

LESEPROBE

Ralf Hillmann

Nichtraucher werden?
Rauchen aufhören?
Rauchen abgewöhnen?
Rauchen aufgeben?

Vorbereitung auf die letzte Zigarette

Nichtraucher-Kurs / Arbeitsbuch
zur Raucherentwöhnung

Hinweis zur Haftung

Die im Buch veröffentlichten Gedanken und Empfehlungen basieren auf den Erfahrungen des Autors und wurden intensiv erarbeitet und geprüft. Weder Autor noch Verlag können für in diesem Buch gemachte Angaben Gewähr übernehmen. Es bleibt in Ihrer alleinigen Verantwortung als Leser*in jede der gemachten Angaben Ihrer eigenen Prüfung zu unterziehen. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen! Auf die geltenden gesetzlichen Bestimmungen weisen wir ausdrücklich hin!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Copyright 2022: Hillmann, Ralf

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Autor: Ralf Hillmann

Covergestaltung: Ralf Hillmann

ISBN: 9783754383773

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung, der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, sind vorbehalten!

INHALTSVERZEICHNIS

Über dieses Buch und wie Sie damit arbeiten	6
ÜBER DAS RAUCHEN UND DAS NICHTRAUCHEN.....	8
Der Rauchentwöhnungskurs beginnt	8
Die Nachteile des Rauchens auf einen Blick.....	9
Die manipulative Tabak-Werbe-Industrie auf einen Blick	10
Weshalb wir rauchen	11
Weshalb wir wider besseren Wissens rauchen	13
Keine Angst vor Entzugserscheinungen	15
Weshalb es schwerfällt, mit dem Rauchen aufzuhören.....	17
Wann Rauchen-Aufhören leichtfällt.....	19
Von dem Versuch, nicht mehr zu rauchen	20
Von der Entscheidung, nicht mehr zu rauchen.....	21
Unsere kognitive Komfortzone	22
Keine Angst vor Suchtverlagerungen.....	24
Es sind keine Opfer für das Nichtrauchen zu erbringen	27
Scheitern ist keine Option	28
Stolpersteine beseitigen.....	29
Ersatzprodukte vermeiden	30
Augenwischereien entlarven	31
Rauchen ist nicht verboten	33
VORBEREITUNG AUF DIE SELBSTREFLEXION.....	36
Methodik aus Therapie, Beratung und Coaching	36
Innere Persönlichkeitsanteile bewusst machen.....	36
Die Anteile meiner Persönlichkeit	36
REFLEXION	41
Das Einfühlen in innere Persönlichkeitsanteile.....	42
REFLEXION 1	44
Wann und weshalb fing ich an zu rauchen? (1)	44
Warum rauche ich immer noch? (1).....	46
Warum ist es mir bisher nicht gelungen, aufzuhören? (1)	48
Welchen Nutzen hat das Rauchen für mich? (1).....	50
Welche Nachteile des Rauchens kenne ich? (1).....	52
Bedeutet Nichtrauchen Verzicht für mich? (1).....	54
Befürchte ich Suchtverlagerungen? (1).....	56
Befürchte ich Entzugserscheinungen? (1)	58

REFLEXION 2	60
Welche Vorteile hat das Nichtrauchen für mich? (1)	60
Warum möchte ich mit dem Rauchen aufhören? (1)	62
REFLEXION 3 – Rückschau auf Reflexion 1	64
Meine bisher gewonnenen Erkenntnisse (Teil 1)	64
REFLEXION 4 – Rückschau auf Reflexion 2	80
Meine bisher gewonnenen Erkenntnisse (Teil 2)	80
REFLEXION 5	84
Was meine Persönlichkeitsanteile noch nicht gesagt haben	84
Was hat der „Nicht-mehr-rauchen-Wollende“ noch zu sagen?	84
Was hat der „Weiterhin-rauchen-Wollende“ noch zu sagen?	85
Was hat das „Oberhaupt“ (mein wahres Ich) noch zu sagen?	86
REFLEXION 6	87
Alle meine bisher gewonnenen Einsichten und Erkenntnisse	87
REFLEXION 7	90
Das Ergebnis meiner Selbstreflexion	90
DIE VORBEREITUNG AUF DIE LETZTE ZIGARETTE	91
Rückfall-Prävention	91
Vorkehrung Nr. 1 – Günstigen Zeitpunkt bestimmen	91
Vorkehrung Nr. 2 – Schwachen Momenten vorbeugen	92
Vorkehrung Nr. 3 – Leitspruch zur mentalen Aufrichtung	94
Vorkehrung Nr. 4 – Trainingsblatt zur Fokussierung	95
DIE LETZTE ZIGARETTE	99
Entscheiden und Fokussieren	99
Die letzte Zigarette rauchen	99
Entschieden und fokussiert bleiben	100
Über den Autor	101

