorbereitet zu sein,
- bisherige Rauch-Gewohnheiten in bestimmten Situationen in neue Gesundheits-Gewohnheiten zu wandeln,
- bessere Lösungen zur echten Befriedigung von Bedürfnissen zu finden.

## 5.5. Drei Hauptphasen der Lösung von Rauch-Sucht:

### 1) Vorbereitungs-Phase (Dissonanz)

- **30 Tage:** Tägliche Leitsätze zur Vorbereitung des Rauchstopps (Audio)

### 2) Tag der Befreiung (Entscheidung)

- **Rauchstopp-Komplexprogramm: *Lebens-Sicherung*** durch Trennen und Schützen (physisch)

### 3) Nachbereitungs-Phase (Heilung)

- **30 Tage: *Lebens-Energie*** durch Lösen und Kräftigen (energetisch)
  - Tägliche Atemübung (jede volle Stunde),
  - Morgendliches Energo-Mind-Training (Anleitungstext),
  - Abendliche Selbsthypnose und Neuroprogrammierung (Audio)
  - Tägliche Inspirationen zum rauchfreien Leben (eMail)
- **Vierteljahr: *Lebens-Gefühl*** durch Erlösen und Befriedigen (emotional)
- **Halbjahr: *Lebens-Fähigkeit*** durch Auflösen und Entwickeln (mental)
- **Jahr: *Lebens-Erfolg*** durch Leeren und Meistern (spirituell)

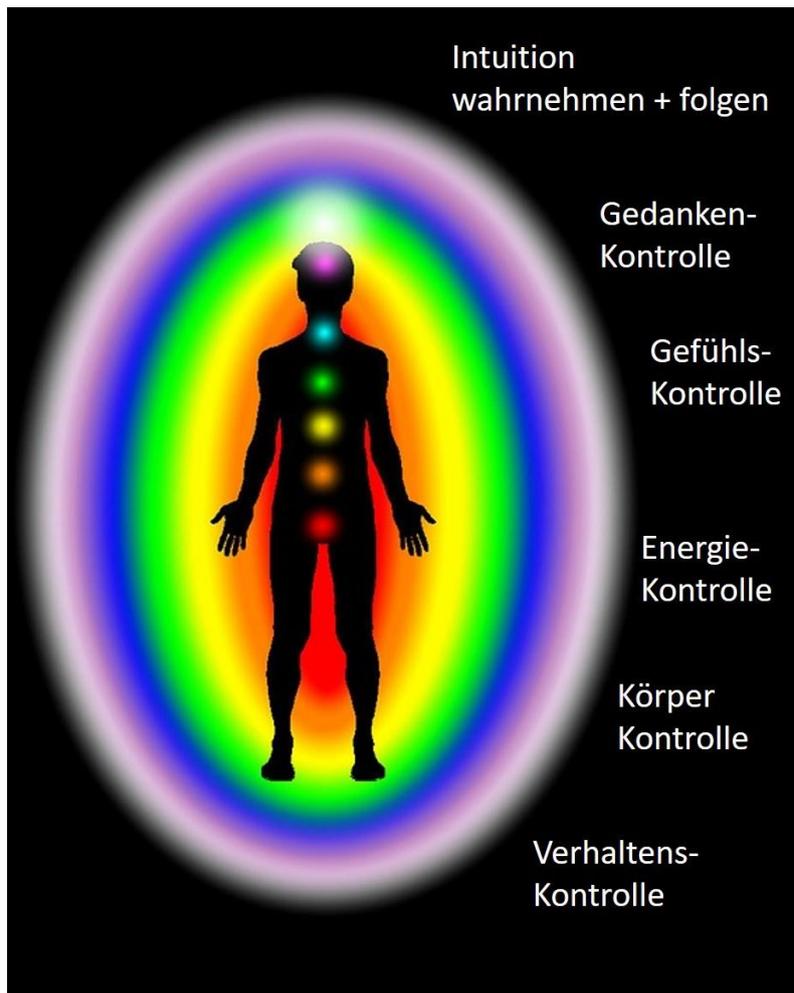
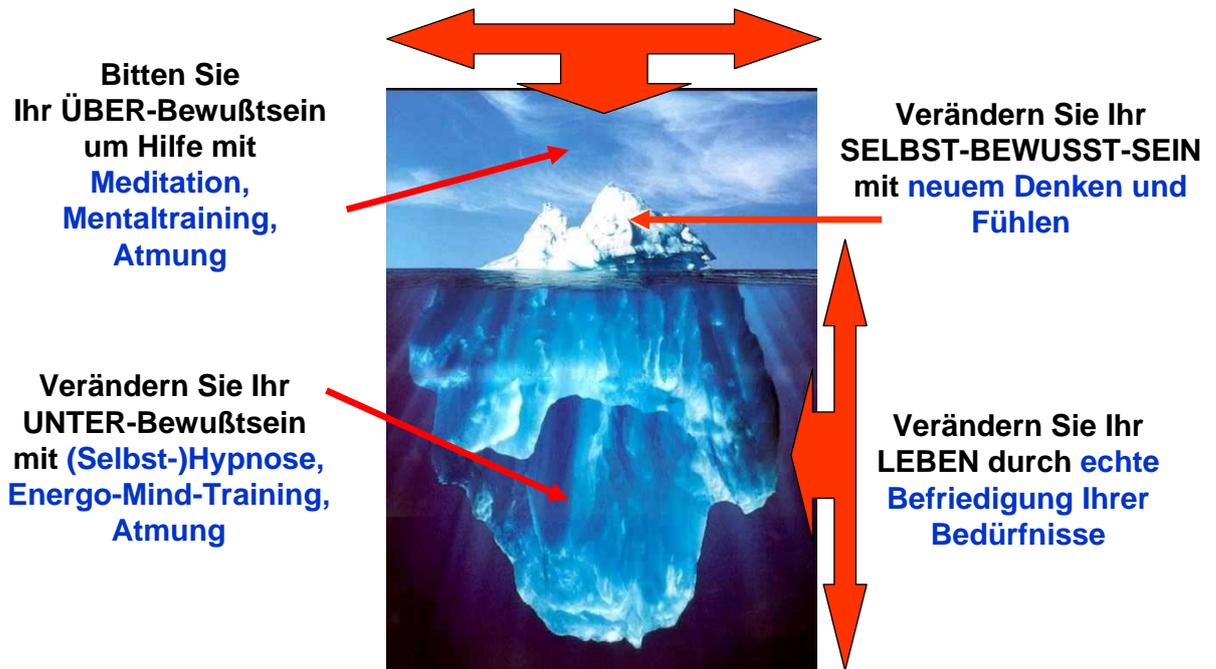
## 5.6. Veränderung in sieben Schritte:

Das Konzept führt Sie in **7 Schritten zum Ziel** eines dauerhaften natürlichen Nichtraucher-Lebens – wenn Sie die Schritte konsequent gehen!

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

### 5.7. Erreichen verschiedener Veränderungen:

De-Programmieren Sie die *alten* Muster der Rauch-Sucht mit  
Akupressur, Neuro-Programmierung, Hypnose, Energo-Mind-Training



## 6. Das schrittweise PROGRAMM zur Befreiung von Rauch-Sucht

### 6.1. LIEBEN

**„Die Wurzeln alles Bösen in der Welt ist der Mangel an Liebe zu sich selbst.“**

(Thomas von Aquin)

**„Wer sich selbst nicht auf die rechte Art liebt, kann auch andere nicht lieben. Denn die rechte Liebe zu sich ist auch das natürliche Gutsein zu anderen. Selbstliebe ist also nicht Ichsucht, sondern Gutsein.“** (Musil)

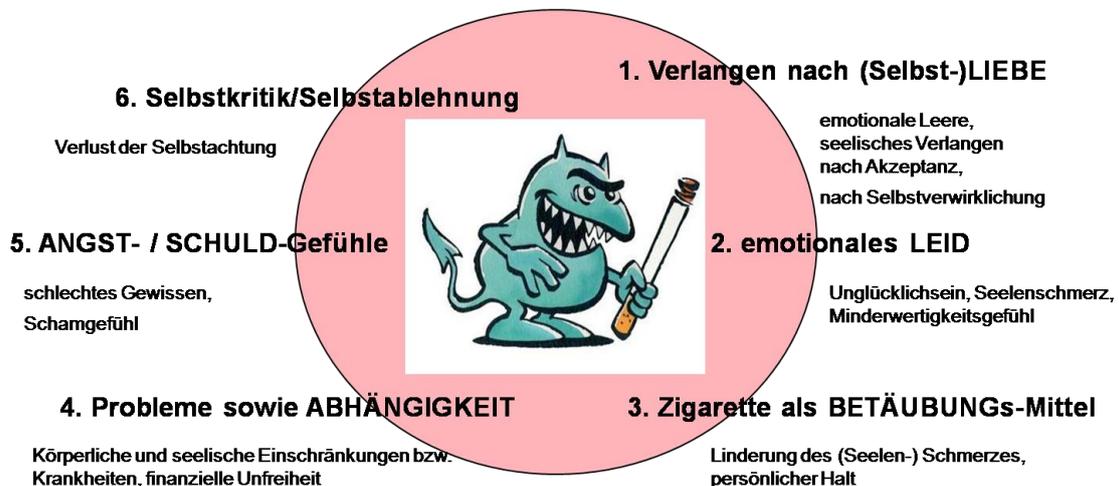
#### 6.1.1. Ich will den Teufelskreis durchbrechen

#### AUFGABE:

**Machen Sie sich den folgenden Teufelskreis bewußt:**

Mangel an Selbstliebe ist die Ursache der meisten Probleme in unserem Leben. Das Geheimnis der Selbstliebe liegt nicht darin, sich immer mehr zu lieben, sondern sich immer weniger zu hassen

#### Von der Suche nach Selbst-Liebe zum Selbst-Haß



## 6.1.2. Ich meditiere über meine Gewohnheiten, Neigungen und Süchte.

### AUFGABE:

#### Meditieren Sie über folgenden Weisheits-Text:

1. Wenn der Mensch nach etwas strebt, das im Grunde der Ordnung der Dinge nicht entspricht, ist es mit seiner inneren Ruhe vorbei. Machtstreben, Ehrgeiz, Geltungssucht und Besitzgier lassen den Menschen nie zur Ruhe kommen. In die Stille gelangst du nicht, wenn du solchen Neigungen verhaftet bist. Die vor Gott sich selbst als "geistlich arm" verstehen und demütig sind, leben in der "Fülle des Friedens", der im Herzen einzieht. (Ps. 36, 11).

2. Der Mensch, der seinen Sinnen noch völlig unterliegt, der nicht "abgeschieden ist" (Meister Eckhart), der sich selbst noch nicht "gestorben" ist (Thomas von Kempen), unterliegt (auch auf dem spirituellen Weg) ziemlich leicht seinen Gewohnheiten und Neigungen. Seelisch belastet zieht es ihn zu irdischen Gelüsten, denen er sich nur mit Trauer entziehen kann. Wird ihm der Genuß aber verwehrt, dann reagiert er mit Affekten. Erlangt er trotzdem das, was er begehrt, dann ist er dennoch nicht im Frieden, sondern leidet unter dem Zustand des Begehrens weiter, der seine "Leiden schafft".

3. Den Frieden des Herzens kannst du nicht finden, wenn du der "Leidenschaft" verpflichtet bist. Werde dir also deiner Neigungen und Gewohnheiten bewusst, um dich davon lösen zu können. Verdränge sie nicht, sondern schaue sie an, gib ihnen aber keinen Raum und richte deinen Geist aufmerksam auf das, was dich zum Anhaften daran bringt.



(Textquelle: <http://www.liebe-licht-kreis-nuernberg.de>)

### 6.1.3. Ich aktiviere meine Selbst-Liebe.

#### ***In bedingungslos liebevoller Beziehung zu sich selbst sein!***

Akzeptieren Sie Ihr Inneres und Äußeres genauso, wie es ist.

Machen Sie sich bewusst, daß es genauso, wie Sie sind, richtig für Ihr Leben ist.

#### **AUFGABE:**

##### **Lösen Sie eine „energetische Umkehr“**

Selbstliebe wird meist von den unbewußten Glaubensmustern nicht sofort angenommen und wird deshalb energetisch umgekehrt. Diese Umkehr kann durch spezielle Klopfakupressur gelöst werden.



