

# Quismo®

Raucherentwöhnung nach der  
Kopf+Körper - Methode

3-Wochenprogramm

Von Ex-Rauchern entwickelt

David Eibel  
Conny Habenreich

David Eibel, Conny Habenreich:

„QUISMO® Raucherentwöhnung nach der Kopf+Körper - Methode.  
3-Wochenprogramm. Von Ex-Rauchern entwickelt.“

1. Auflage

© 2023: quismo GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Die Produkte von QUISMO basieren generell auf erprobten Selbsterfahrungen, sowie unzähligen Rückmeldungen unserer Kunden und richten sich ausnahmslos an körperlich und psychisch gesunde Menschen.

Der Inhalt des Workbooks bezieht sich auf allgemein gültiges Fachwissen, Selbsterkenntnisse und selbst erprobte Methoden. Daher wurden Zitierregeln vernachlässigt. Es dient als Unterstützung im Raucherentwöhnungsprozess mit QUISMO und stellt keinen ärztlichen Rat dar. Bei medizinischen und fachlichen Unklarheiten wende dich bitte an deinen Arzt des Vertrauens. Ebenso können wir trotz sehr guter Resonanz keine absolute Garantie abgeben, da jeder menschliche Organismus einzigartig ist.

Gendergerechte Sprachformulierungen:

Da das Thema Frauen als auch Männer zu gleichen Teilen anspricht, haben wir versucht, unser Workbook möglichst „genderneutral“ zu halten. Wo es uns nicht gelungen ist, möchten wir an dieser Stelle unbedingt betonen, dass sich unsere Programme gleichermaßen an alle Geschlechter richtet und sich somit alle Interessenten unabhängig vom Geschlecht angesprochen fühlen dürfen.

*„Und plötzlich weißt du, es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“*

Meister Eckhart

## Begrüßung

Herzlich Willkommen zu unserem Raucherentwöhnungsprogramm von QUISMO!

Wir freuen uns sehr, dass du den Weg zu uns gefunden hast.

Ganz egal, ob man dir QUISMO geschenkt hat oder ob du dich selbst dafür entschieden hast – eines ist klar, du hast damit eine einmalige Chance in der Hand!

Mit dem Lesen dieser Sätze beginnt bereits JETZT deine lebensverändernde Reise. Es spielt keine Rolle, ob du das erste Mal mit dem Rauchen aufhören möchtest oder ob du bereits einige Versuche hinter dir hast – ab nun gehst du diesen Weg nicht mehr alleine! Wir starten gemeinsam mit dir deinen Neuanfang und zwar genauso, wie du es brauchst!

Dieses Workbook besteht aus zwei Programmen und du kannst wählen, mit welchem du dich wohler fühlst.

Gleich zu Beginn findest du unseren ShortCut. Diese Programmvariante ist die Kurzversion unserer K+K – Methode. Du bist mit ihr in 15 Tagen Nichtraucher. Sie richtet sich daher an alle Ungeduldigen, die gern schnell zur Sache kommen und die mit langen Programmen wenig anfangen können. Sie ist kurz und knackig aufgebaut und die wenigen Basics bringen es gleich auf den Punkt. Daher eignet sie sich auch optimal für Raucher, die nur noch einen letzten Schubser zum Aufhören benötigen.

Wenn du allerdings deiner Rauchsucht wirklich auf den Grund gehen und nachhaltig Nichtraucher werden möchtest, empfehlen wir dir unbedingt die längere Variante unseres Programms, die K+K-Methode. Sie dauert 21 Tage und beinhaltet ein komplettes Rundum-Paket.

Mit dieser „Kopf und Körper“- Methode, wartet ein völlig neuer Lebensabschnitt auf dich, bei dem du Altes hinter dir lassen darfst und viel Neues entdecken wirst. Wir nutzen in dieser Programmvariante die Macht deines Körpers, sowie die Weisheit deines Kopfes. Wir gehen das Thema Rauchen ganzheitlich an, anstatt nur an der Oberfläche zu kratzen, sodass du mit Leichtigkeit den Weg vom Raucher zum Nichtraucher schaffen und langfristig halten kannst.

Auch wenn du dir jetzt noch nicht ganz vorstellen kannst, wie das funktionieren soll und wie dein Leben dann als Nichtraucher aussehen könnte, wirst du dich mit dieser Variante unseres Programms schon in ein paar Wochen kaum wiedererkennen und wohler fühlen denn je.

Vor einiger Zeit standen wir selbst an diesem Punkt, an dem du gerade bist. Daher wissen wir ganz genau, wie es sich anfühlt, diesen neuen und ungewohnten Schritt zu gehen. Wir kennen die Unsicherheiten und Zweifel, die am Anfang da

sind. Wir kennen die Ängste, die beim Gedanken ans Rauchenaufhören hochkommen und sich ausbreiten. Wir haben die K+K-Methode genau darauf abgestimmt. Darum mach dir gar keine großen Gedanken darüber, ob du jetzt wirklich aufhören möchtest oder nicht und ob du es wirklich schaffen kannst. Fang einfach mal mit dem Programm an und du wirst sehen, wie du fast automatisch ins Tun hineingleitest.

Im Basispaket von QUISMO sind Audios inkludiert, die du im Kundenbereich auf unserer Homepage findest. Das Premiumpaket beinhaltet zusätzlich das Hörbuch beider Programmvarianten. Auch das findest du in deinem Kundenbereich!