Über dieses Buch und wie Sie damit arbeiten

Liebe Leserinnen und Leser, dieses Arbeitsbuch dient Ihnen zur Selbsthilfe bei der Rauchentwöhnung. Es unterstützt Sie dabei, den Tag, an dem Sie Ihre letzte Zigarette rauchen werden, in greifbare Nähe zu rücken. Vor der Rauchentwöhnung ist zunächst einmal eine intensive Selbstbefragung durchzuführen. Während der Arbeit mit dem Buch werden Sie unter anderem folgende Fragen klären: Weshalb fing ich überhaupt mit dem Rauchen an? Weshalb rauche ich heute noch immer? Weshalb ist es mir bisher noch nicht gelungen, aufzuhören? Welchen Nutzen hat das Rauchen für mich? Welche Nachteile des Rauchens kenne ich? Bedeutet Nichtrauchen Verzicht für mich und was kann ich tun, damit es keinen Verzicht mehr für mich darstellt? Befürchte ich Suchtverlagerungen wie etwa Gewichtszunahme etc. und wie kann ich diesen vorbeugen? Befürchte ich Entzugserscheinungen und was kann ich vorbeugend diesbezüglich machen? Ferner geht es auch darum, sich im Vorfeld über einige Themen und Fakten ausführlich Gedanken zu machen wie z.B. die folgenden: Die wahren Gründe, weshalb wir rauchen und vor allem, weshalb wir wider besseren Wissens rauchen; die wahren Gründe, weshalb es oft schwerfällt, mit dem Rauchen aufzuhören und vor allem, was zu tun ist, damit die Rauchentwöhnung möglichst leichtfällt; die möglichen Faktoren, an denen die Rauchentwöhnung eventuell scheitern könnte und vor allem, wie Rückfällen vorzubeugen ist; ob Nikotin-Ersatzprodukte sinnvoll sind etc. Und schließlich geht es dann natürlich auch noch um die Klärung der Fragen: Welche Vorteile hat das Nichtrauchen für mich? Warum möchte ich mit dem Rauchen aufhören? Möchte ich wirklich mit dem Rauchen aufhören? Wann werde ich mit dem Rauchen aufhören?

Natürlich müssen in einem Rauchentwöhnungsbuch auch die schädigenden Auswirkungen, die das Rauchen auf unsere Gesundheit hat, erwähnt werden. Im Unterschied zur üblichen Rauchentwöhnungsliteratur habe ich jedoch Wert darauf gelegt, mich zu diesem Thema sehr kurz zu fassen. Dass Rauchen der Gesundheit schadet, weiß schließlich sowieso schon jeder. Auch verzichte ich darauf, vulgäre oder abschätzige Umschreibungen und Formulierungen rund um das Thema Rauchen zu verwenden. Als Psychologischer Berater habe ich die Erfahrung gemacht, dass

es für die erfolgreiche Rauchentwöhnung viel Wichtigeres gibt, als die Klienten permanent auf die gesundheitsschädlichen Folgen oder andere Unannehmlichkeiten des Rauchens hinzuweisen. Deshalb gibt es bei der Ihnen bevorstehenden Selbstreflexion, zu der dieses Buch Sie Schritt für Schritt anleitet, viel mehr zu entdecken und zu erkennen als nur, dass Rauchen schädlich und lästig für Sie selbst und andere ist.

Jeder Raucher ist individuell und unterscheidet sich zu allen anderen Rauchern. Der eine raucht mehr, der andere weniger. Dem einen fällt es leichter, dem anderen schwerer, mit dem Rauchen aufzuhören. Die psychologischen Ursachen für das Rauchen und weshalb es schwerfällt, damit aufzuhören, sind jedoch im Kern bei fast allen gleich. Einerseits mit dem Rauchen aufhören zu wollen, und andererseits weiterhin zu rauchen, ist auf ein Wirrwar an inneren Widersprüchen und Unklarheiten zurückzuführen. Und deshalb geht es in diesem Buch genau darum, Ordnung in dieses innere Durcheinander zu bringen. Erst wenn Sie in Ihrem Inneren aufgeräumt haben, können Sie klar erkennen, was Sie wirklich wollen! Erst wenn Sie erkennen, was Sie wirklich wollen, können Sie eine klare, bewusste Entscheidung treffen! Erst wenn Sie eine klare, bewusste Entscheidung treffen, können Sie entschlossen auf Ihr Ziel zugehen! Erst wenn Sie entschlossen auf Ihr Ziel zugehen, werden Sie es erreichen!