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.

#### **AUFGABE:**

##### **Spiegel-Übung Selbstliebe**



Jedesmal wenn Sie mit Ihrer Körperhygiene morgens, mittags und abends im Badezimmer fertig sind, fügen Sie eine Übung zur Psychohygiene an.

**Schauen Sie in einem Spiegel in Ihre Augen, nehmen Sie Kontakt zu Ihrer Seele auf, lächeln Sie sich zu und sagen Sie 7 x aus ganzem Herzen zu sich selbst.**

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

## AUFGABE:

Aktivieren Sie Ihre Selbst-Liebe auch als Raucher.



*Rauchen war ein wichtiger Bestandteil meines Lebens,  
meiner Identität, war ein Teil meiner Persönlichkeit.  
Rauchen sollte mir kurzfristig Nutzen bringen!  
Ich liebe und akzeptiere mich auch als Raucher!*

## AUFGABE:

Übernehmen Sie schöpferischen Selbstverantwortung

Machen Sie sich folgende Zusammenhänge bewußt:

### (1) Identifizierung vs. Sein

Geben Sie ihre **Identifizierung** mit Ihren Gedanken, Ihren Gefühlen, Ihrer Lebensenergie, ihrem physischen Körper oder ihren Handlungen auf, denn Sie SIND diese nicht, sondern sie HABEN bzw. BESITZEN diese. Oft werden sie nicht vom EIGENEN, sondern von FREMDEN **besetzt**. Sie denken, fühlen, machen dann das, was andere von Ihnen wollen oder erwarten.

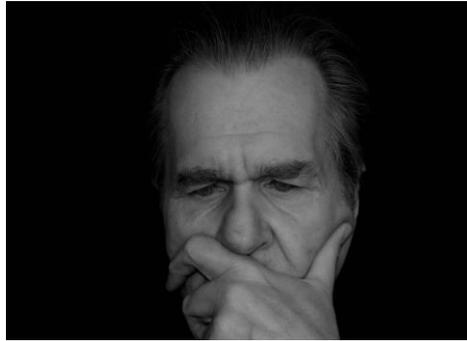
**Sie sind ein spirituelles Wesen, das auf der Erde die Erfahrung als Mensch macht.**

**Sie sind der Schöpfer und Bestimmer ihres EIGENEN Denkens und Ihres Fühlens, Ihrer Vitalität und Ihrer Körperfunktionen sowie Ihres Verhaltens in diesem Leben.**

### (2) Opfer vs. Schöpfer

Geben Sie die **Opferrolle** im Leben auf, denn Sie sind den Bedingungen und Umständen in ihrem Leben (wie z.B. dem Rauchen) nicht hilflos ausgeliefert.

**Sie können entweder innere Bedingungen und äußere Umstände verändern,  
oder  
Sie können Ihre innere Einstellung dazu ändern.**



### **(3) Fremd-Verantwortung vs. Selbst-Verantwortung**

Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben. Es gibt für Sie in Ihrem Leben keinen wichtigeren Menschen als Sie!

Ihre Verantwortung und Aufgabe ist es, ein Leben in Ruhe und Frieden sowie zur Selbstverwirklichung Ihrer Qualitäten und Fähigkeiten zu führen.

Dafür müssen Sie Wesentliches und Wahrhaftiges für Ihr Leben wissen (Denken), können (Befähigen) und tun (Handeln).

#### **6.1.4. Ich meditiere über das Wesentliche in meinem Leben.**

##### **AUFGABE:**

##### **Reflektieren Sie über Ihr Leben.**

Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit - nur für sich.

Machen Sie es sich bequem, entspannen Sie.

Nehmen Sie Papier und Stift und befragen Sie sich.

Warten Sie auf Antworten, die von innen kommen, und notieren Sie diese.

##### **Was ist mir wichtig in meinem Leben?**

- Leben Sie Ihr Leben oder werden Sie gelebt?
- Finden Sie die Harmonie in Ihrem Leben!
- Befinden Sie sich in Ruhe und Balance in Ihrem Leben?

##### **Wie soll mein Leben in zehn Jahren aussehen?**

- Was können und wollen Sie mit Ihren Qualitäten und Fähigkeiten erreichen?
- Welche drei Dinge in Ihrem Leben wollen Sie gern verbessern?

##### **Was bin ich bereit, dafür zu geben und zu tun?**

## 6.2. DENKEN

### 6.2.1. Ich erkenne mich selbst.

#### AUFGABE:

Erkennen Sie Ihre Rauchsucht auf verschiedenen Seins-Ebenen

<i>Dimension</i>	<i>Bestimmung</i>	<i>Süchtige</i>	<i>Ausdruck</i>
<b>spirituelle Dimension</b>	Dieser Bereich stellt Fragen nach der Existenz, nach dem Sinn des Lebens: Woher komme ich? Wer bin ich? Wohin gehe ich?	abhängige Menschen kompensieren diese <b>Erfüllung</b> durch <b>Verdrängen</b> und <b>Vergessen</b> sowie im künstlichen Benebeln bzw. Berauschen.	Ausdruck der Unfähigkeit, <b>nach Innen zu gehen</b> (Meditation) und <b>sich zu erinnern</b> , wer wir Menschen wirklich sind, und bewußt Kontakt und Kommunikation mit der geistigen Welt zu halten.
<b>geistige Dimension</b>	Dieser Seins-Bereich ist durch einen starken Geist voller Selbstbewußtsein gekennzeichnet.	bei abhängigen Menschen besteht ein <b>Mangel-Bewußtsein</b> , ein <b>geringes Selbstbewußtsein</b> und mangelndes <b>Selbstwertgefühl</b> , Zweifel, Unsicherheit und Hilflosigkeit.	Ausdruck der Unfähigkeit, seine <b>Gedanken zu kontrollieren</b> und sein Denken bewußt für die Lebensgestaltung einzusetzen.
<b>individuell-emotionale Dimension</b>	Dieser Seins-Bereich betrifft das seelische Wohlbefinden, mit sich selbst in Frieden und Harmonie sein.	bei abhängigen Menschen besteht diffuse oder konkrete <b>Angst</b> und mangelndes Urvertrauen, ein <b>Gefühl von Mangel</b> (das Etwas oder Vieles im Leben fehlt, nicht genug davon da ist).	Ausdruck der Unfähigkeit, <b>seine individuellen Bedürfnisse</b> und damit zusammenhängende <b>Gefühle und Stimmungen</b> zu verstehen, zu kontrollieren und zu befriedigen.
<b>sozial-emotionale Dimension</b>	Der Seins-Bereich der sozialen Sicherheit und Geborgenheit in einem liebevollen, funktionierenden gemeinschaftlichen Umfeld.	bei abhängigen Menschen besteht eine <b>soziale Isolation</b> , die <b>Vereinsamung</b> , sie fühlen sich von anderen nicht angenommen und <b>nicht geliebt</b> : das Leben erscheint	Ausdruck der Unfähigkeit, <b>seine sozialen Bedürfnisse</b> durch zwischenmenschliche Kommunikation und Kooperation zu befriedigen.

		„sinnlos“, da sie sich nicht gebraucht fühlen; seelische Wunden aus dem Erleben im familiären Umfeld,	
<b>vital-energetische Dimension</b>	Der elektromagnetische Seins-Bereich des Menschen betrifft die Lebensfähigkeit, die Kraft zum Leben.	bei abhängigen Menschen wird einerseits die (überschüssige) <b>Lebensenergie unterdrückt</b> und andererseits wird eigene Lebensenergie an andere Menschen und andere Wesen (Elementale) abgegeben und <b>vergeudet</b> .	Ausdruck der Unfähigkeit, mit <b>seiner Lebensenergie</b> angemessen umzugehen und diese für das eigene Leben sinnvoll einzusetzen.
<b>körperliche Dimension</b>	Der gesamte Seins-Bereich des stofflichen Körpers und seiner Funktionstüchtigkeit (Atmung, Ernährung, Bewegung)	bei abhängigen Menschen entstehen <b>körperliche Anhaftung</b> an verschiedene Stoffe, die (zeitweilig) ein besseres Körpergefühl (und damit „Selbstgefühl“) bewirken sollen, woraus sich jedoch längerfristig körperliche Leiden ergeben.	Ausdruck der Unfähigkeit, <b>seine körperlichen Bedürfnisse</b> wahrzunehmen und angemessen (d.h. auf natürliche Art und Weise und mit natürlichen Stoffen) zu befriedigen.
<b>Verhaltens-Dimension</b>	Der äußere Bereich der Interaktion mit der stofflichen und sozialen Umgebung; die sozialen Beziehungen und gesellschaftlichen Stellungen und die nutzbringende Zusammenarbeit mit anderen Menschen.	bei abhängigen Menschen entstehen <b>Fremdbestimmungen, Einnahme der Opferrolle:</b> Übernahme schädlicher Verhaltensweisen von Bezugspersonen seit frühester Kindheit; auch Co-Abhängigkeiten	Ausdruck der Unfähigkeit, <b>schöpferische Selbstverantwortung</b> für sein Leben (auch in der Gesellschaft oder Partnerschaft) zu übernehmen

## 6.2.2. Ich finde heraus, wonach meine Seele SUCHT. (Anhang 2)

### AUFGABE:

#### Suchen Sie nach den Ursachen Ihrer Sucht

Vor sich selbst davon zu laufen, indem man sich vom Rauch selbst „benebelt“ oder die bedrohliche Welt im „blauen Dunst“ verschwinden läßt oder durch Zigarettegift bessere Körper-Gefühle erzeugt – aber all das sind keine natürlichen Verhaltensweisen. Hinter dem körperlichen Symptom des Rauchens liegen tiefere seelische Ursachen.

#### Rauchen ist eindeutig eine **SUCHT**.

- Wonach **suchen** Sie?

Fragen Sie sich nach dem **emotionalen Mangel**, den Sie durch Rauchen bisher auszugleichen ver-*sucht*-en. Fragen Sie sich ehrlich nach der hinter dem Rauchen stehenden (unbewußten) Absicht, ETWAS für Sie zu erreichen oder Sie vor etwas zu schützen (Rauchvorhang).

Macht es Streß erträglicher?

- Hilft es, ruhig zu bleiben?
- Hilft es über Kummer hinweg?
- Hilft es, Ihr Gewicht zu kontrollieren?
- Hilft es, sich zu konzentrieren? Verdrängt es ungute Gefühle wie Ärger und Sorgen? Hilft es Ängste zu bewältigen?

Wenn Sie die wirklichen Ursachen gefunden haben, dann übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gefühle, Ihr Verhalten, Ihre Gesundheit und Ihr Leben: Entdecken Sie, wie wunderbar Sie sind, stärken Sie Ihr Selbstbewußtseins, konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken, lösen Sie Ihre sozialen Konflikte,



bewältigen Sie Ihre sachlichen Probleme, verändern Sie konsequent Ihr Leben, **lieben Sie sich** und genießen Sie Ihr Lebens in Gesundheit, Freude und Glück.

Stellen Sie sich deshalb bei einer komplexen Behandlung der Rauchsucht auf eine **Veränderung Ihrer Persönlichkeit** ein. **Arbeiten Sie aktiv an sich, entwickeln Sie Ihre Persönlichkeit.**

### 6.2.3. Ich DENKE positiv und zuversichtlich.

#### AUFGABE:

Seien Sie sich der Macht Ihres Denkens und Ihrer Gedanken bewußt, denn der Geist bestimmt über die Materie:

*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.*

(Talmut)

Machen Sie Ihre negativen, automatisch auftretenden Gedanken ausfindig bzw. beobachten Sie diese.

**Stoppen** und ändern Sie diese negativen Gedanken ganz bewußt zum Positiven.

Statt zu sagen: "*Ich schaffe es nicht!*", sagen Sie sich: "*Ich bin durchaus in der Lage, dem Bedürfnis zu rauchen, zu widerstehen.*"



## 6.2.4. Ich bitte mein Über-Bewusstsein um Unterstützung.

### AUFGABE:

**Machen Sie sich die Bedeutung von Feuer und Rauch bewußt.**

Rauch und Feuer sind dabei im Kult der Schamanen, die Räucherstäbchen im buddhistischen Tempel, das Räucherwerk der Esoteriker, der Weihrauch der Katholiken, der heilige Rauch im asiatischen Zen...