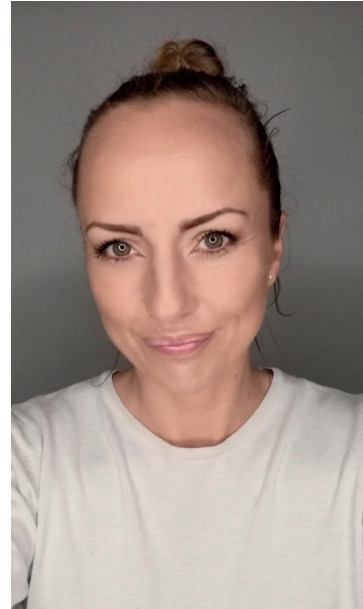
Zum Schluss wünschen wir dir noch einen tollen Start mit ein paar wenigen abschließenden Worten:

Wenn du tatsächlich etwas verändern möchtest und bereit bist, dich auf QUISMO einzulassen, dann wirst du auch Erfolg haben!

Nun wähle deine Variante des Programms, lass uns diese magische Reise gemeinsam beginnen und sei gespannt auf deine atemberaubende Veränderung!



David Eibel,  
Ex-Raucher



Conny Habenreich,  
Ex-Raucherin

## **INHALT**

Programm 1: SHORTCUT - Die Abkürzung für Ungeduldige	8
Programm 2: Raucherentwöhnung nach der K+K - Methode	16

### **LEVEL 1**

Erfolgstafel	27
Rauchertypen	30
Ist-Zustand ermitteln	32
Deine Vision	35
Dein Commitment	40

### **LEVEL 2**

Bewusst rauchen	48
Vorbereitung auf unsere QUISMOS	49
Start mit QUISMO1	54
Kommunikation	54
Warum ist QUISMO bitter	57
Wie funktioniert QUISMO	59
Die Spaßliste	61
Umsetzung der Spaßliste	65
Hard Facts um das Rauchen	65

### **LEVEL 3**

Umstieg auf schwache Zigaretten	70
Bewegungseinheiten	71
Vorbereitung auf QUISMO2	71
Wechsel auf QUISMO2	73
Zigarettenreduktion	73
Die 90-Sekunden Regel	74
Positive Effekte während der körperlichen Entzugsphase	77

Der körperliche oder biologische Entzug	78
---	----

Häufige Reaktionen während der körperlichen Entzugsphase	81
--	----

Die Psychofallen der Zigaretten Nr 1 - 3	88
--	----

Die Willenskraftmethode	96
-------------------------	----

### **LEVEL 4**

Wechsel auf QUISMO3	100
---------------------	-----

Dankbarkeitsübung	101
-------------------	-----

Ankerteknik	101
-------------	-----

Zigarettenreduktion	104
---------------------	-----

Die Psychofalle der Zigaretten Nr 4	104
-------------------------------------	-----

Entkoppeln der sachlichen Trigger	108
-----------------------------------	-----

Entkoppeln der emotionalen Trigger	109
------------------------------------	-----

Häufige emotionale Trigger und Alternativ-Strategien	112
--	-----

Unser Kind im Nikotinmonster	115
------------------------------	-----

4 x Nein - Technik	117
--------------------	-----

Die Angst vor dem Scheitern und Risikofaktoren	119
--	-----

Wer profitiert von deiner Rauchsucht	121
--------------------------------------	-----

Dein grosser Tag	124
------------------	-----

Was dich nach deiner letzten Zigarette erwartet	125
---	-----

ABSCHIED	128
----------	-----

NACHWORT	131
----------	-----

<b>ANHANG</b>	133
---------------	-----

**Programm 1**

# **ShortCut - Die Abkürzung für Ungeduldige**

**Dauer: 15 Tage**

## Einleitung

Herzlich Willkommen zu unserem ShortCut. Diese Kurzvariante unserer K+K-Methode ist eine Zusammenfassung der wichtigsten Basics, die du benötigst, um Nichtraucher zu werden.

Sie baut auf einen raschen Erfolg auf und dauert daher nur 15 Tage. Sie eignet sich für dich, wenn du schnell zur Sache kommen willst, dich generell nicht gerne mit langen Programmen beschäftigst und eigentlich nur mehr einen kleinen Schubser benötigst, um Nichtraucher zu werden.

Du findest dich hier wieder? Dann lass uns gleich loslegen!

## Was sind unsere QUISMOS

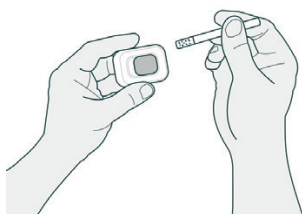
Die QUISMOS arbeiten auf Basis unserer speziell entwickelten Bitterstofflösung. Sie setzen einen starken Reiz und führen zu ganz bestimmten, körperlichen und erwünschten Reaktionen (zB bitterer Geschmack, Ekelgefühl, Übelkeit usw.). Jedes QUISMO reicht, je nach Anwendung, für 150-200 Zigaretten.

## Anwendung von unseren QUISMOS

Nimm dein QUISMO und eine Zigarette in die Hand, zieh den Schieber zurück und steck den Filter deiner Zigarette mit einer Drehbewegung kurz in die Öffnung. Zieh die Zigarette im Anschluss wieder aus der Öffnung und achte darauf, dass die Außenseite des Filters rundum mit dem Bitterstoff benetzt ist. Ansonsten wiederhole den Vorgang.