Kurze Gebrauchsanleitung: Lesen Sie dieses Buch zunächst einmal in Ruhe von Anfang bis Ende sehr aufmerksam durch. Bei diesem ersten Durchlesen widmen Sie sich noch nicht der Beantwortung der Fragen. Es reicht, wenn Sie sich erst einmal einen Überblick darüber verschaffen, was das Buch im Einzelnen an Informationen und Fragen für Sie bereithält. Erst wenn Sie alles gelesen und angeschaut haben, nehmen Sie das Buch erneut zur Hand und beginnen mit der Ausarbeitung. Sie können Ihre Gedanken direkt im Buch notieren oder – falls Sie mehr Platz benötigen bzw. mit der eBook-Ausgabe arbeiten – separate Arbeitsblätter für Ihre Aufzeichnungen verwenden.

Viel Freude auf dem Weg vom Raucher zum Nichtraucher!

Ihr Ralf Hillmann

ÜBER DAS RAUCHEN UND DAS NICHTRAUCHEN

Der Rauchentwöhnungskurs beginnt

Wie bereits in der Einleitung des Buches angekündigt, gehe ich davon aus, dass jeder, der darüber nachdenkt, sich das Rauchen abzugewöhnen, im Grunde weiß, welche Nachteile und schädigenden Auswirkungen man mit dem Rauchen für sich selbst und andere in Kauf nimmt. Es mag einige unverbesserliche Raucher geben, denen die Nachteile des Rauchens egal sind und die auch nicht an die schädliche Wirkung von Zigaretten glauben – zumindest behauptet das der ein oder andere von sich. Ob jene Menschen das nun tatsächlich so sehen oder ob sie es nur behaupten – vielleicht aus bewussten oder unbewussten Motiven – muss uns hier nicht interessieren, denn die Vermutung liegt nahe, dass solche eingefleischten Raucher dieses Buch sowieso nicht lesen werden. Lesen werden es jene Raucher, die die Nachteile kennen und sich deswegen wünschen oder zumindest die Hoffnung in sich tragen, das Rauchen eines Tages oder vielleicht sogar schon sehr bald unterlassen zu können. Wozu sollte ich Sie also nachfolgend mit einer schier endlosen Aneinanderreihung zahlloser Nachteile, schädigender Substanzen und verstörender Fakten behelligen? Ich möchte die Nachteile des Rauchens deshalb nur auf lediglich einer einzigen Buchseite ganz kurz für Sie zusammenfassen.

In der gängigen Raucherentwöhnungsliteratur ist es üblich, die manipulative Beeinflussung der Tabak-Werbe-Industrie in aller Drastik und Dramatik aufzuzeigen. Ich habe in all den Jahren, in denen ich als Psychologischer Berater mit Rauchern daran arbeitete, zum Nichtraucher zu werden, die Erfahrung gemacht, dass das in dieser Intensität nicht erforderlich ist. Dass die Zigarettenindustrie mit ihrer Werbung Nonsens verzapft, weiß schließlich wirklich jeder. Es reicht, diese Kenntnisse – genauso wie jene über die Schädlichkeit des Rauchens – in der Vorbereitungsphase der Rauchentwöhnung nur etwas mehr ins Bewusstsein zu rücken. Aus diesem Grund fasse ich mich auch diesbezüglich sehr kurz und bündele Ihnen das Thema Tabak-Werbe-Industrie ebenfalls nur auf einer einzigen Buchseite.

Die Nachteile des Rauchens auf einen Blick

Rauchen ist ungesund: Dass Rauchen der Gesundheit schadet, ist heute wissenschaftlich belegt. Mit modernen Analysenmethoden lassen sich im Tabakrauch über 9.000 verschiedene Substanzen aus unterschiedlichen Stoffklassen nachweisen. Mindestens 65 dieser Stoffe sind als krebserregend identifiziert und allgemein anerkannt. Krebs sowie Herz- und Gefäßkrankheiten sind die häufigsten Folgen des Rauchens. Herz- und Gefäßerkrankungen ziehen wiederum unzählige körperliche, geistige und seelische Beeinträchtigungen nach sich. Raucher haben ein fünfzehnmal höheres Risiko an Lungenkrebs zu erkranken als Nichtraucher. In Deutschland sterben jährlich etwa 45.000 Menschen allein nur an Lungenkrebs (3.000 Nichtraucher + 42.000 Raucher = 45.000 Lungenkrebstote)! (Siehe auch Quellennachweise hinten im Buch).