Bei fast jeder spirituellen oder magischen Handlung sind die Elemente Feuer mit Rauch dabei, und das bei *jeder* Religion, rund um den Globus.

Warum eigentlich? Denn es wird nicht nur Rauch gemacht, sondern der spirituell handelnde Mensch raucht während der Zeremonie selbst!

Ja, kaum eine andere spirituelle Handlung ist mit der Macht des Rauchens vergleichbar:

Die Friedenspfeife der Indianer wurde bei Vertragsabschlüssen und als Zeichen der Freundschaft geraucht. Die Indianer bezeichneten sie aber als "heilige Pfeife" oder "Calumet". Das Rauchen der Friedenspfeife ist für die Indianer eine besondere Handlung. **Über den Tabakrauch nehmen sie Verbindung zur geistigen Welt bzw. zu den Geistern auf.**

**1. wird mit dem Rauch der Atem sichtbar!** Und der Atem ist das stärkste Zeichen des Lebens!

**2. wird mit dem Einatmen von Rauch bzw. Luft nicht nur eine neutrale Lebensenergie in Form von Luft mit Sauerstoff in den Körper geholt, sondern auch Chi, Prana, kosmische Energie mit einer ganz bestimmten energetischen Ladung** eingenommen. Die hineingelassene Energie wird nach gewünschter Richtung steuerbar und wählbar! Dieses ist für den spirituell handelnden Menschen von unschätzbarem Wert.

Und so haben Sie, sicher ohne es zu wissen, mit jedem Rauchen auch eine höhere kosmische Kraft angerufen und aktiviert.

Und genau so können Sie sich jetzt ganz bewusst beim kräftigen Einatmen

- an Ihre höhere Weisheit im Inneren wenden,
- sich mit Ihrem höheren Selbst verbinden und weit über Ihren eingeschränkten Verstand hinausgehen,
- Ihr eigenes und das eigentliche Schöpfer-Potential um Unterstützung und Führung bitten.

## **AUFGABE:**

**Lassen Sie sich von Ihrem Überbewußtsein leiten und unterstützen.**

Sprechen Sie mit Orientierung nach Innen und auf Ihr Herz (Über-Bewußtsein) folgende Sätze:

*„Mein geliebtes Über-Bewusstsein,  
immer wenn du den Code FÜHRUNG + ENERGIE von mir hörst,  
bitte ich Dich um kluge und weise Führung in mein glückliches Leben.  
Gib mir die Ideen, Einfälle, Intuitionen und Fügungen,  
die mir helfen, mich schnell und einfach vom Rauchen zu lösen  
und stets meinen gesunden, erfolgreichen und glücklichen Weg im Leben zu  
finden.  
Mein Über-Bewusstsein,  
ich danke Dir für Deine FÜHRUNG + ENERGIE.“*

### **6.2.5. Ich trainiere MENTAL und programmiere mein Unterbewußtsein neu.**

Bei der Trennung vom Rauchen ist ein Training des Geistes sehr wichtig, weil der Geist Ihren Körper beeinflusst und damit auch Ihr Nicht-Raucher-Verhalten.

Die Gewohnheit des Rauchens hat sich mit den Jahren tief in Ihr Unterbewußtsein eingepreßt. Deshalb kann diese auch nur dort im Unterbewußtsein wieder geändert werden. Und dies funktioniert nur mit Hypnose wirksam – in einem entspannten Bewußtseinszustand zwischen Schlafen und Wachen. Hypnose ist dabei immer Selbst-Hypnose und wirkt nur bei Ihrer inneren Bereitschaft, sich darauf einzulassen.

Auf diese Weise können Sie unmittelbar in Ihrem Unterbewußtsein echte zielgerichtete Veränderungen herbeiführen und neue und bessere Empfehlungen (Suggestionen) zur Verwirklichung geben. Zugleich werden Ihre unbewußten Potentiale aktiviert, gesunde Lösungen für ein suchtfreies glückliches Leben zu finden und zu realisieren.

Und wenn nach der Hypnose wieder Unterbewußtsein und Bewußtsein (Ihr Wille, Verstand) zusammenwirken, dann bleiben Sie auch für immer Nichtraucher. Sie bestimmen dabei selbst das Tempo Ihrer geistigen, seelischen und körperlichen Veränderungen.

Meist sofort nach der Hypnose werden Gleichgültigkeit gegenüber dem Rauchen und fehlendes Interesse an Zigaretten erlebt. Die starken Hypnose-Suggestionen führen mehr und mehr zur Auflösung der psychischen Sucht und auch der programmierten Erwartung negativer Entzugserscheinungen. Unsere ganzheitliche Hypnosearbeit bezieht in positiv-unterstützender Weise sowohl Ihren Körper, als auch Ihren Geist und Ihre Seele mit ein

### **AUFGABE:**

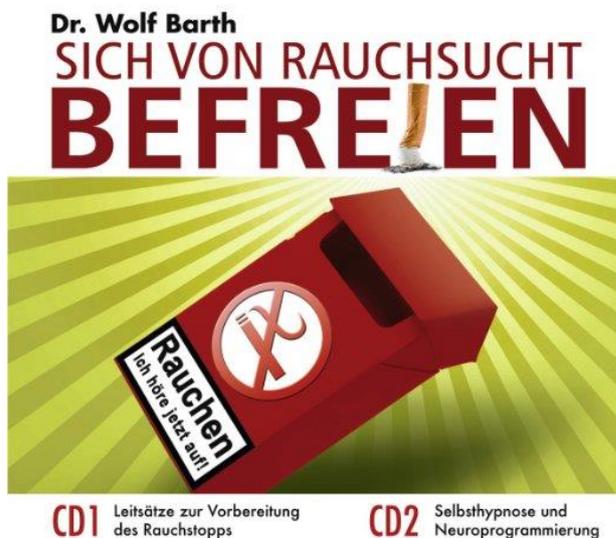
#### **Suggestieren Sie sich rauchfrei durch Selbst-Hypnose.**

Hören Sie täglich 1 x möglichst vor dem Schlafengehen die CD bzw. Audio-Datei mit der gesprochenen Hypnose.

Dabei geben Sie Ihrem Unterbewußtsein mit den Code-Wörtern

#### ***FREIHEIT + HARMONIE***

die Aufgabe, Sie von allen geistigen, seelischen und körperlichen Ursachen der Rauchsucht zu befreien.



#### **Inhalt der Selbsthypnose und Neuroprogrammierung:**

1. Einleitung Entspannung
2. Entspannungsort
3. Tiefere Entspannung
4. Entscheidung Ressourcen
5. Codierung Atmung
6. Selbstanteile integrieren
7. Täuschung Enttäuschung
8. Codierung Unterbewußtsein
9. Selbstbejahung
10. Codierung Überbewußtsein
11. Neue Lösungen
12. Trennungsritual
13. Neues natürliches Leben
14. Innerer Heiler
15. Rücknahme Wecken

## 6.3. FÜHLEN

### 6.3.1. Ich harmonisiere meinen seelisch-emotionalen Zustand

Abweichungen vom Lebensplan führen zu Konflikten zwischen Höherem Selbst und individuellem Selbst (EGO) und weiter zu negativen Gefühlszuständen. Daraus folgen psychische Ungleichgewichte, Abwehrschwäche und Krankheiten.

**Dr. Edward Bach** vertrat die Auffassung, daß Störungen auf der geistigen und seelischen Ebene zu körperlich-organischen Störungen und Krankheit führen. Er teilte die "feinstofflichen" Störungen in 7 Gruppen der Gemütsstörungen ein und ordnete diesen grundlegenden Gemütszuständen bestimmte Pflanzen-Extrakte zu, die er in den schottischen Hochmooren fand. Die Verabreichung dieser Pflanzenextrakte bewirkt eine positive Veränderung in den Gefühlen, Gemütszuständen und Denkweisen und kann somit indirekt körperliche Leiden und auch Süchte beeinflussen.

### AUFGABE:

**Nutzen Sie eine spezielle Bach-Blütenmischung für den Rauchstopp**



Diese Mischung von Bachblüten-Essenzen ist für jene, die sich mehr Willen und Motivation wünschen, um das Ziel des Rauchstopps leichter verfolgen zu können, die bei unerwünschtem Verlangen stark bleiben möchten, und sich wünschen, besser abzuschalten, und vielleicht immer um dieses Thema kreisende Gedanken zur Ruhe bringen zu können. Folgende Blütenessenzen sind in dieser Spezialmischung enthalten: **Agrimony, Chestnut Bud, Gentian, Honeysuckle, Impatiens, Walnut**

*Einnahme & Dosierung:*

Diese Bachblütenmischung wird in einer 30 ml Pipettenflasche geliefert.

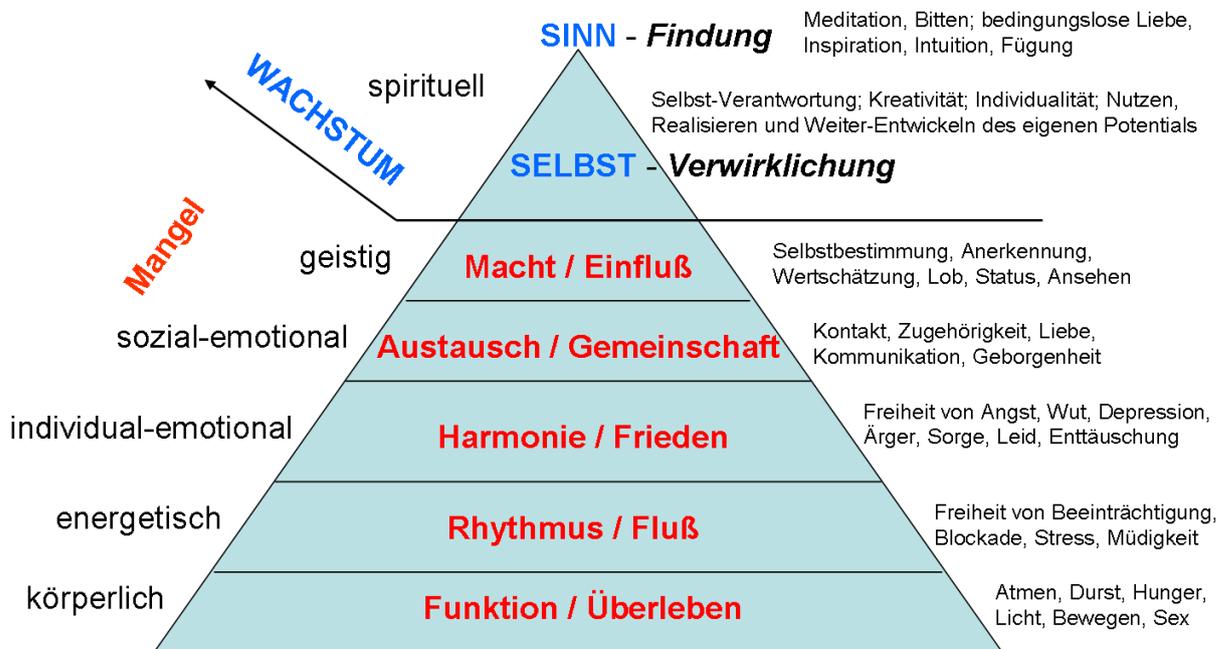
Sie wird in Tropfenform eingenommen: **3 x am Tag 5 Tropfen** pur in den Mund unter die Zunge oder Tropfen in ein Glas Wasser oder ins Essen geben.

Bei Bedarf können zusätzlich immer wieder 5 Tropfen eingenommen werden, bis zu stündlich. Je öfter die Anwendung erfolgt, desto stärker kann die Wirkung sein.

Mit einem Fläschchen reichen Sie etwa einen Monat.