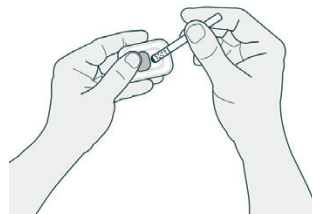
Danach rauche sie wie gewohnt!

Du nimmst den Bitterstoff dann durch das Rauchen über deine Lippen und deine Zunge auf.



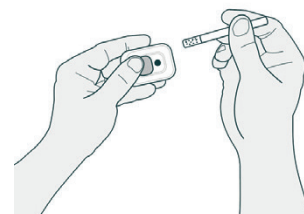
1.

Schieber zurückziehen



2.

Filter kurz in Öffnung stecken



3.

Zigarette wie gewohnt rauchen



Das Set besteht aus 3 Dosierstufen:



QUISMO1:  
leicht



QUISMO2:  
mittel



QUISMO3:  
stark

Mit diesen drei Dosierstufen gewährleisten wir für alle Rauchertypen einen intensiven Reiz während des gesamten Entwöhnungsprozesses.

### **ShortCut – Anwendung**

#### Phase 1: Tag 1 - 5

Starte mit QUISMO1 und verwende es für die nächsten 5 Tage bei jeder Zigarette. Beobachte in dieser Zeit ganz genau:

- die erwünschten Reaktionen deines Körpers auf das Rauchen mit dem Bitterstoff.
- in welchen Situationen du zur Zigarette greifst. Finde deine persönlichen Trigger heraus (zB die Zigarette zum Kaffee oder nach dem Essen, die Zigarette in Gesellschaft oder um Stress abzubauen).



#### **Tipp:**

Versuche nicht, zwanghaft deinen üblichen Zigarettenkonsum aufrecht zu erhalten. Wenn du durch den Bitterstoff den Impuls bekommen solltest, eine Zigarette nicht rauchen zu wollen, dann lass diese einfach mal weg.

### Phase 2: Tag 6 - 10

Verwende ab nun QUISMO2 für die nächsten 5 Tage bei jeder Zigarette. Wechsle ab Tag 6 auf eine möglichst schwache Zigarettenmarke (Nikotingehalt um die 0,1 mg) und reduziere zusätzlich auf maximal 10 Zigaretten pro Tag.

Beobachte in diesen Tagen genau:

- ob der sinkende Nikotinspiegel zu leichten, körperlichen Entzugssymptomen (Rauchlust, Gereiztheit, Unruhe, körperliche Symptome wie Heißhunger usw.) bei dir führt. Dein Nikotinmonster versucht dich damit zu verunsichern. Stell dir dieses Monster wie ein trotziges Kind vor, dass mit Hilfe der Entzugssymptome gegen dich wütet, weil es seine Süßigkeiten (Nikotin) nicht bekommt. Wenn du dich nicht darauf einlässt, hören die Symptome mit der Zeit wieder ganz von selbst auf. Wie auch das trotziges Kind sich allmählich wieder beruhigt, wenn keiner auf sein Wüten reagiert. Also kämpfe gegen die Entzugssymptome nicht an und lass das Kind in dir ruhig mal toben, das vergeht wieder.



#### **Tipp:**

Teile dir deine Zigaretten gut ein und versuche in der rauchfreien Zeit einzelne Trigger ohne Zigarette zu durchleben. Als Unterstützung baue Sport oder vermehrt Alltagsbewegungen (Treppensteigen statt Lift, Spaziergehen usw.) in dein Leben ein und mach jeden Tag eine Sache, die dir richtig Spaß macht. Das hilft dir, neue Gewohnheiten aufzubauen und die Entzugssymptome zu überwinden.

### Phase 3: Tag 11 - 15

Wechsle ab Tag 11 auf QUISMO3 und reduziere deinen Konsum auf maximal 5 Zigaretten pro Tag. Teile dir diese wieder gut ein.

Beobachte in der Phase genau:

- deine Entzugssymptome und stell dich ihnen. Lass sie zu! Keine Sorge, sie werden vergehen.
- Stell dich auch deinen Triggern, ohne zu rauchen. Nutze auch wieder Sport, kleine Bewegungseinheiten und Dinge, die dir Spaß machen, als Unterstützung.

**Tipp:**

Du hast als Raucher viele Dinge und Situationen an das Rauchen gekoppelt. Dadurch sind in deinem Gehirn starke Nervenverbindungen zwischen deinen Triggern und der Zigarette entstanden.

- Sie sind die Ursache dafür, dass sich das Rauchen für dich so entspannend, gewohnt, sicher und wie eine Stütze anfühlt.
- Außerdem lassen sie dich glauben, dass dir die Zigarette schmecken würde.
- Zusätzlich sind sie dafür verantwortlich, dass das Rauchen automatisiert abläuft.

Das bedeutet, du musst dich für diese Handlung nicht mehr anstrengen. Stellst du dich nun deinen Triggern immer wieder ohne Zigarette, dann entstehen in deinem Gehirn neue Straßen.

Das fühlt sich zu Beginn ungewohnt an und erfordert von dir anfangs dein bewusstes Tun.