Rauchen ist teuer: Die meisten Raucher konsumieren ein Päckchen pro Tag. Das sind in zehn Jahren etwa 21.000 bis 24.000 EUR. Tabaksteuer und Tabakpreise werden seit vielen Jahren kontinuierlich teurer. Es fällt nicht schwer, sich auszurechnen, was man in zehn, zwanzig, dreißig und mehr Jahren für das Rauchen ausgibt. Die Summe würde beispielsweise für viele schöne Urlaube reichen.

Rauchen hinterlässt hässliche Spuren wie gelbe Zähne, gelbe Fingerspitzen, nach abgestandenem Rauch riechende Haut, Haare, Klamotten, Gegenstände, Räume etc., rauchiger Atem, Zahnfleischschädigungen, ungesunder Teint wegen schlecht durchbluteter Körper- und Gesichtshaut und vieles mehr!

Rauchen beschädigt die soziale Achtung: Rauchen gilt in der Öffentlichkeit nicht mehr überall – wie noch vor einigen Jahren – als völlig akzeptables soziales Verhalten – zumindest dann nicht, wenn es darum geht, im Beisein von Nichtrauchern zu rauchen. Früher war das kein Problem. Heute ernten Raucher nicht selten Missbilligung, wenn sie es sich herausnehmen, in der Anwesenheit anderer zu rauchen.

Nikotin ist eine Droge: Das im Tabak enthaltende Nikotin ist eine Droge! Warum das hier abschließend noch kurz als schädigender Nachteil des Rauchens Erwähnung findet, versteht sich von selbst.

Die manipulative Tabak-Werbe-Industrie auf einen Blick

Die Tabakindustrie suggeriert uns, Rauchen würde Freiheit, Spaß, Entspannung, Coolness, Persönlichkeit, Stärke, Welterfahrenheit und vieles mehr bedeuten. Auch wenn jeder eigentlich weiß, dass das schlichtweg nicht stimmt, so gibt es dennoch Anteile in uns, die diese Behauptungen unbewusst abgespeichert haben und unterbewusst für wahr halten.

Wie Zigarettenwerbung konzipiert werden muss, damit solche offensichtlichen Lügen sich dennoch als Wahrheiten im Bewusstsein der Menschen festsetzen, weiß die Tabakindustrie selbstverständlich ganz genau.

Das Wissen darüber, wie Bilder und Sprache suggestiv, hypnotisch und manipulativ ihre Wirkung entfalten, stammt aus fundierten Erkenntnissen der Psychologie und kognitiven Neurowissenschaft. Kein Wunder also, dass wir von Zigarettenwerbung beeinflusst werden, ohne dass es uns überhaupt auffällt.

Die Informationen aus der Zigarettenwerbung kommen nicht direkt in unserem Bewusstsein an, nein, so dumm sind wir schließlich nicht, dass wir diesen offensichtlichen Lügen Glauben schenken würden.

Zigarettenwerbung ist ganz bewusst so gestrickt, dass sie überwiegend in unser Unterbewusstsein eindringt und von dort aus unbemerkt auf unser Denken, Fühlen und Handeln Einfluss nimmt.

Die gute Nachricht ist: Aus gutem Grund ist Tabakwerbung heutzutage in vielen Ländern nur noch sehr eingeschränkt erlaubt.

Weshalb wir rauchen

Als Jugendliche wünschen wir uns oft, schon erwachsen zu wirken. Jungs wollen den Mädchen imponieren und Mädchen den Jungs. Aus der Sicht der Jugendlichen ist Rauchen ein Privileg der Erwachsenen. Erwachsene sind Vorbilder von Kindern und Jugendlichen. In der Wahrnehmung der Jungs stellt Rauchen oft ein Zeichen von männlicher Reife und Stärke dar. Mädchen

betrachten rauchende Frauen häufig als selbstbewusst, cool und weltoffen.

