

7 Mystische Veränderungen Deines Verhaltens durch Selbsthypnose



Teil 3

Mit dem Rauchen aufhören

Heute widme ich mich dem Thema "Rauchen". Dieses Thema geht mich besonders an, denn ich war ja, wie ihr wisst, selbst viele Jahre Raucherin und ich habe es wirklich geliebt zu rauchen.

Um zu verstehen, warum das Rauchen so beliebt ist und warum man es so schwer hat, davon abzulassen, schauen wir heute einmal hinter die Kulissen. Was wird bei und in Gang gesetzt, wenn wir rauchen. Welche Probleme werden gelöst, was wird damit kompensiert?

Von den vielen Menschen, die zu mir kommen, um sich das Rauchen abzugewöhnen erfahre ich Näheres.

Zu den bewussten Gründen, die uns rauchen lassen zählen vor allem Folgende:

- 1. Rauchen entspannt mich / Mit der Zigarette kann ich endlich durchatmen**
- 2. Rauchen schenkt mir die Pausen, die ich sonst nicht hätte (Auszeit für mich!)**
- 3. Die Zigarette gibt mir Halt und Selbstvertrauen**
- 4. Ich kann damit nicht aufhören, weil ich (schon so lange!) süchtig bin**
- 5. Ich gebe meine Freiheit, zu rauchen, nicht einfach auf**

Wenn ich diese Argumente höre, dann kann ich nur sagen: Rauch doch einfach weiter!

Ehrlich gesagt habe ich genau aus diesem Grund weiter geraucht. Ich habe alle Warnungen und gute Ratschläge in den Wind geschossen und mir das Rauchen "gegönnt". Sehr viel später erst ist mir die gesamte Tragweite meines Verhaltens bewußt geworden und ich war in der Lage, zwischen 2 Zigaretten, über mein Verhalten nachzudenken. Ich behaupte die Verwandlung vom Raucher zum Nichtraucher nahm dort ihren Ursprung. Erst als ich selbst die Notwendigkeit erkannt hatte, mit dem Rauchen, aus verschiedensten Gründen, Schluß zu machen, hatte ich eine reale Chance dies auch zu schaffen. Erst dann begann ich, mich mit den Gründen für mein Rauchverhalten auseinander zu setzen.

Ich schaute die Argumente, die für das Rauchen sprechen, näher an und versuchte mir vorzustellen, wie ich diese Ergebnisse ohne Zigarette erzielen könnte.

Was könnte ich tun um alle diese Vorteile zu erzielen?

Was wäre ein würdiger Ersatz für die Zigarette?

1. Rauchen entspannt mich!

Grund dahinter: Entspannung, meine Balance wieder ausrichten.

Entspannung beim Rauchen entsteht in erster Linie durch das Verhalten darum herum. Ich habe mich meistens irgendwo niedergelassen habe um in Ruhe (!)eine Zigarette zu rauchen. Zumindest suchte ich mir ein "ruhiges Plätzchen". Dann habe ich entspannt geatmet. Den Rauch inhaliert und dann laaaaaange ausgeatmet. Sehr entspannend! Zuerst schnell hintereinander, dann in größer werdenden Intervallen. Haaaach, seeehr entspannend!

2. Rauchen schenkt mit die Pausen, die ich sonst nicht hätte (Auszeit für mich!)

Grund dahinter: Arbeits- und Denkpausen legalisieren.

Zum Rauchen unterbrach in meine Tätigkeit. Der Gedanke an die Zigarette ließ mich von meiner Tätigkeit innehalten und die "wohl verdiente" Pause einlegen. Dafür war nichts weiter nötig. Vor allem keine weitere Argumentation. Ich war schließlich Raucher. Ich konnte nicht anders. So ist das eben!

3. Die Zigarette gibt mir Halt und Selbstvertrauen

Grund dahinter: Gefühl der inneren Stärke!

So hatte es dereinst begonnen. Ich fühlte mich mit 13 als Rebellin. Ich war erwachsen, stark, selbstbewußt. Ich gehörte dazu. Diese Attribute konnte ich über den langen Zeitraum meiner Raucherkarriere aufrecht erhalten. Das Gefühl war wieder da, bei jedem weiteren Klick des Feuerzeugs, bei jedem Ratsch eines Streichholzes – fühlte ich mich wieder richtig gut.

Dazu die Stimulation meiner Finger (alles im Griff!). Die Stimulation meiner Lippen (Zuwendung und Vertrauen!). Ein Traum ...

4. Ich kann damit nicht aufhören, weil ich (schon so lange!) süchtig bin

Grund dahinter: Die Angstkomponente und die Ohnmachtsgefühle.

Suggestionen von Außen und selbst erzeugte Schranken, die verhindern, dass ich es einfach sein lasse.

Alles, was ich über Süchte und Suchtverhalten weiß blockiert mich. Weiter rauchen ist einfacher. Was ist Sucht? Die Substanzen aus dem Rauch, dem Tabak sind nach 2 Tagen aus Deinem Organismus heraus gewaschen – der Rest ist „Kopfsache“!

5. Ich gebe meine Freiheit, zu rauchen, nicht einfach auf

Grund dahinter: Trotz und Gegenwehr!

Ich lasse mir das nicht verbieten! Niemand sagt mir, was ich zu tun und zu lassen habe! Die anderen haben immer was zu meckern. Ich habe ja sonst keine Laster. Ich habe die Kontrolle, sonst niemand!

Erschreckend! Der Rauch einer industriell gefertigten Filterzigarette enthält eine kolossale Menge giftiger Substanzen. Du schädigst Dich und Deine Umwelt in ungeahntem Ausmaß und Du denkst nicht mehr darüber nach.

Als ich die Hintergründe erkannt hatte und für mich abklären konnte, war ich bereit mich der Herausforderung zu stellen und mit dem Rauchen aufzuhören. Hier konnte der Mechanismus der Hypnose mir wirklich helfen. Nachdem mein Verstand erkannt hatte, daß die Gründe für mein Rauchverhalten vollkommen

unabhängig vom Rauchen an sich waren, ging es nurmehr darum das automatisierte Verhalten umzuprogrammieren. Mit Verhaltenstherapie oder zwanghaftem Unterdrücken von Verlangen wäre ein Umgewöhnen ein großer Kraftakt. Im hypnotischen Trancezustand wird das Unterbewußtsein direkt erreicht. Es wird im Vorgespräch zusammen überlegt, wie die gewünschten "positiven" Effekte des Rauchens durch andere Dinge erreicht werden können. Gekoppelt mit gezielten Suggestionen und der Visualisierung des Wunschverhaltens, als bereit erreicht, wirst Du innerhalb kürzester Zeit vom Raucher zum Nichtraucher.

Also: Denke nach und ändere Dich, wenn Du möchtest, denn:

- 1. Ohne Rauch hast Du mehr Freude an Bewegung und mehr Energie.**
- 2. Deine Sinnesempfindungen (Riechen und Schmecken vor allem!) werden wie vor dem Rauchen – absolut klasse!**
- 3. Du hast mehr Freiheit. Keine Einschränkungen mehr (lange Aufenthalte dort, wo Rauchen verboten ist!).**
- 4. Du hast mehr Geld!**
- 5. Du genießt große Anerkennung von anderen und empfindest Stolz über Deinen Triumph über Dich selbst. Du erkennst, dass niemand Dein Leben steuert – NUR DU!**

Hypnose und auch Selbsthypnose bietet Dir dabei Unterstützung.

Viel Erfolg dabei! Bis nächste Woche –



Lebe selbstbestimmt!

www.selbstbestimmt-jetzt.de

Deine Sandra