**6.3.2. Ich befriedige meine Bedürfnisse.**

**Heilung von der Sucht des Rauchens ist nur dann möglich, wenn das hinter ihr stehende Bedürfnis besser befriedigt wird.**



**Aufgabe:**

**Machen Sie sich Ihre wirklichen Bedürfnisse bewußt, die hinter dem Rauchen stehen, und finden Sie bessere Befriedigungen für diese Bedürfnisse.**

**1. Schritt: Erkennen der Bedürfnisse hinter dem Rauchen**

Sammeln Sie alle Bedürfnisse, die das Rauchen für Sie erfüllt.

**Was fehlt mir, wenn ich nicht mehr rauche?**

**2. Schritt: Finden Sie nun für jedes Bedürfnis entsprechende Alternativen, die Sie daneben schreiben.**

Gibt es etwas, das mir dieses Bedürfnis genauso gut oder sogar noch besser als Rauchen befrieden kann, oder wenigstens in diese Richtung geht?

<b>1. Bedürfnisse hinter dem Rauchen</b>	<b>2. Alternativen zur Bedürfnis-Befriedigung</b>
Bei Streß: Entspannen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entspannungstechnik lernen</li> <li>- bewußt Pausen machen</li> <li>- Arbeit besser organisieren</li> </ul>
Bei Langeweile: freie Zeit mit Rauchen ausfüllen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Tag bzw. das Leben sinnvoll ausfüllen</li> <li>- Erfüllung im Leben finden</li> </ul>
Bei Alleinsein: Zigarette als „treuer Freund“	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Neue Kontakte knüpfen</li> <li>- Freundschaften pflegen</li> </ul>
Bei Unterdrückung der Meinung: Unzufriedenheit herunterschlucken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seine Meinung ausdrücken, anderen mitteilen</li> </ul>

## 6.4. VITALISIEREN

### 6.4.1. Ich ATME mich rauchfrei.

Energie und Sauerstoff werden ab sofort Ihr Ersatz für das Inhalieren von Zigarettenrauch sein.

#### AUFGABE:

In den ersten fünf Tagen denken Sie bitte jede volle Stunde einmal an Ihre Atmung und befreien sich vom Rauchen, indem Sie 10 x bewußt und langsam Ein- und Ausatmen und



dabei innerlich beim Einatmen Ihre Codeworte **Führung + Energie** sowie beim Ausatmen die Worte **Freiheit + Harmonie** sprechen.

Assoziieren Sie dabei: **Führung** in ein gesundes und glückliches Leben; **frei** vom Rauchen, vom Zwang, vom Drang, vom Verlangen, von der Gier, von der Sucht, von Ersatzbefriedigungen. Damit geben Sie sich einen körperlichen (Sauerstoff) *und* mentalen **Auslöser** (Führung+Energie, Freiheit+Harmonie).

### 4.4.2. Ich MASSIERE mich rauchfrei (Anlage 6)

Für das Rauchen benutzten Sie Ihre Finger. Ersetzen Sie jetzt die frühere motorische Handlung durch eine Massage der Finger mit Hilfe eines Fingermassageringes.

Eine Gewohnheit kann nur mit einer anderen Gewohnheit ausgeglichen werden.

An den Fingern befinden sich einzigartige Zonen mit Ansammlungen von Nervenrezeptoren. Diese werden mit einem Fingermassagering gereizt. Die Finger-Massage wirkt auf diese Akupunkturpunkte (Anfangs- und Endstellen) der Hauptenergieströme (Meridiane) und

- fördert den Energiefluß über die Meridiane,
- aktiviert den Energiestatus des Gehirns,
- verbessert die Durchblutung Ihrer Finger,
- unterstützt eine schnelle Entspannung,



- beseitigt Ermüdung,
- verkürzt die Erholungszeit,
- stoppt Suchtverlangen (z.B. bei Rauchern, Eßsucht)
- stärkt Ihre natürlichen Heilungskräfte und
- dient Ihrer Krankheitsvorbeuge.

### **AUFGABE:**

#### **Massieren Sie Ihre Finger mit dem Massagering**

- **gegen den alltäglichen Streß.** Sie können den Massagering zu jedem beliebigen Zeitpunkt, während und nach Streßsituationen anwenden und sich dabei entspannen.
- **gegen süchtige Gewohnheiten.** Dabei kann aus einer schlechten Gewohnheit (z.B. dem Rauchen) eine gute Gewohnheit (regelmäßige Benutzung des Massageringes) entstehen. Die Fingermassage mit dem Ring beseitigt die psychologische Abhängigkeit und wird als Ersatz des Rauch-Rituals oder einer Eßsucht (vor Hauptmahlzeiten sowie bei Hungergefühl und Eßverlangen anwenden) angewendet.

#### **4.4.3. Ich TRAINIERE meine Energie und meinen Geist (Anhang 3)**

Dies ist ein komplexes Training der verschiedenen Aspekte auf spiritueller, mentaler, emotionaler, energetischer und körperlicher Ebene.

### **AUFGABE:**

Führen Sie das 30-tägige **ENERGO-MIND-TRAINING** zur Orientierung des Tages möglichst **am Morgen** durch.

Diese energetisch-mentale Übung verläuft über 13 Schritte:

**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), ca. 3 Minuten

**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), ca. 3 Minuten

**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), ca. 2 Minuten



## 6.5. FUNKTIONIEREN

Sie gewährleisten das natürliche, unbewusste und automatische Funktionieren Ihres physischen Organismus.

### 6.5.1. Ich programmiere mein GEHIRN neu (Anhang 5)

#### AUFGABE:

Nutzen Sie die Neuro-Programmierung „Rauch-Sucht-Reduktion“.



Nutzen Sie dieses Programm, um sich zu helfen, alle möglichen Süchte und Abhängigkeiten aufzulösen, die Sie haben. Dieses Programm verringert den speziell den Drang/die Sucht auf „Selbstmedikation“ durch die chemischen Stoffe in Zigaretten und durch das wiederkehrende Ritual des

Rauchens.

Die Ton-Folgen dieser Neuro-Programmierung bilden bei Ihnen als Hörer entspannt und zunehmend *Alpha- und Theta-Wellen* im Gehirn, die häufige Bestandteile bei Einnahme von Drogen, Zigaretten-Substanzen und Alkohol sind. Dieses Programm bewirkt auch, einen spezifischen Mangel an Gehirnwellen zu beheben, der allgemein bei süchtigen Personen festzustellen ist.

#### *Anwendung:*

Hören Sie mindestens 1 x täglich diesen Titel „**Rauch-Sucht-Reduktion**“ in ungestörter Situation und in entspannter Körperhaltung. Nutzen Sie Kopfhörer und schließen Sie die Augen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und lassen Sie einfach geschehen.

### 6.5.2. Ich vermeide eine GEWICHTS-Zunahme und Sucht-VERLAGERUNG

Wer rauchfrei lebt, senkt die Grundgeschwindigkeit, mit der der Stoffwechsel arbeitet. Aus diesen Gründen können sich vorübergehend unerwünschte Extra-Kilos an Bauch und Hüften ansammeln (2 bis 4 kg).

Dem können Sie entgegenwirken, indem Sie eine qualitativ hochwertige Ernährung sichern und sich regelmäßig körperlich bewegen. Dadurch wird Ihr Stoffwechsel verbessert und beschleunigt.

Wer jedoch das Rauchen als Ersatzlösung nicht bewältigt, greift häufiger zu **anderen** Ersatzbefriedigungen - wie z.B. zur Schokolade oder zu mehr Essen oder zu häufigerem Trinken von Alkohol. Damit erfolgt nur eine Verlagerung der Rauch-Sucht.



### 6.5.3. Ich ERNÄHRE meinen Körper hochwertig

Frühstücken Sie baldmöglichst nach dem Aufstehen. Das reguliert Ihren Blutzuckerspiegel auf natürliche Weise ins Gleichgewicht. Zigaretten treiben Ihren Blutzuckerspiegel künstlich und in ungesunder Weise in die Höhe.

Vermeiden Sie Alkohol, (schwarzen) Tee, Kaffee und Cola, da sie alle ähnlichen Stimulantien Ihres Lust-Zentrums im Gehirn enthalten. Damit werden körperlich Glücksgefühle vorgetäuscht, aber kein wirkliches seelisches Lebensglück erreicht. Ernähren Sie sich bewußt und hochwertig, d.h. arm an Fleisch, Fett und Zucker, reich an Gemüse, Getreide, Obst. Zum Naschen sollten Sie auf fettfreie und zuckerarme Lebensmittel zurückgreifen.

Nutzen Sie fettabbauendes und zugleich muskelaufbauendes **Colostrum** sowie vitaminreiche (u.a. B-Komplex, C) und mineralienreiche Nahrungsergänzungen. Trinken Sie viel Wasser, damit Sie etwas im Magen haben und zugleich angesammelte Gifte (Nikotin, Toxine) ausscheiden.

#### **Auswirkungen des Colostrum-Extraktes beim Rauchstopp (Anlage 8):**

- 1) Abfuhr des Mülls aus den Lungen
- 2) Abwehr gegen Infekte durch Bakterien und Viren
- 3) Gesundung der Durchblutung
- 4) Gesundung der Magen-Darm-Funktion



#### **6.5.4. Ich BEWEGE mich körperlich**

Sie werden sich wundern, wie sportlich Sie wieder sind, denn endlich bekommt Ihre Lunge richtig Luft beim Atmen und kann den Körper mit Sauerstoff versorgen. Regelmäßige Bewegung an frischer Luft hebt die Stimmung und dämpft das Rauchverlangen. Sport beruhigt die Nerven bei Stress und Ärger; dadurch werden Kalorien verbrannt. Besonders gut wirken Schwimmen, Joggen, Spazieren, Wandern, Rad fahren, und Mannschaftssportarten. Beim Fußballspielen oder Volleyball und der anschließenden Sauna ist die Zigarette tabu.



#### **6.5.5. Ich ENTSPANNE mich körperlich und reduziere meinen STRESS**

Waren stressreiche Arbeitssituationen wie nervige Telefonate, Verfassen von Texten unter Zeitdruck oder stressreiche Besprechungen der Hauptauslöser für Ihren Griff zur Zigarette? Dann verändern Sie Ihren Arbeitsplatz und Ihren Arbeitsablauf. Verbannen Sie alle Rauchtensilien aus Ihrer Umgebung. Halten Sie zuckerfreie Kaugummis, Obst, Saft und Wasser an Ihrem Arbeitsplatz parat. Planen Sie häufiger kurze Pausen mit Bewegung an der frischen Luft (einige Minuten reichen!). Lassen Sie Dampf beim täglichen Sport ab, halten Sie eine Sekunde inne, und überlegen Sie, was Sie wirklich streßt.

Lernen Sie, sich zu entspannen durch Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Meditation u.ä.



## 6.6. HANDELN

**Sie handeln gegenüber Ihrer (sozialer) Umgebung selbstverantwortlich und kompetent.**

### 6.6.1. Ich schließe einen VERTRAG mit mir selbst (Anhang 8)

Machen Sie einen kleinen "Vertrag" mit sich selbst, den Sie unterschreiben und auf dem Sie das Ausstiegsdatum festhalten. Zeigen Sie diese Selbstverpflichtung Freunden und lassen Sie diese sogar mitunterschreiben. Oder geben Sie öffentlich Ihren Ent-Schluß bekannt (Ich bin Nichtraucher!). Damit verpflichten Sie sich moralisch öffentlich zur Vertragseinhaltung und sichern sich auch die Unterstützung von Freunden und Arbeitskollegen.



### 6.6.2. Ich ändere meine RITUALE und finde rauchfreie ALTERNATIVEN (Anhang 4)

Eine der Hauptaufgaben nach dem Aufhören besteht darin, rauchfreie Alternativen für frühere rituelle Handlungen bzw. in Verführungssituationen zu finden.

**Zerstören Sie die geistigen und sozialen Muster der Raucher-Gewohnheiten.**

Lassen Sie sich bessere Dinge einfallen, mit denen Sie die übliche Zigarette ersetzen können - und genießen sie das Neue:

- Haben Sie gern morgens nach dem Kaffee eine Zigarette geraucht, steigen Sie auf Tee oder Wasser um.
- Tauschen Sie die Morgen-Zigarette gegen einen Apfel.