Die meisten Raucher haben demnach in jungen Jahren mit dem Konsumieren von Zigaretten angefangen. Vereinfacht gesagt, haben sie es sich von ihren erwachsenen Vorbildern oder von ihren gleichaltrigen Sozialkontakten abgeschaut. Raucher, die erst als Erwachsene mit dem Rauchen anfangen, haben sich das Rauchen meistens deshalb angewöhnt, weil es ihnen andere Menschen, mit denen sie befreundet oder einfach sehr häufig zusammen waren, vorgemacht haben. Um dazuzugehören, begannen sie irgendwann auch damit.

Ob wir nun in jungen Jahren oder erst als Erwachsene mit dem Rauchen beginnen, wir tun es nur deshalb, weil andere es uns vormachen. Sind wir dann selbst zum Raucher geworden, sind wir es, die wiederum andere dazu bringen, mit dem Rauchen anzufangen.

Ob wir das bewusst tun oder nicht, wir sind in jedem Fall Vorbilder für andere. Vor allem sind wir das für jene Menschen, mit denen wir am engsten in Kontakt stehen – beispielsweise für unsere Kinder – von anderen Familienmitgliedern, Freunden, Bekannten und Verwandten ganz abgesehen.

Durch das, was unsere Vorbilder, an denen wir uns orientieren, uns vorleben sowie durch die subtile Beeinflussung der Tabakwerbeindustrie kommen wir mit der Zeit unbewusst zu Glaubenssätzen (Überzeugungen), die sich bei genauerem Hinsehen bzw. bei gezielter, rationaler, bewusster Hinterfragung als Irrtümer identifizieren lassen.

Solche im Unterbewusstsein erzeugten Glaubenssätze, die in Wahrheit kognitive Irrtümer sind, können z.B. sein:

- Rauchen beschert Freiheit
- Rauchen ist ein Zeichen von Weltoffenheit
- Rauchen macht welterfahren
- Rauchen macht Spaß

- Wenn ich rauche, gehöre ich dazu
- Wenn ich rauche, bin ich männlicher bzw. weiblicher
- Mit dem Rauchen werde ich erwachsen
- Rauchen vertreibt Langeweile
- Rauchen bringt Entspannung
- Rauchen wirkt gegen Stress
- Rauchen macht mich zu einer coolen Persönlichkeit
- Rauchen ist ein Zeichen von Luxus
- Rauchen ist ein Genuss
- Rauchen ist ein Ausdruck von Selbstbestimmung
- Wenn ich rauche, wirke ich selbstbewusst
- Rauchen macht sexy
- Rauchen hilft gegen Wut
- Rauchen hilft gegen Einsamkeit
- Rauchen hilft gegen Frust
- Rauchen heißt, Pause machen
- Rauchen gehört einfach nach dem Sex dazu
- Rauchen gehört einfach zu einer Tasse Kaffee dazu
- Rauchen gehört einfach nach dem Essen dazu

Vielleicht möchte jetzt der eine oder andere einwenden, dass das, was hier soeben als kognitive Irrtümer aufgezählt wurde, gar nicht wirklich stimmen würde. Schließlich bringe das Rauchen doch z.B. sehr wohl Entspannung. Dazu möchte ich Folgendes sagen: Das Rauchen bringt einem Raucher zwar im ersten Moment Entspannung, diese rührt aber nur daher, weil seine Rauchergewohnheit dabei Befriedigung findet und seinem Körper dabei das ihm fehlende sowie die Gewohnheit verstärkende Nikotin zugeführt wird. Danach nehmen die Befriedigung und der Nikotinspiegel im Blut bereits wieder ab, und innerhalb von einer halben Stunde rutscht er schon wieder in das Gefühl der Anspannung zurück. Mit dem Griff zur nächsten Zigarette versucht er sich dann bald wieder etwas Entspannung zu verschaffen. Das ist ein ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, den ein Nichtraucher gar nicht kennt. Ein Nichtraucher muss weder die Gewohnheit des Rauchens befriedigen, noch verlangt sein Körper nach Nikotin. Ein Raucher muss durch das Rauchen einer Zigarette etwas gegen seine Anspannung tun, die er gar nicht

hätte, wenn er Nichtraucher wäre. Dass Rauchen Entspannung bringt, ist also ein Irrtum, der auf einer kognitiven Dissonanz basiert. Genauso, wie es alle oben aufgezählten Aspekte und Behauptungen bei näherer Betrachtung auch sind.