Schon bald aber bilden sich durch das Wiederholen auch diese neuen Straßen zu Autobahnen in deinem Gehirn aus und das Nichtrauchen wird normal. Deine alten Zigarettenautobahnen beginnen zuzuwachsen und das Leben ohne Zigarette wird genauso zum Genuss.

Mehr noch, du wirst dich wesentlich entspannter und freier fühlen, da dein ständiger innerer Kampf mit deinem Nikotinmonster wegfällt.

**Die letzte Zigarette**

Bestimme am Tag 15 einen optimalen Zeitpunkt für deine letzte Zigarette, an dem du möglichst ungestört sein kannst und auch danach keine großen Aufgaben mehr erledigen musst. Mach den Tag zu deinem Tag!

**Tipp:**

- Zelebriere den Moment der letzten Zigarette.
- Verabschiede dich gedanklich von deinem Raucherleben und fokussiere dich auf das, was du gewinnen wirst.
- Lege den Fokus beim Rauchen selbst ganz gezielt auf den üblen Geruch, den bitteren Geschmack und auf deine Gedanken.
- Beobachte deine körperlichen, psychischen und emotionalen Reaktionen vor, während und nach dem Rauchen!
- Bedanke dich während des Rauchens und beim Abdämpfen dafür, dass dir die Zigarette solange eine Stütze war.
- Sag ihr in Gedanken, dass du sie ab jetzt nicht mehr brauchst und den Weg allein, frei und selbstbestimmt weitergehen möchtest.

**ShortCut - Die 5 Grundregeln**

1. Verwende QUISMO ausnahmslos bei jeder Zigarette, die du ab dem Start des Programms rauchst!
2. Rauche jede Zigarette bewusst. Meide jegliche Ablenkungen (Gespräche, Aktivitäten usw.) während des Rauchens.
3. Reduziere Alkohol in diesen 15 Tagen auf ein Minimum oder lass ihn wenn möglich am besten ganz weg. Er senkt deine Hemmschwellen!
4. Tausche das Rauchen nicht gegen unkontrollierte Ersatzhandlungen, wie zB übermäßiges Naschen, Essen, übertriebene, sportliche Betätigung, Arbeit usw. ein.
5. Triff die Entscheidung, es durchzuziehen! Versprich dir selbst, in diesen 15 Tagen wirklich dranzubleiben und nach diesen wenigen Vorgaben, ohne Ausnahme, zu handeln.

**ShortCut - Audioempfehlung**

Neben diesen Basics kannst du auch im ShortCut - Programm unsere Audios als Unterstützung nutzen. Sie erreichen die unbewusst gespeicherten Anteile deiner Rauchgewohnheiten und helfen dir, diese aufzulösen. Hier eine kurze Anwendungsempfehlung dafür:

Tag 1	Audio 5	„Bewusst rauchen mit QUISMO“	
Tag 2	Audio 1	„Gedanken ziehen lassen“	
Tag 3	Audio 2	„Deine Vision“	
Tag 4	Audio 5	„Bewusst rauchen mit QUISMO“	
Tag 5	Audio 3	„Dein Commitment“	
Tag 6	Audio 7	„Wahrnehmen und Zulassen“	
Tag 7	Audio 1	„Gedanken ziehen lassen“	
Tag 8	Audio 5	„Bewusst rauchen mit QUISMO“	
Tag 9	Audio 7	„Wahrnehmen und Zulassen“	
Tag 10	Audio 6	„Freude spüren“	
Tag 11	Audio 9	„Selbstvertrauen“	
Tag 12	Audio 5	„Bewusst rauchen mit QUISMO“	
Tag 13	Audio 10	„Inneres Kind stärken“	
Tag 14	Audio 3	„Dein Commitment“	
Tag 15	Audio 11	„Die letzte Zigarette“	unmittelbar vor der letzten Zigarette
	Audio 12	„Transformation „	nach der letzten Zigarette

### Wichtig:

Such dir für die Audios 2 und 12 vorab einen Gegenstand deiner Wahl aus (zB ein Armband, einen kleinen Stein, eine Kette oder ähnliches), den du immer gut bei dir tragen kannst. Halte ihn bereit, wenn du diese Audios anhörst. Wir werden ihn darin mit der Energie deines rauchfreien Ichs aufladen. Er wird dich danach stets an dein Ziel erinnern.

### **Unsere Empfehlung**

Da Rauchen nicht nur eine schlechte Angewohnheit ist, sondern von vielen verschiedenen Faktoren abhängt, empfehlen wir dir wenn möglich, die Raucherentwöhnung nach der K+K - Methode zu absolvieren. Durch sie wird es deinem Körper besser gelingen, tief sitzende Glaubenssätze und Muster aufzulösen, die große Illusion zu verstehen, der du verfallen bist und den langfristigen Erfolg stressfrei zu sichern.



**Programm 2**

**Raucherentwöhnung  
nach der  
K+K - Methode**

**Dauer: 21 Tage**

## Einführung

Herzlich Willkommen zu unserer Raucherentwöhnung nach der K+K - Methode. Wir freuen uns sehr über deine Motivation und deine Bereitschaft, dich mit deiner Rauchsucht wirklich auseinander setzen zu wollen. Mit diesem 3-Wochenprogramm hast du die Variante gewählt, die wirklich auf einen langfristigen und nachhaltigen Erfolg abzielt.