- Ersetzen Sie die Nach-dem-Essen-Zigarette durch einen kurzen Spaziergang oder eine Atemübung.
- Wechseln Sie von der Streß-Zigarette zur kurzen Ruhepause, zur Fünf-Minuten-Bewegungsübung oder zum Füße-Hochlegen.
- Meiden Sie verqualmte Kneipen und bevorzugen Sie ein rauchfreies Restaurant.
- Beschäftigen Sie Ihre Hände durch Geschicklichkeitsspiele.
- Betätigen Sie Ihre Mundwerkzeuge durch Kauen von Kaugummi oder Sonnenblumenkernen.
- Verschaffen Sie sich im Mund durch Zähneputzen einen „rauchfeindlichen Geschmack“.
- Lenken Sie sich vom Rauchen ab durch ein interessantes Gespräch oder einen spannenden Film.
- Überwinden Sie Ihre Nervosität bzw. Ihr Streßerleben durch Entspannungsübungen (z.B. Progressive Relaxation)



### 6.6.3. Ich lasse mich von anderen Menschen UNTERSTÜTZEN

- Stärken Sie Ihr Vorhaben durch **gemeinsamen Entschluß** zum Nicht-Rauchen mit Ihrem Lebens-Partner, Freund.
- Finden Sie Verständnis und Unterstützung für Ihr Vorhaben in Ihrer Familie, unter Freunden und Kollegen, durch Ihren Arzt oder Gesundheitsberater.
- Nutzen Sie das Angebot der Nachbegleitung (per eMail) durch Ihren Nichtraucher-Coach.



### **30 Tage nach der Befreiung vom Rauchen!**

1. Tag: Ihre Trennung vom Rauchen = eine Chance für Ihr glückliches Leben
2. Tag: Investieren Sie etwas Zeit und Tat in Ihre Befreiung vom Rauchen
3. Tag: Verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit beim Drang zum Rauchen
4. Tag: Festigen Sie Ihre Gründe zum Rauchstopp
5. Tag: Meistern Sie mögliche negative Erscheinungen nach dem Rauchstopp
6. Tag: Überwinden Sie Selbstzweifel und bleiben Sie entschieden
7. Tag: Meistern Sie die Rückfall-Risiken nach dem Rauchstopp
8. Tag: Kontrollieren Sie Ihre Gedanken bei einem Rauchen-Impuls!
9. Tag: Bewältigen Sie psychische Belastung und Stimmungsschwankung
10. Tag: Überwinden Sie Niedergeschlagenheit und schlechte Gefühlslagen!
11. Tag: Meistern Sie Angst und Wut immer besser!
12. Tag: Stoppen Sie das Rauchen ohne Gewichtszunahme
13. Tag: Reagieren Sie klug auf animierende Raucher
14. Tag: Meistern Sie Ihren Streß immer besser!
15. Tag: Haben Sie Geduld mit sich!
16. Tag: Trinken Sie Wasser und keinen Alkohol
17. Tag: Gehen Sie klug mit einem Ausrutscher oder Rückfall um!
18. Tag: Lösen Sie Blockaden aufgrund Psycho-Energetischer Umkehrung auf
19. Tag: Bekräftigen Sie sich durch gezieltes Klopfen und Affirmieren
20. Tag: Erkennen und befriedigen Sie Ihre Bedürfnisse besser
21. Tag: Belohnen und bestärken Sie sich
22. Tag: Machen Sie sich bewußt, wovon Sie sich befreit haben!
23. Tag: Motivieren Sie sich durch Ihre zunehmende Gesundheit!
24. Tag: Finden und gestalten Sie Ihren Sinn des Lebens!
25. Tag: Lernen Sie von den Glücklichen!
26. Tag: Gehen Sie mit dem gesunden Trend des Nichtrauchens
27. Tag: Lösen Sie Ihre sozialen Konflikte!
28. Tag: Lösen Sie Ihre Lebens- und Arbeits-Probleme!
29. Tag: Nehmen Sie Ihre neue Identität als NICHTRAUCHER wahr!
30. Tag: Freuen Sie sich über Ihre ersten 30 rauchfreien Tage!

## 6.7. LEBEN

### 6.7.1. Ich nehme alle positiven Veränderungen und ERFOLGE wahr



Sie sollten jetzt alle **positiven** Veränderungen Ihres Lebens, Ihrer Persönlichkeit, Ihrer Gesundheit usw., die direkt oder indirekt mit dem Nichtrauchen zusammenhängen, ganz genau wahrnehmen. Machen Sie z.B. jeden Abend ein Resumé des Tages und schreiben Sie in ein Tagebuch oder in das Protokoll des mentalen Nichtraucher-Trainings alle Beobachtungen.

Sie sollten jetzt alle **positiven** Veränderungen Ihres Lebens, Ihrer Persönlichkeit, Ihrer Gesundheit usw., die direkt oder indirekt mit dem Nichtrauchen zusammenhängen, ganz genau wahrnehmen. Machen Sie z.B. jeden Abend ein Resumé des Tages und schreiben Sie in ein Tagebuch oder in das Protokoll des mentalen Nichtraucher-Trainings alle Beobachtungen.

### 6.7.2. Ich BELOHNE und verwöhne mich für Erfolge

Immerhin nehmen Sie wirklich von einer Sucht Abschied, und das ist nicht einfach. Besonders am Anfang lenken angenehme Tätigkeiten von den Zigaretten ab. Überlegen Sie sich, was Ihnen Spaß macht. Statt den Abend wie gewohnt vor dem Fernseher zu verbringen, wo ununterbrochen „glücklich qualmende“ Menschen über den Bildschirm flimmern (153 Rauchszenen in „Titanic“), könnten Sie - sich bewußt belohnend: zur Massage gehen, ein entspannendes Bad nehmen, eine neue CD hören, ein neues Buch lesen, im Internet surfen oder während eines langen Telefonats mit einem Freund über die Börsenkurse diskutieren. Übrigens gilt **Schlafen** als bestes Beruhigungsmittel während der Entwöhnungszeit.

### 6.7.3. Ich WIDERSTEHE gegebenenfalls dem Drang, zu rauchen

Sie müssen jetzt vorbeugend lernen, einem möglicherweise auftretenden



dringenden Bedürfnis nach einer Zigarette zu widerstehen.

Hier einige Informationen und Ratschläge dazu:

- Das dringende Bedürfnis zu rauchen geht auf jeden Fall **nach 3 bis 5 Minuten** vorüber, ob Sie rauchen oder nicht. **Das Beste, das Sie tun können, ist also abzuwarten und aushalten, bis das Bedürfnis zu rauchen vorübergeht.**

- Ein Nikotinersatz (Nikotinplaster, Kaugummi, Lutschtablette) schwächt das dringende Bedürfnis nach einer Zigarette ab oder beseitigt es ganz.
- Setzen Sie dem dringenden Bedürfnis nach einer Zigarette **Aktivitäten zur Zerstreung**, entgegen, wie:
  - Trinken Sie etwas, lutschen Sie einen (zuckerfreien) Bonbon oder kauen Sie einen Kaugummi, essen Sie einen Apfel.
  - Putzen Sie sich die Zähne oder spülen Sie sich den Mund.
  - Verlassen Sie das Zimmer, in dem Sie sich gerade aufhalten und gehen Sie einige Schritte, machen Sie etwas anderes.
  - Atmen Sie mehrmals tief und langsam ein und aus.
  - Schnuppern Sie an einem Gefäß, in das Sie zuvor einige Zigarettenstummel und etwas Wasser gegeben haben (sehr wirksam!).
- **Schreiben Sie auf**, was Sie unternehmen wollen, um gegen den Drang zu rauchen, anzugehen.
- **Stimulieren Sie die Anti-Suchtpunkte Ihres Körpers**  
Stimulieren Sie öfter und insbesondere bei innerem Drang zum Rauchen (in der Entwöhnungsphase) die Anti-Suchtpunkte am linken kleinen Finger und oberhalb des Brustbeines.

#### 6.7.4. Ich WIDERSTEHE Angeboten zum Mitrauchen

Bekennen Sie sich öffentlich dazu, sich vom Rauchen lösen zu wollen. Mit Ihrem Wort gehen Sie zugleich auch eine „soziale Verpflichtung“ zur Realisierung Ihres Anliegens ein, denn Sie wollen Ihr Gesicht nicht verlieren und Ihr Wort einhalten. Vermeiden Sie anfangs möglichst Verführungssituationen. Wenn ein Freund Sie auf eine tolle Party mitnehmen will, wo alle rauchen, sollten Sie zumindest in der ersten Zeit, sachlich und ruhig absagen, bis Sie sich sicherer als Nichtraucher fühlen.

Wenn Sie dann doch zur Feier gehen und der Druck unter all den Rauchern zu groß wird, entschuldigen Sie sich und gehen vielleicht früher nach Hause. Gehen Sie statt dessen vermehrt mit nicht rauchenden Freunden aus.



Angebote zum Mitrauchen lehnen sie deshalb dankend ab: *„Nein, ich rauche nicht mehr!“*

Bitte Sie Ihren Gegenüber gegebenenfalls klar darum, ihr Anliegen zu akzeptieren bzw. zu respektieren.

### **6.7.5. Ich meistere mögliche RÜCKFÄLLE**

Rückfälle bedeuten nicht gleich Mißerfolge. Nach einer Zigarette oder einem Zug ist noch nicht „alles zu spät“. Gehen Sie dann folgendermaßen vor:

#### **1. Sofort-Handlung:**

Sofort das Rauchen 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:**

Nicht mangelnde Fähigkeiten, sondern spezifische innere und äußere Ursachen für Mißerfolg. Ganz bestimmte Situation, bei der einige ungünstige Bedingungen zusammengekommen sind.

#### **4. Teilerfolge feststellen:**

Machen Sie sich bewußt, daß Sie einen kleinen Ausrutscher hatten: Ein Ausrutscher heißt, daß Sie einen kleinen Rückschlag hatten und ein oder zwei Zigaretten rauchten. Auch die allerersten ein oder zwei Zigaretten haben aus Ihnen noch keinen Raucher gemacht. Genau so macht dieser kleine Rückschlag aus Ihnen nicht wieder zwangsläufig einen Raucher. Gehen Sie nicht so hart mit sich ins Gericht: Ein Ausrutscher bedeutet nicht, daß Sie versagt haben und 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?

<b>Anhang 1: Meine persönlichen Vorteile des Nichtrauchens</b>
--

*Beispiele:*

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| - weniger Husten, besser Atmen können | - Ohne Rauchen bleibe ich viel länger attraktiv und gesund                |
| - körperliches Fitneß nimmt zu        | - Nicht mehr rauchen bedeutet für, mich und andere nicht mehr zu schaden. |
| - weniger Mundgeruch                  | - Rauchfrei lebe ich bewußter, selbstbestimmter und freier.               |
| - besserer Geschmack beim Essen       | - Ich möchte mein Leben verändern   |
| - keine stinkenden Sachen mehr        | - Ich weiß, daß die Zeit reif dafür ist.                                  |
| - keine verqualmte Wohnung mehr       |   |
| - Nichtraucher leben länger           |   |
| - mehr Geld verfügbar                 |   |

---

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

**Anhang 2: Veränderungen in meinem Leben**

<p><b><i>Bedürfnisse bzw. geistig-seelische Ursache des Rauchens:</i></b></p>	<p><b><i>Das will ich in mir selbst und in meinem Leben ändern:</i></b></p>
<p>1. Beruhigung, Entspannung</p>	<p>Beispiel: Ich lerne Autogenes Training</p>
<p>2. Stimulierung, Anregung</p>	
<p>3. Genuß</p>	
<p>4. Geschmack der Zigarette</p>	
<p>5. Belohnung</p>	
<p>6. Ablenkung</p>	
<p>7. Langeweile</p>	
<p>8. Verbesserung meiner geistigen Leistung (Konzentration, Gedächtnis)</p>	
<p>10. Linderung des subjektiven Streßerlebens (Enttäuschung, Ängste, Sorgen, Ärger)</p>	

11. Linderung von Hungergefühlen	
12. Gewichtsregulation/Abnehmen/Schlank bleiben	
13. Verminderung des Schmerz- Empfindens	
14. Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen / Zugehörigkeits-Gefühl / Gruppendruck	
15. Verbesserung des Selbstwert- Gefühles („es ist cool“, Gefühl von persönlicher „Freiheit“, erwachsen fühlend)	
16. Rauchen/Zigarette gibt einen Halt	
17. Behebung bzw. Verhinderung körperlicher und seelischer Entzugssymptomen	
18. Aus purer Gewohnheit	

<b>Anhang 3: ENERGO-MIND Training „Nichtrauchen“</b>
--

**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 gesprochen.

## 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.

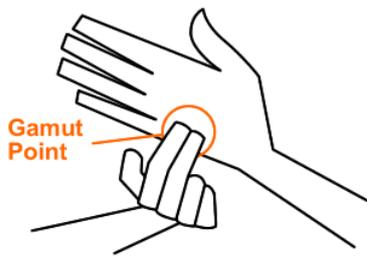
Während Sie den **Karatepunkt** ununterbrochen klopfen, sprechen Sie wiederholt die folgenden Formeln der Selbstbejahung (Affirmationen):

***„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 **geföhlt deutlich aussprechen**.

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

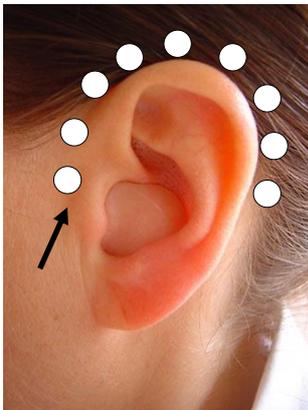
**„Ich kann mich ändern und entwickeln.**

**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 Zeigefinger und Daumen)
3. **Rechte Hand** (Winkel von Zeigefinger 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.

#### **14. Schritt: ENDE**

##### **(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.

**Anhang 4: Änderung meiner rituellen (Raucher-)Gewohnheiten**

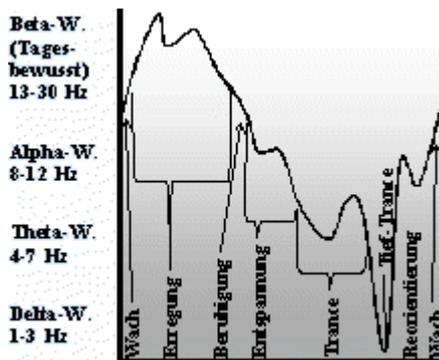
<b><i>Bisheriges Raucher-Ritual</i></b>	<b><i>Das mache ich ab sofort</i></b>
Die Zigarette direkt nach dem Aufstehen	Beispiel: Am Fenster eine Atemübung
Die Zigarette nach dem Essen	
Die Zigarette zum Kaffee	
Die Zigaretten-Pause (bei der Arbeit)	
Zeitung lesen und Zigarette rauchen	
Das gemütliche Glas Wein und die Zigarette	
„Die Zigarette danach“ (nach dem Sex)	

## Anhang 5: Gehirnwellen und Neuro-Programmierung

### Gehirnwellenmuster:

Gehirnwellenmuster haben eine große Bedeutung in unserem täglichen Leben. Es gibt sehr spezifische Muster mit Verbindung zu speziellen geistigen Funktionen. Zum Beispiel kann man aus den Gehirnwellenmustern einer Person entnehmen, ob die Person müde ist, energisch, konzentriert, ob sie tagträumt, niedergedrückt, verwirrt oder verärgert ist und noch mehr. Menschen mit Depression, Angst und anderen häufigen psychischen, psychosomatischen oder physischen Störungen haben sehr spezifische Gehirnwellenmuster. Beispielsweise geht aus Forschungsergebnissen der Australischen University of Technology in Sydney hervor, warum einige Menschen eher zurückgezogen und andere eher extrovertiert sind. Dies ist auf die elektrische Aktivität im Gehirn, oder genauer, auf die der Zahl der Alphawellen, welche von den Stirnhirnlappen erzeugt werden, zurückzuführen. Die Forscher konnten eine positive Korrelation zwischen von den Stirnhirnlappen erzeugten Alphawellen und Persönlichkeitsmerkmalen herstellen, welche mit Introvertiertheit und Extrovertiertheit in Verbindung gebracht werden.

Ob wir mental entspannt oder aktiv sind, läßt sich mittels eines EEG's messen, und somit auch wissenschaftlich nachweisen.



Bei der EEG-Messung unterscheidet man vier unterschiedliche Frequenzbereiche:

- Betawellen 13-30 Hertz)
- Alphawellen (8-12 Hertz),
- Thetawellen (4-7 Hertz) und
- Deltawellen (bis 3 Hertz).

Je nach Dominanz eines dieser Wellentypen herrschen auch bestimmte Hirnzustände vor:

- bei Betawellen dominiert das normale Tagesbewußtsein,
- bei Alphawellen entspannte Konzentration und veränderte Bewußtseinszustände,
- bei Thetawellen tiefere Meditationszustände,

- bei Deltawellen Tiefschlaf, aber auch verschiedene paranormale Phänomene wie Geistheilung und mediale Kontakte oder tiefe Meditationszustände.

### **Optimierung von Gehirnwellenmustern:**

Durch Veränderung und Optimierung der Gehirnwellenmuster kann eine große Zahl von Problemen stark reduziert oder gelöst werden und viele andere Teile Ihrer Gehirnfunktion kann verbessert werden. Zum Beispiel kann das Gedächtnis, die Konzentration und geistige Geschwindigkeit stark erhöht werden durch Nutzung der Gehirnwellen-Stimulation. Schlaf und höhere Meditations-Zustände (mit sog. Delta-Wellen) können hervorgerufen werden. Sie können auch die Ausschüttung von hilfreichen chemischen Substanzen wie menschliche Wachstumshormonen und Serotonin stimulieren.

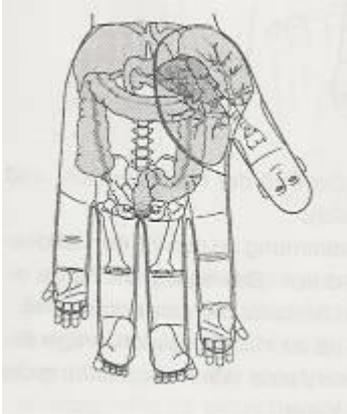
### **Neuro-Programmierung wirkt *neurologisch* durch Stimulation spezifischer Gehirnwellen:**

Die Neuro-Programmierung ist eine neue Generation von Werkzeugen zur Selbsthilfe und zum Mind-Management. Neuro-Programmierung kann helfen, einige psychische Störungen und auch viele physische Probleme auf einfache Weise zu lösen.

Bei der Neuro-Programmierung wird ein Komplex von Ton-Filtern und Ton-Modulationen genutzt. Während Sie in einer Sitzung die Tonfolgen hören, ist die Neuro-Programmierung in der Lage, effektive und genaue Veränderungen Ihrer Gehirnwellenmuster vorzunehmen.

## Anhang 6: Finger-Massage-Ring

### Akupressur und Akupunktur



sind seit Jahrtausenden in der chinesischen Heilkunst bewährt und auch

in der modernen Energiemedizin (z.B. Reflexzonenmassage) anerkannt.

Das holografische Projektionssystem des Körpers basiert auf der anatomischen und strukturellen Ähnlichkeit zwischen dem menschlichen Körper und der Hand. Die Reflexpunkte der Finger besitzen Projektionen zu allen Organen und Systemen des

menschlichen Organismus.

An den Fingern befinden sich einzigartige Zonen mit Ansammlungen von Nervenrezeptoren. Diese werden mit dem Fingermassagering „So-Juk“ gereizt. Die Finger-Massage wirkt auf diese Akupunkturpunkte (Anfangs- und Endstellen) der Hauptenergieströme (Meridiane).

Die Fingermassage mit dem Massagering „Su Jok“

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



### Wirkung des Fingermassageringes

Der Fingermassagering wirkt durch Steigerung der Durchblutung und mittels Stimulation der Reflexpunkte an den Fingern. Die Reflexzonenmassage eignet sich für viele Anwendungsgebiete. Ihre natürliche Art der Stimulation ist günstig für die Vorbeugung und Behandlung verschiedener Störungen der inneren Organe.

Der Fingermassagering „So-Juk“ ist Ihr sicherer Schutz **gegen den alltäglichen Stress**. Sie können den Ring zu jedem beliebigen Zeitpunkt, während und nach Stresssituationen, anwenden und sich dabei entspannen.

Der Fingermassagering „So-Juk“ kann als ein Mittel **gegen süchtige Gewohnheiten** eingesetzt werden. Dabei kann aus einer schlechten Gewohnheit (z.B. dem Rauchen) eine gute Gewohnheit (regelmäßige Benutzung des Massageringes) entstehen. Die Fingermassage mit dem Ring beseitigt die psychologische Abhängigkeit und wird als Ersatz des Rauch-Rituals oder der Esssucht (vor Hauptmahlzeiten sowie bei Hungergefühl und Essverlangen anwenden) angewendet. Eine Gewohnheit kann nur mit einer anderen Gewohnheit bekämpft werden

### **Wirkungen über die verschiedenen Finger:**

- **Daumen:** Prophylaktische positive Effekte der Lungenfunktion
- **Zeigefinger:** Reguliert die Darmtätigkeit
- **Mittelfinger:** Blutdrucknormalisierung, Verbesserung von Gedächtnis und Intuition, Arbeitsfähigkeit, Konzentration und zur Raucherentwöhnung sowie zur Steigerung der sexuellen Potenz
- **Ringfinger:** Verbesserung des Bewegungs-Systems
- **kleiner Finger:** Behandlung und Prophylaxe von Arrhythmie, seelischen Problemen, Depressionen, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit ( z.B. bei langen Autofahrten oder Tagungen)

### **Wie wird der Massagering genutzt?**

Erwärmen Sie vor der Massage Ihre Finger, damit eine bessere Wirkung eintritt. Stecken Sie den Ring auf den gewünschten Finger und rollen ihn mit der anderen Hand auf dem Finger hin und her – etwa jeweils 1 Minute lang. Die Massage wird an beiden Händen abwechselnd vorgenommen, je nach individuellem Ermessen. Es treten keine negativen Nebenwirkungen auf.

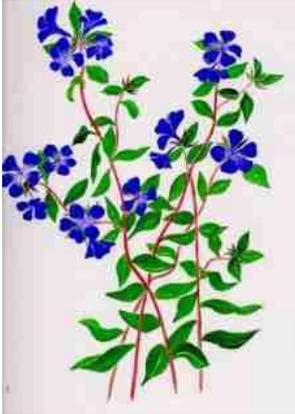
Bilden Sie mit dem Daumen und Zeigefinger einen Kreis. Rollen Sie den Ring 10 x von Daumenwurzel bis zur Fingerwurzel und zurück.

Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem Daumen und Mittelfinger, Daumen und Ringfinger sowie Daumen und kleinen Finger. Ziehen Sie nach Ende der Massage den Ring vom Finger ab, da sonst Blutstauungen eintreten können. (Der Massagering ist kein Schmuckstück

## Anhang 7: Bachblüten-Essenzen

### **Die natürliche Hilfe bei geistig-seelischen Störungen, die sich ggf. auch in körperlich Beschwerden auswirken.**

Heilverfahren nach **Dr. Edward Bach** zur psychischen Stabilisierung und Vorbeugung seelischer und körperlicher Erkrankungen.



Aufgrund der weltweiten Erfolge seiner Bachblüten-Therapie findet diese sanfte naturheilkundliche Methode immer weitere Verbreitung bei der Behandlung von Mensch, Tier und Pflanze.

Dr. Bach definierte insgesamt 37 Pflanzen und die Essenz Rock Water (bestimmtes Quellwasser), aus denen er seine flüssigen Extrakte herstellte. Diese Extrakte sind heute unter dem Namen "Bachblüten" als Konzentrate

(Stockbottles) in Apotheken und im Handel erhältlich.

*Cerato*

### **Die Probleme**

Das Höhere Selbst kennt den Lebensplan. Das ist der Weg, den der Mensch gehen sollte. Untugenden sollen überwunden und Stärken gefördert werden. Die innere Stimme / die Intuition berät auf diesem Weg. Abweichungen vom Lebensplan führen zu Konflikten zwischen Höherem Selbst und individuellem Selbst und weiter zu negativen Gemütszuständen. Daraus folgen Krankheiten, psychische Ungleichgewichte und Abwehrschwäche.