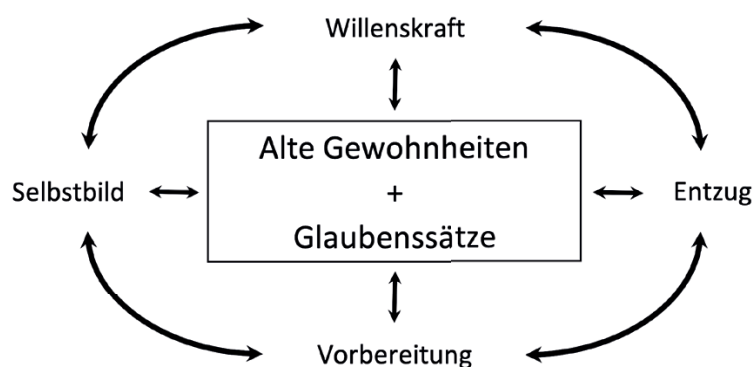
Wir sehen das Rauchen nicht bloß als schlechte Angewohnheit, sondern als Handlung, die von unzähligen Faktoren beeinflusst wird und abhängig ist. Diese Handlung hat sich vermutlich schon vor vielen Jahren in dein Leben eingeschlichen.

Der starke Einfluss des Rauchens auf deinen Körper, auf dein Bewusstsein und auf dein Unterbewusstsein kann auf vielen Ebenen Hindernisse beim Aufhören schaffen, die sich dir dann in den Weg stellen.

Die häufigsten Hindernisse sind:

- Eine schlechte Vorbereitung
- Der körperliche Entzug
- Der psychische Entzug
- Die reine Willenskraft-Methode
- Alte Gewohnheiten und Glaubenssätze
- Ein unsicheres, negatives Selbstbild

Diese Faktoren sind sehr mächtig, denn sie bestärken sich gegenseitig und machen so einen einst fest entschlossenen, willensstarken Menschen schnell wieder rückfällig. Sie verführen dich dazu, auf alte Gewohnheiten zurückzugreifen und sind daher nicht selten der Grund für gescheiterte Versuche, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie geben einem das Gefühl gegen einen übermächtigen Gegner kämpfen zu müssen und der Zigarette ausgeliefert zu sein.










Darum widmen wir uns diesen Themen ausgiebig in den Theorie- und Praxisblöcken dieses Programms.

## Aufbau des Programms

Dieses Programm setzt sich aus 4 Leveln zusammen. Jedes dieser Level besteht aus mehreren Schritten, die aufeinander aufbauen. Es ist daher wichtig, dass du die Reihenfolge einhältst und keinen der Schritte überspringst.

Die einzelnen Tage der Level sind in Theorie- und Praxisblöcke unterteilt. Absolviere diese Blöcke vollständig in jedem Level.

Damit es für dich übersichtlicher ist, verwenden wir in unserem Workbook folgende Symbole:

Hinweise	Levelaufgaben	Tagesaufgaben
		
Audios		Tipps
		

### Hinweise und Tipps

In den Theorieblöcken vermitteln wir dir das notwendige Wissen, das du brauchst, um dein Rauchverhalten verstehen und deine Gewohnheiten verändern zu können. Zwischendurch stößt du immer wieder auf Hinweise und Tipps, die dir in der Praxis und Umsetzung helfen werden.

### Levelaufgaben

Die Levelaufgaben begleiten dich jeden Tag bis zum Ende des Programms und erweitern sich Woche für Woche. Über sie machen wir einerseits deinen Erfolg sichtbar und andererseits integrieren wir damit neue Gewohnheiten in deinen Alltag.

## Tagesaufgaben

Zusätzlich zu den Levelaufgaben gibt es täglich kleine To do´s. Sie sind aufs jeweilige Tagesthema abgestimmt und helfen dir dabei, dich selbst besser kennenzulernen.

## Audios

Die Audios sind ein mentales Training, das die tief im Unterbewusstsein verwurzelten Anteile des Rauchens erreichen kann. Nähere Infos dazu findest du anschließend im Abschnitt „Werkzeuge“.

## **Zeitaufwand für das Absolvieren dieses Programms**

Das Programm erstreckt sich über 3 Wochen.

Der Zeitaufwand pro Tag beträgt etwa 15 - 20 Minuten. Unsere Audios sind dabei ausgenommen. Schließe einen Tag nach dem anderen ab und mach dazwischen keine Pausen. Erledige auch nicht mehrere Tage auf einmal. Solltest du einen Tag mal nicht schaffen, dann lass ihn nicht aus, sondern setze das Programm einfach am darauffolgenden Tag fort.

## **Werkzeuge dieses Programms**

Im Rahmen unserer gemeinsamen Zeit wirst du hilfreiche Werkzeuge erlernen, die dir die Entzugsphase erleichtern und Triggersituationen entschärfen werden. Eines dieser Werkzeuge hat eine absolute Sonderstellung und ist für dieses Programm von unglaublichem Wert – nämlich unsere 3 QUIISMOS.

## Die drei QUIISMOS

Sie sind das Herzstück dieses Programms. Sie sind einzigartig und wirken als Türöffner für dein neues Leben. Sie verstärken körperliche Reaktionen und machen dich offen für die notwendigen Veränderungen. Durch sie wird dir die Entwöhnungszeit viel leichter fallen als du denkst. Ab Level 2 begleiten sie dich bis zur letzten Zigarette.