Dr. Bach vertrat die Auffassung, daß Störungen auf der geistigen, seelischen oder emotionalen Ebene zu organischen Störungen und Krankheit führen.

### **Die Lösung**

Neben seinen hervorragenden natur-wissenschaftlichen und medizinischen Kenntnissen griff Dr. Bach auf seine Intuition und uraltes Wissen der Druiden zurück. Er teilte diese "feinstofflichen" Störungen in 7 Gruppen der Gemütsstörungen ein und ordnete diesen grundlegenden Gemütszuständen bestimmte Pflanzenextrakte zu, die er in den schottischen Hochmooren fand. Die Verabreichung dieser Pflanzenextrakte sorgt für eine positive Veränderung. Diese Blütenauszüge testete er in Selbstversuchen und an seinen Patienten. Dr. Bach

stellte fest, daß diese Essenzen tatsächlich Gefühle, Gemütszustände und Denkweisen positiv verändern und somit indirekt körperliche Leiden beeinflussen können.

### **Die Indikationen**

Die 7 Gemütszustände nach Dr. Bach sind:

1. Angst
2. Unsicherheit
3. Mangel an Interesse für die Gegenwart
4. Einsamkeit
5. Mangelnde Abgrenzungsfähigkeit (gegen fremde Einflüsse)
6. Mutlosigkeit / Verzweiflung
7. Zu starke Sorgen um andere

### **Die Wirkungen**

Bachblüten bewirken eine seelische Harmonisierung sowie die Stabilität und Entfaltung der Persönlichkeit. Durch die seelische Stabilisierung erfolgt indirekt eine Einflußnahme auf körperliche Krankheiten. Bachblüten wirken somit nicht direkt auf Krankheiten ein - vielmehr indirekt.

Normalerweise spürt der Patient besonders bei der ersten Mitteleinnahme sofort eine positive Wirkung, oft im Sinne einer Entspannung und Entkrampfung oder Aufhellung der Stimmung. Dies kann sich in angenehmer Ruhe oder Müdigkeit, Wärmegefühl durch Gefäßentspannung und in seltenen Fällen auch in erlösendem Weinen äußern. Bei Erschöpfungszuständen ist außer überwältigender Müdigkeit, die eine Erholungsphase einleitet, oft auch schon zu Beginn ein Gefühl der Erfrischung, neuer Zuversicht und neuer Spannkraft möglich.

Eine Verschlechterung der Symptomatik auch im psychischen Zustand mit Intensivierung der negativen psychischen Verhaltensmuster ist möglich - vor allem bei chronischen Krankheiten mit starken körperlichen Beschwerden. Derartige Reaktionen sind eher selten, deuten nicht wie die psychische Verschlechterung in der Homöopathie auf eine falsche Blütenmischung hin, sie sind als „Erstverschlimmerung“ eher Zeichen einsetzender Heilung und werden bei weiterer Einnahme der unveränderten Blütenmischung wieder verschwinden.

Deshalb sollte jede Reaktion nach einer Blütenverordnung als positives Zeichen bewertet werden, und höchstens für einige Zeit zu einer Dosisreduktion führen.

Die Bach-Blüentherapie zeichnet sich durch weitgehende Freiheit von negativen Effekten bei falscher Zusammensetzung oder Anwendung aus.

Deshalb ist hiermit eine Selbstmedikation leichter möglich als bei der Homöopathie.

## **Anhang 8: Colostrum - das ganzheitlichste Ur-Nahrungsmittel**

### **Colostrum mit synergetischer Wirkung von lebenswichtigen Bestandteilen**

**Colostrum** (Vormilch, Erstmilch, Biestmilch) ist für jedes neugeborene Säugetier ein unersetzliches Nahrungsmittel erster Güte. Es enthält die wertvollen Aminosäuren, Immunglobuline, natürliche Wachstumsfaktoren, Mineralstoffe, Vitamine, Milchzucker in idealer Zusammensetzung. Dies sind notwendige Bau- und Betriebsstoffe zur Erhaltung des Lebens, zum Wachstum und zur Fortpflanzung des Lebewesens.

Es handelt sich bei dem Naturprodukt Colostrum nicht um ein Medikament, sondern um ein Nahrungsmittel bzw. Nahrungsergänzungsmittel, das dem Organismus als Energiespender dient und Aufbau- und Schutzstoffe zuführt.

### **Wissenswertes über den Wirkstoff Colostrum**

Colostrum ist die erste Nahrung, die jedes neugeborene Säugetier in den ersten fünf Tagen nach der Geburt von der Mutter erhält. Sie ist reich an zellfördernden Substanzen. Äußerlich eingesetzt, regeneriert und erhält die natürliche Vitalstoffkombination die Hautgesundheit.

### ***Wertvolle, natürliche Inhaltsstoffe***

Colostrum beinhaltet entscheidende Vitalsubstanzen, die unseren Organismus benötigt. In keinem anderen Naturprodukt kommen sie in dieser Vielfalt und Kombination vor, in einer so fein abgestimmten Rezeptur, wie sie in einem Labor niemals herstellbar ist:

#### **- Aminosäuren:**

Aminosäuren sind lebenswichtige Eiweiß-Bausteine. Im Colostrum sind alle enthalten.

Durch die natürlich abgestimmte Konzentration der Aminosäuren, aktivieren und unterstützen diese einen ausgewogenen Zellstoffwechsel.

#### **- Immunglobuline:**

Die Immunglobuline sind wertvolle Mitarbeiter der Abwehrkraft. Sie machen unsere natürliche Widerstandsfähigkeit stark und bilden z.B. für die Haut einen Schutzschild gegen Keime und Hautalterung.

Ein speziell entwickelter Verarbeitungsprozeß zur Aufbereitung des in den LacVital-Produkten verwendeten Colostrums erfüllt alle Bedingungen für eine wirkungsstarke, bioaktive Nahrungsergänzung sowie Naturkosmetik.

**- Natürliche Wachstumsfaktoren:**

Die natürlichen Wachstumsfaktoren des Colostrums sind Reparatursysteme für den Organismus. Sie leiten Regenerationsvorgänge ein und beschleunigen diese. Gefäße werden regeneriert und es wirkt dem Alterungsprozeß der Zellen entgegen.

**- Vitamine, Minerale Spurenelemente:**

Der Gehalt der Vitamine, Minerale & Spurenelemente ist unter dem besonderen Aspekt zu sehen, dass die Natur dem Neugeborenen einen optimal abgestimmten Cocktail an Vitalstoffen anbietet.

Alle wesentlichen sind in einem faszinierenden Verhältnis zueinander enthalten

**- wie es der Zellphysiologie unseres Körpers entspricht.**



Über Jahrtausende passte sich der Gehalt der einzelnen Bestandteile immer wieder den Bedürfnissen der Zellen an. So greifen die wertvollen Inhaltsstoffe in ihrer Funktion wie die Rädchen eines Getriebes ineinander und schaffen eine Symbiose, die nur die Natur in dieser Form ins Leben rufen kann.

**Woher kommt das Colostrum ?**

Das **LacVital-Colostrum** stammt von Kühen. Zum einen deshalb, weil es in größeren Mengen zur Verfügung steht und zum anderen einen etwa **10-fach** stärkeren Wirkstoffgehalt gegenüber dem menschlichen hat. Die in den **LacVital**-Erzeugnissen eingesetzte Erstmilch wird im Südbayerischen Raum von kontrollierten Höfen bezogen. Nur das Colostrum des ersten Tages wird verwendet, da der Wirkstoffgehalt bereits am zweiten Tag nach der Geburt erheblich gesunken ist. Da eine Milchkuh mehr Colostrum erzeugt als das Kalb benötigt, ist es vom Standpunkt des Tierschutzes unbedenklich die überschüssige Colostralmilch zum Wohle des Menschen zu verwenden.

### **Was bewirkt Colostrum ?**

Es stützt effektiv das Immunsystem, begünstigt optimale Gesundheit und Genesung, mildert Alterungs- und Abnutzungsprozesse, erhöht die Leistungsfähigkeit.

**Bei Allergien, Abwehrschwäche, nach Operationen, während Chemotherapien, bei Erschöpfungszuständen, chronischer Müdigkeit, Mangelercheinungen durch Schlankheitsdiäten, Sportverletzungen, entzündliche Magen-Darm- sowie Durchfallerkrankungen, Hautproblemen (Psoriasis), Fibromyalgie, Multipie Sklerose, Rheumatoide Arthritis (PcP), Lupus und Sklerödem.**

- stärkt und kräftigt Ihr Immunsystem
- stärkt Ihr gesamtes Skelettsystem (Knochen, Knorpel, Sehnen, Bindegewebe)
- baut Ihre Muskeln auf (natürliches Anabolika)
- baut Ihr Fett ab und bildet fettloses Muskelgewebe auf
- saniert (Entpilzung) und versiegelt Ihren Darm
- schützt Sie gegen Krankheitserreger (natürliches Breitband-Antibiotikum und Breitband-Antivirusmittel) - chemische Antibiotika helfen nur gegen Bakterien!
- hemmt Entzündungen
- gleicht Ihren Blutzucker- und Hirnchemikalienspiegel aus
- repariert Ihre Zellen, alte Wunden und Verletzungen, Muskelgewebe bei Sportlern, sogar Ihre DNS und RNS
- verjüngt Sie (Antiaging-Effekt)

Colostrum ist für alle gut, die im täglichen Leben stark beansprucht sind, besonders für Sportler, Manager und ältere Menschen.

In mehreren **sportmedizinischen** Studien wurde überzeugend wissenschaftlich nachgewiesen, daß eine durch Colostrum optimierte Ernährung von Sportlern

- schnelleren natürlichen Muskelaufbau,
- signifikant höheren Leistungszuwachs sowie
- schnellere Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit bewirkt

### **Körperliche Auswirkungen des Colostrum-Extraktes beim Rauch-Stopp**

Colostrum kann ergänzend zu den Maßnahmen zum Rauchstopp bzw. Rauchen-Entwöhnung die langjährigen körperlichen Schädigungen durch Nikotin und

Kondensate in wesentlich kürzerer Zeit zur Abheilung sowie Regeneration verhelfen und die Entgiftung des Körpers unterstützend beschleunigen.

Grund hierfür ist u. a. der naturgegebene Pool der wertvollen Inhaltsstoffe des Colostrumextraktes. Die sind neben Vitaminen und Mineralen insbesondere immunsteigernde und regenerativ wirkende Cytokine, Wachstumsfaktoren, alle Aminosäuren und Immunglobuline.

Dieser Wirkkomplex bewirkt wissenschaftlich belegt eine Steigerung der Zahl der Fresszellen des Immunsystems (Makrophagen) innerhalb kurzer Zeit von 30%. Zudem kommt eine ebenfalls wissenschaftlich belegte starke antioxidative Wirkung.

Dies veranlaßt im Körper vor allem folgende Reaktionen:

### **1) Abfuhr des Mülls aus den Lungen**

Aktiviert Makrophagen bilden im Gewebe mehrkernige Riesenzellen, die größere Fremdkörper zwecks Phagozytose umschließen. Z. B. bilden sich in der Lunge sogenannte Alveolarmakrophagen und z.B. im Bindegewebe Histiozyten; diese sorgen dafür, daß durch Zigarettenrauch abgesiedelte Teerpartikel und durch Kondensate denaturierte Gewebsteile gefressen und abgebaut werden („Müllabfuhr des Körpers“). Letztlich heißt das, daß die Lunge in sehr kurzer Zeit von den schädigenden Rückständen des Rauchens befreit wird. Die Folge ist, dass der lästige Raucherhusten zwar anfänglich verstärkt wird, aber dann nach kurzer Zeit zum Abklingen kommt.

Wieder richtig Durchatmen können!

### **2) Abwehr gegen Infekte durch Bakterien und Viren**

Weiterer Effekt der gesteigerten Makrophagenaktivität ist, daß die Tätigkeit der Thymus- und der Bone-Lymphozyten aktiviert sowie die Interferonbildung angeregt wird. Dadurch entsteht eine stärkere Abwehrkraft gegen bakterielle und virale Infekte für die der Raucher besonders anfällig ist (z.B. Bronchitis, Lungenentzündung).