Weitere Werkzeuge, die du neben unseren QUISMOS kennenlernen wirst, sind unter anderem:

1. Deine Spaßliste
2. Die 90-Sekunden Regel
3. Die Bewegungseinheiten
4. Die Ankertechnik
5. Die 4xNein-Technik

Daneben werden dich noch unsere Tipps bei körperlichen Symptomen, die alternativen Strategien bei Triggerpunkten, die Dankbarkeitsübung, als auch das mentale Training im Entwöhnungsprozess unterstützen.

### **Die Audios dieses Programms**

Das mentale Training, in Form von Audios, ist eine beliebte und wirkungsvolle Technik, die in vielen Bereichen, unter anderem auch im Sport und Managementbereich eingesetzt wird, um bessere Ergebnisse erzielen zu können.



Der Sinn der Audios im Rahmen dieses Programms ist es, auch die tief im Unterbewusstsein verwurzelten

- Handlungen
- Glaubenssätze und
- automatisierten Anteile des Rauchens

zu erreichen und aufzulösen.

Auch wenn du bis jetzt noch keinen Kontakt mit einem mentalen Training hattest, ist das überhaupt kein Problem. Probier es einfach mal aus.

Das Besondere daran ist nämlich:

Es funktioniert ohne Hintergrundwissen und ohne Vorkenntnisse. Du musst dazu nichts aktiv beitragen.

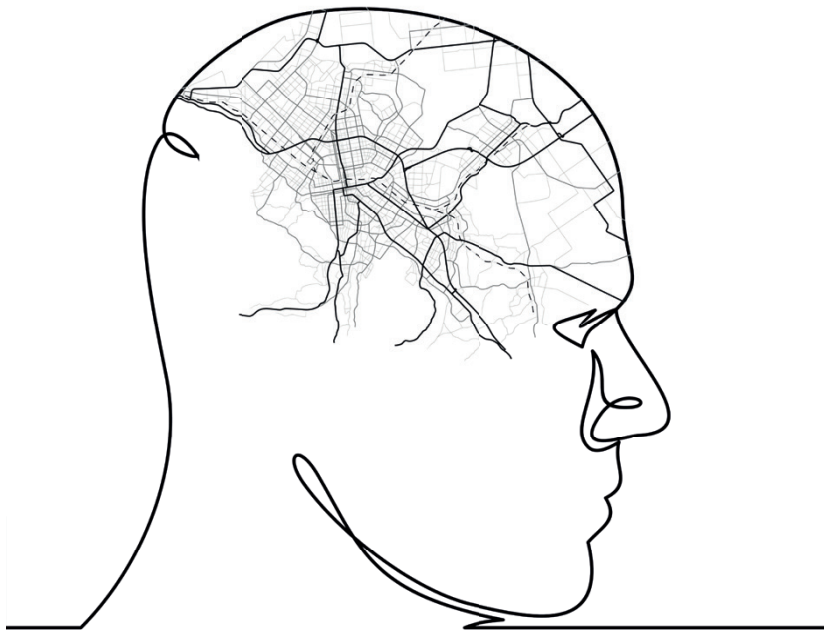
Es gibt 12 unterschiedliche Audios, begleitend zu diesem Programm. Du bekommst jeden Tag die Aufgabe, eine bestimmte davon zu hören. Diese ist immer dem jeweiligen Tagesthema angepasst oder dient zur Festigung gelernter Inhalte. Plane pro Audio generell bis zu 20 Minuten ein.

Manche absolvierst du im Rahmen des Programms aus zeitlichen Gründen nur einmal, andere wiederholen sich an bestimmten Tagen.

### Wie das mentale Training funktioniert

Unser Gehirn ist aufgrund der unzähligen Eindrücke, die wir ständig über unsere Sinne tagtäglich aufnehmen, bemüht, Automatismen aus unseren regelmäßig durchgeführten Handlungen und Denkvorgängen zu schaffen. Wir Menschen sind sogar auf diese Automatismen angewiesen, da wir ansonsten komplexe Handlungsabläufe, wie das Gehen, das Sprechen oder zB das Autofahren nie erlernen könnten.

Diese Automatismen entstehen, indem sich durch Wiederholungen starke Nervenverbindungen im Gehirn ausbilden. Du kannst dir diese Nervenstränge wie Autobahnen vorstellen, die durch deinen Kopf ziehen.



Je öfter du bestimmte Handlungen oder Denkprozesse praktizierst, desto stärker werden diese Autobahnen im Gehirn angelegt und umso schneller sind diese dann befahrbar. Mit der Zeit entwickeln sich zusätzlich aus diesen automatisierten Handlungen Glaubenssätze in deinem Unterbewusstsein, die sich tief veran-

kern und zu deiner Realität werden.

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass bis zu 95% unseres Handelns, Entscheidens und Denkens auf so einer unbewussten Ebene basieren.

Auch das Rauchen und die Gewohnheiten, die du dazu aufgebaut hast, sind in dir über die Jahre vermutlich zu solchen unbewussten, automatisierten Handlungen geworden und haben zu inneren Glaubenssätzen geführt.

Einige dieser typischen Glaubenssätze sind zB:

- dass dir die Zigarette eine Stütze oder Hilfe sei.
- dass sie dich beruhigen würde.
- dass das Rauchen aufhören sehr schwer sein müsste.