Wieder besser abwehribereit sein!

### **3) Gesundung der Durchblutung**

Ein weiterer Effekt der durch die komplexen Substanzen des Colostrumextraktes entsteht, ist die Regeneration der Durchblutung bzw. der Mikrozirkulation

(Angiogenese). Dies ist insbesondere durch einen besonderen Faktor (VEGF), der die Gefäßneubildung anregt zu begründen. D. h., dass das häufige Problem des Rauchers, nämlich gestörte Durchblutung in den Endstrombahnen behoben werden kann (siehe „Raucherbein“).

Endlich wieder warme Hände und Füße bekommen!

#### **4) Gesundung der Magen-Darm-Funktion**

Ein weiterer positiver Effekt bei der Verwendung des Colostrumextraktes entsteht durch Verbesserung der Magendarmschleimhäute (siehe „Rauchergastritis“) und ein Abklingen von eventuell raucherbedingten Entzündungen. Dies ist zu erklären durch eine schnellere Regeneration und antientzündliche Wirkung in der Innenauskleidung des Magen-Darmtraktes (Mukosa) sowie Anregung des MAS (mukosa assoziiertes Immunsystems).

Wieder gut verdauen können und guten Schutz durch den Darm erlangen!

**Anhang 9: Protokoll meines täglichen Nichtraucher-Trainings**

1. regelmäßig Atem-Übung
2. täglich 1 x EnergoMind-Trainig (morgens)
3. täglich 1 x Selbsthypnose Nichtraucher + Neuroprogrammierung hören  
(abends)

Tag	Aktivitäten	drei Erfolge / positive Erfahrungen stickpunktartig notieren!
1.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
2.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
4.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
5.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
6.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
7.	1. 2. 3.	1. 2. 3.

8.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
9.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
10.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
11.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
12.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
13.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
14.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
15.	1. 2. 3.	1. 2. 3.

16.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
17.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
18.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
19.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
20.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
21.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
22.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
23.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
24.	1. 2.	1. 2.

	3.	3.
25.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
26.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
27.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
28.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
29.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
30.	1. 2. 3.	1. 2. 3.

**Anhang 10: Aktivitäten-Prüfliste**

<i>Was?</i>	<i>Bemerkungen</i>
- <b>Bewußtsein</b>	Studieren der Erklärung und Anleitung zum Rauchstopp-Komplexprogramm
- <b>Atemübung</b>	10 x stündlich, regelmäßig mit Codes <i>Führung+Energie, Freiheit+Harmonie</i>
- <b>Energo-Mind-Training</b>	30 Tage lang morgens nach der Morgentoilette (Anleitungstext)
- <b>Selbsthypnose + Neuroprogrammierung</b>	30 Tage abends während des Einschlafens (Audiodatei)
- <b>Inspirationen nach dem Rauchstopp</b>	täglich studieren und umsetzen
- <b>Protokoll meines Nichtraucher-Trainings</b>	täglich
- Liste persönlicher Vorteile des Nichtrauchens	
- Alte Raucher-Rituale ändern	
- Alternativen zum Rauchen finden, neue Gewohnheiten	
- Sucht: Wonach suche ich?	
- Bewußtsein wachhalten, Gedanken positiv ändern	
- Stress reduzieren, entspannen	
- Positive Veränderungen / Erfolge in meinem Leben wahrnehmen + notieren	
- mich für Erfolge belohnen	

**Anhang 11: Mein Nichtraucher-VERTRAG**

Vorname:

Nachname:

Adresse:

**§ A: Meine Verpflichtung**

*Ich rauche ab heute, ....., nie mehr.*

**§ B: Meine Hauptgründe**

Meine drei wichtigsten Beweggründe für das Nichtrauchen sind:

- 1.
- 2.
- 3.

**§ C: Meine Handlungen**

Zur Realisierung meiner Verpflichtung tue ich Folgendes:

- Studieren und Bearbeiten der Unterlagen
- Atem-Übung – stündlich, täglich
- ErgoMind-Übung – 30 Tage
- CD mit Hypnose + Neuroprogrammierung zur Suchtreduktion hören - 30 Tage
- Nutzen der email-Betreuung durch den Coach – 30 Tage + 8 Wochen

**§ D: Mein Versprechen**

Ich verspreche mir das selbst, bei allem, was mir wichtig und teuer ist.

Ich bin es mir selbst und meiner Selbstachtung schuldig, mein Versprechen mir gegenüber einzuhalten.

**§ E: Meine Belohnung**

Als Belohnung gönne ich mir

nach 1 Monat:

nach 1/2 Jahr:

nach 1 Jahr:

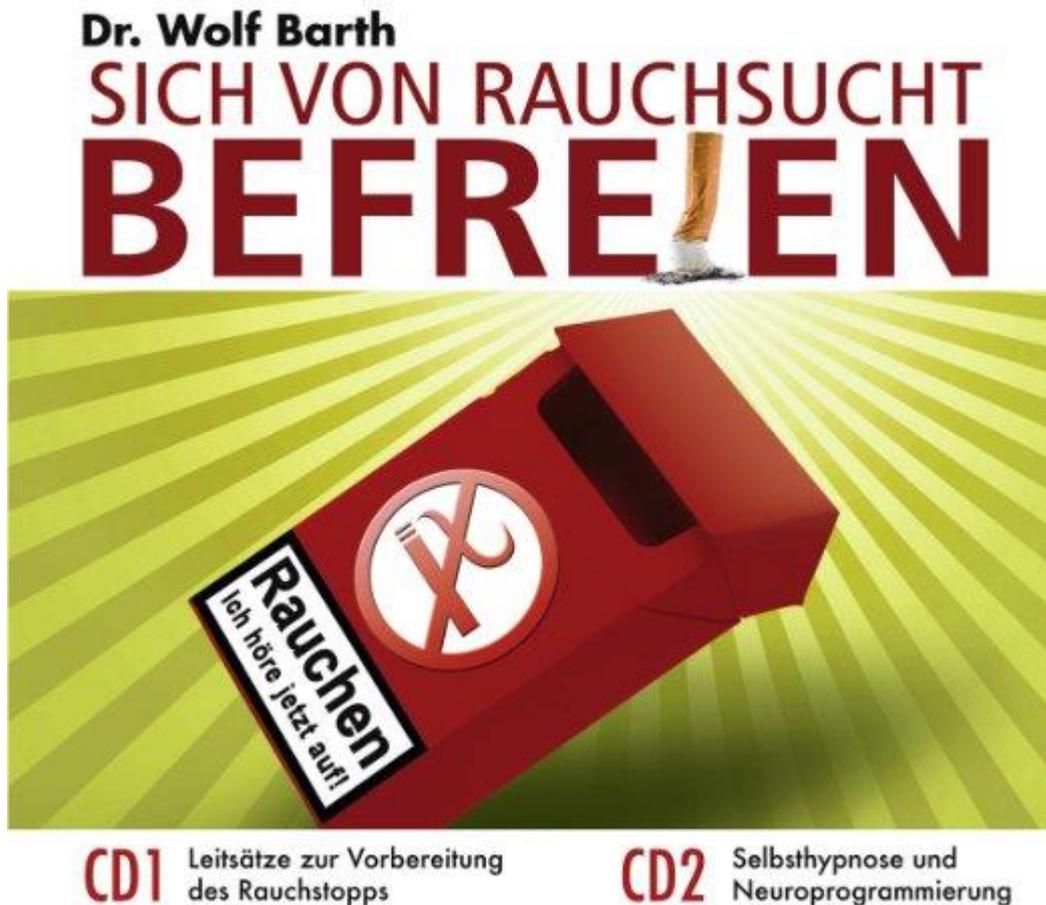
**§ F: Meine Erinnerung**

Falls ich diesen Vertrag nicht einhalten sollte, werde ich folgende Dinge tun:

....., den .....      Unterschrift: .....

Zeuge/Unterstützer: .....

Anhang 12: CD-Angebot: Sich von Rauchsucht befreien



**Autor und Sprecher: Dr. Wolf Barth**

**Titel: Sich von Rauchsucht befreien**

**Audio CD: 2 Seiten (16. November 2007)**

**2 Seite**

**Anzahl Disks/Tonträger: 2**

**Format: Doppel-CD**

**Label: Ganser & Hanke (Membran)**

**ASIN: B000XUCVU4**

**CD 1: Tägliche Leitsätze zur Vorbereitung des Rauchstopps:**

1 Vorbereitung des Rauchstopps mit diesen Leitsätzen (4:28)

2 Nutzung dieser Leitsätze (2:11)

3 Meine Selbstakzeptanz als rauchender Mensch (1:06)

4 Mein Raucher-Alltag (1:14)

5 Meine kurzfristigen Vorteile des Rauchens (1:15)

- 6 Meine ursprüngliche Motivation zum Rauchen (1:17)
- 7 Mir etwas Gutes tun-mit Rauchen (1:23)
- 8 Meine Nachteile des Rauchens (1:12)
- 9 Lohnt sich denn der Rauchstopp für mich? (1:26)
- 10 Meine Angst, immer weiter rauchen zu müssen (1:15)
- 11 Ich erkenne die Illusion mit dem Rauchen (1:25)
- 12 Mein Rauchen als Sucht bzw. Suche (1:15)
- 13 Meine Vorteile des Nichtrauchens (0:56)
- 14 Meine Nachteile des Nichtrauchens (1:12)
- 15 Alles, was das Rauchen kann, kann ich viel besser und gesünder. (1:01)
- 16 Meine ekligen Gefühle aufrufen (1:31)
- 17 Die Konsequenzen für mich ausmalen (1:03)
- 18 Lebe ich glücklich, wenn ich rauche? (0:58)
- 19 Meine Argumente für den Rauchstopp (1:03)
- 20 Ich übernehme Verantwortung für mein Leben (1:28)
- 21 Meinen Tag der Befreiung vom Rauchen festlegen (1:01)
- 22 Meine Rauch-Zeichen verstehen (1:19)
- 23 Ich finde rauchfreie Alternativen (1:10)
- 24 Den Streß in meinem Leben reduzieren und mich entspannen (1:17)
- 25 Mein Leben mit allen Sinnen wieder genießen (1:06)
- 26 Die Auflösung meiner Sucht verhindert Gewichtszunahme (1:28)
- 27 Meine Konflikte lösen (1:13)
- 28 Meine genauen Vorstellungen vom Nichtraucher sein (1:09)
- 29 Ich bereite mich auf kritische Situationen vor (1:26)
- 30 Meine Voraussetzungen für den Erfolg des Nichtrauchens (1:25)
- 31 Mein Vertrag mit mir selbst (1:13)
- 32 Ich nehme richtig Abschied vom Rauchen (1:20)

## **CD 2: Selbsthypnose und Neuroprogrammierung:**

1. Einleitung Entspannung (6:43)
2. Entspannungsort (6:14)
3. Tiefere Entspannung (6:20)
4. Entscheidung Ressourcen (4:09)
5. Codierung Atmung (6:02)
6. Selbstanteile integrieren (4:21)

7. Täuschung Enttäuschung (3:57)
8. Codierung Unterbewußtsein (3:40)
9. Selbstbejahung (1:34)
10. Codierung Überbewußtsein (2:24)
11. Neue Lösungen (3:27)
12. Trennungsritual (1:29)
13. Neues natürliches Leben (4:01)
14. Innerer Heiler (3:03)
15. Rücknahme Wecken (4:39)

## **Impressum:**

Autor: Dr. Wolf Barth

Titel: Stoppe das Rauchen und löse die Rauchsucht auf

Untertitel: Ein ganzheitliches Programm

Selbstverlag, Haus 17, L-9840 Siebenalter, Luxemburg,

Tel.: +352-26914392, email: [info@luxcoaching.eu](mailto:info@luxcoaching.eu), [www.luxcoaching.eu](http://www.luxcoaching.eu)

Auflage: 1. Auflage 2017

Anzahl Seiten: 84

Anzahl Abbildungen: 59

Internetseite: [www.rauchen.luxcoaching.eu](http://www.rauchen.luxcoaching.eu)

Fotoquellen: pixabay.com, wenn nicht zum Bild angegeben