Allein mit Willenskraft und der Logik ist es fast unmöglich, solche im Unterbewusstsein sitzenden Überzeugungen zu erreichen und aufzulösen, da das Unterbewusstsein die Sprache der Logik nicht verstehen kann. Unser mentales Training wird allerdings sehr wohl verstanden.

Die Audios funktionieren wie ein Übersetzer, die das theoretische, logische Wissen dieses Programms, in Form von gefühlvollen, lebendigen Bildern direkt zu deinen unbewussten Anteilen und Glaubenssätzen weiterleiten. Dort angekommen verbinden sich die Glaubenssätze mit dem theoretischen Wissen und formen sich allmählich zu neuen Überzeugungen um. Neue Nervenverbindungen entstehen und Ängste verschwinden. Dadurch erweitert sich wieder dein Handlungsspielraum und dein Entwöhnungsprozess wird beschleunigt.

In der Wissenschaft nennt man diesen Vorgang „Neuroplastizität“. Der Begriff bedeutet nichts anderes, als dass dein Gehirn in jedem Alter wandelbar bleibt, sich verändern und anpassen kann. Auch dann, wenn sich bereits tiefe Strukturen und Gewohnheiten eingebürgert haben!

Genau diese Eigenschaft unseres Gehirns machen wir uns in diesem Programm mit Hilfe der Audios zunutze, um dich mit Leichtigkeit an dein Ziel zu katapultieren und neue Gewohnheiten aufzubauen.

Falls diese Methode trotz mehrmaligen Versuchen dennoch große Widerstände in dir hervorruft, ist das kein Problem. Dieses Programm funktioniert auch ohne die Audios. Allerdings kannst du mit ihnen das Maximum für dich herausholen und deinen Erfolg nachhaltig festigen!

### Ablauf der Audios

Kommst du also zum ersten Mal mit so einem Training in Kontakt, wird dir auffallen, dass sich im Rahmen der Entspannungsphase immer wieder Alltagsgedanken aufdrängen. Mach dir deshalb keinen Stress. Lass es zu, verurteile dich nicht,

nimm die Gedanken wahr, beobachte sie kurz und kehre wieder zurück zum gesprochenen Text in der Audio.

Das Abschweifen der Gedanken ist völlig normal und hat keinen Einfluss auf die Wirksamkeit. Mit zunehmender Übung wirst du merken, wie du mit diesen Gedanken immer besser umgehen lernst. Du wirst sie schneller wieder loslassen und zügiger zur Audio zurückkehren können.

Aus diesem Grund beginnen wir schon morgen mit der ersten Audio. Sie ist eine Art Schnupperstunde, die sich darauf fokussiert, diesen Prozess der Gedanken-spirale bewusst kennenzulernen.

Auch wenn dir das Visualisieren nicht gelingt oder du währenddessen mal einschlafen solltest, ist das nicht weiter schlimm. Die mentalen Trainings funktionieren dennoch, da sie mit deinem Unterbewusstsein kommunizieren.

Du findest alle Audios im Kundenbereich auf unserer Homepage.



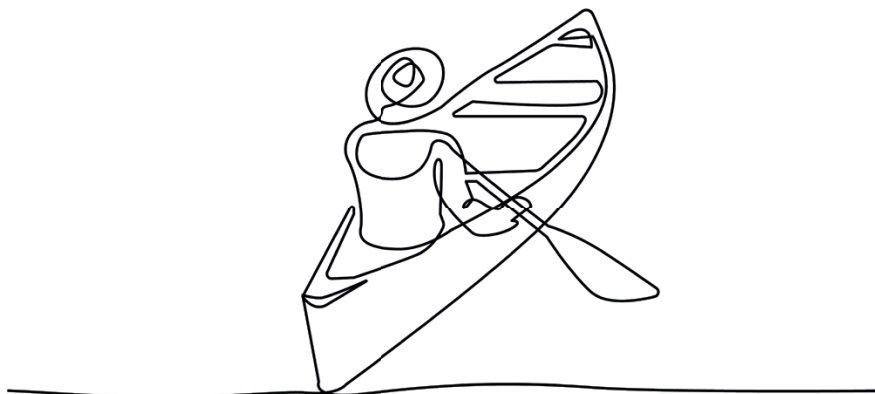
#### **Hinweis:**

Wir werden jede Audio mit einem „Gong“ beginnen und beenden. So erkennst du genau den Anfang und das Ende und kannst dich besser darauf einlassen.

### **Was du von diesem Programm erwarten kannst**

Stell es dir so vor:

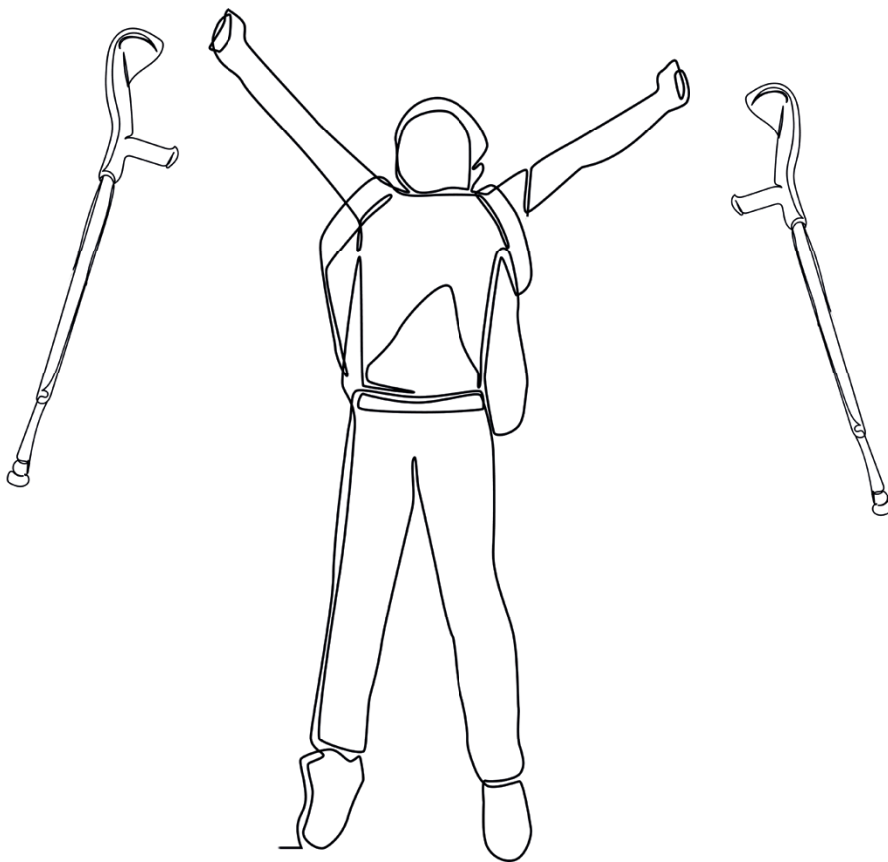
Du sitzt in einem stabilen Boot, das durch die Strömung automatisch dem Flusslauf zum Ziel folgt, wenn du es mit deinem Paddel auf Kurs hältst.



Das Boot ist dieses Programm, die Strömung spiegelt unsere Werkzeuge wider und dein Paddel beschreibt deine tägliche Mitarbeit.

Durch unser 3-Wochenprogramm werden sich außerdem deine Gewohnheiten Schritt für Schritt ändern.

Es wird so sein, als würdest du nach langer Zeit wieder ohne Krücken gehen lernen. Anfangs wird dir deine Gehhilfe, die Zigarette, noch Sicherheit geben, da du sie noch verwenden kannst. Das hilft dir, deinen Körper und deine Vorstellungskraft nicht gleich zu überfordern und schafft Zeitfenster, um dich an die neue Situation gewöhnen zu können.



Es ist also während des gesamten Zeitraums nicht nur erlaubt, sondern sogar notwendig, zu rauchen, um dir die Vorgänge in deinem Körper und deinem Kopf deutlich zu machen.

Mit zunehmender Übung, gestärktem Selbstvertrauen, neu programmiertem Unterbewusstsein, sowie neu erlerntem Wissen und mithilfe einiger Techniken wirst du merken, dass du deine Krücken am Ende gar nicht mehr benötigst und völlig befreit durchs Leben laufen kannst.

Du wirst sozusagen über das Rauchen zum entspannten Nichtraucher.

## **Kritische Themen rund ums Rauchenaufhören**

### Ernährung, Bewegung und Gewichtszunahme

Viele Raucher, die gerne mit den Zigaretten aufhören möchten, haben Angst vor Gewichtszunahme. Die körperliche Entwöhnungszeit vom Nikotin ist relativ kurz und dauert nur wenige Tage. In dieser Zeit stellt sich der Körper zunehmend um. Der Stoffwechsel wird in manchen Fällen anfangs etwas träger, was sich vereinzelt kurz auf die Verdauung auswirken kann. Wenn man in dieser Zeit auf gesundes und ausgewogenes Essen sowie Trinken achtet, wirkt sich der Rauchstopp kaum auf das Gewicht aus. Schon bald hat sich dein Körper an die neue Situation gewöhnt und verstoffwechselt im Normalfall besser als zuvor.

Baust du außerdem Alltagsbewegungen ein, wie zB Treppensteigen statt Liftfahren oder kleine Strecken mit dem Rad oder zu Fuß statt dem Auto oder sogar Sport, dann kannst du ihn bei diesem Umstellungsprozess optimal unterstützen. Bewegung stärkt deinen Körper und macht deinen Kopf frei.

Deutliche Gewichtszunahmen entstehen nur dann, wenn das Essen zur Ersatzhandlung wird. Greift man als zukünftiger Nichtraucher statt zur Zigarette ständig zu Naschereien, dann kann sich das natürlich auf dein Gewicht auswirken. Dieses Programm ist allerdings so aufgebaut, dass wir dich dabei unterstützen werden, gesunde Gewohnheiten statt ungesunde Ersatzhandlungen aufzubauen.

### Alkohol

Wir empfehlen dir, bereits zu Beginn von Level 1 den Alkoholkonsum stark zu reduzieren oder am besten, komplett darauf zu verzichten.

Alkohol senkt deine Hemmschwellen massiv und kann dich daher von deinem Vorhaben abbringen, denn er nagt stark an deiner Stimmung und Motivation.

## **Schluss für heute**

Mit diesem Programm hast du alles in der Hand, was du für deinen Erfolg brauchst. Du hast jetzt die Chance, altes hinter dir zu lassen und noch mal völlig neu durchzustarten.

Du wirst sehen, die drei Wochen werden verfliegen und es wird einfacher sein, als du denkst. Leg das Buch nun zur Seite und freue dich auf den morgigen Tag!