Weshalb wir wider besseren Wissens rauchen

Wenn wir doch alle wissen, dass Nikotin eine Droge ist; die Suggestionen der Tabakindustrie manipulative Marketinglügen sind; Rauchen unserer Gesundheit beträchtlich schadet und wir viel Geld dafür zu zahlen haben, warum rauchen wir dann überhaupt noch? Die Antwort ist ganz einfach: Irgendwann rauchen wir aus Gewohnheit.

Was ist Gewohnheit? Vieles von dem, was wir täglich oder regelmäßig (immer wiederkehrend) tun, tun wir aus Gewohnheit. Gewohnheit ist grundsätzlich lebensnotwendig. Wenn wir nicht vieles, was wir denken, fühlen und tun aus Gewohnheit denken, fühlen und tun könnten, müssten wir jeden Tag, ja jede Stunde und jede Minute immer alles ganz neu denken, fühlen und tun. Wir würden aus unseren Erfahrungen nichts lernen und müssten immer und ausnahmslos alles neu erfinden. Alles immer wieder neu probieren. Alles Denken, Fühlen und Tun stets wieder ganz von vorne beginnen. Zu solch einer geistigen Leistung wären wir gar nicht fähig. Wir sind nur deshalb nicht mit unserem Denken, Fühlen und Handeln hoffnungslos überfordert, weil vieles – wenn nicht sogar das allermeiste – quasi wie von selbst aus Gewohnheit geschieht. Wir sind sozusagen dazu in der Lage, auf Autopilot zu schalten. Was tun wir nicht alles aus Gewohnheit. Wir stehen morgens zur gewohnten Zeit auf; gehen abends zur gewohnten Zeit ins Bett; trinken immer zur gewohnten Zeit, zu den gewohnten Anlässen und auf die gewohnte Weise Kaffee, Tee, Alkohol, Limo, Saft, Wasser etc.; gehen immer in die gewohnten Läden einkaufen; konsumieren die gewohnten Produkte; fahren die gewohnten Wege zur Arbeit oder sonst wohin; bewerten und beurteilen die Dinge so, wie wir gewohnt sind sie zu bewerten und zu beurteilen; tun die Dinge so, wie wir gewohnt sind sie zu tun, denken über die Dinge so, wie wir gewohnt sind über sie zu denken; fühlen so, wie wir es gewohnt sind zu fühlen.

Alles hat Vor- und Nachteile. Jede Medaille hat zwei Seiten. So ist es nicht verwunderlich, dass auch Gewohnheit nicht nur Vorteile hat. Im Grunde ist es sogar so, dass viele von uns bei dem Wort „Gewohnheit“ sofort an deren Nachteile denken. Gewohnheit sei verantwortlich dafür, dass unser Leben oft stagniert und vor allem unser Alltag sich langweilig, festgefahren und eintönig anfühlt. Tatsächlich haben wir der Gewohnheit aber viel mehr zu verdanken, als dass wir Gründe hätten, uns über sie zu beklagen. Tatsächlich ist nicht die Gewohnheit verantwortlich für Langeweile, Festgefahrensein, Eintönigkeit etc. sondern wir sind es selbst. Genauso ist es, wenn es um das Rauchen geht. Der Hauptgrund, weshalb wir rauchen, ist zwar Gewohnheit, die Hauptverantwortlichen für diese Gewohnheit sind jedoch wir selbst. Leiden wir an einem Mangel an Selbstachtung und Selbstführung, erkennen wir nicht, welche Gewohnheiten uns guttun, und noch viel weniger, welche uns schaden.

(Selbstführung ist die Fähigkeit, das eigene Denken, Fühlen und Handeln selbst beeinflussen und lenken zu können. Besitzen wir Selbstführung, sind wir dazu in der Lage, uns selbst auf unsere Ziele zuzubewegen. Selbstführend gestalten wir unser Leben.)

Rauchen ist in erster Linie eine Gewohnheit. Ob wir eine Gewohnheit als Gewohnheit erkennen; ob wir Gewohnheiten wertschätzen, die wir als gute, hilfreiche Gewohnheiten erkennen; ob wir Gewohnheiten verändern, die wir als schlechte, schädliche Gewohnheiten erkennen, liegt jeweils in unseren eigenen Händen.

Keine Angst vor Entzugserscheinungen

Vielleicht denkt an dieser Stelle gerade mancher Leser, ich würde hier den Suchtfaktor, der dem im Tabak enthaltenen Nikotin zuzuschreiben ist, ganz und gar außer Acht lassen. Schließlich sei das Nikotin bzw. die Sucht doch in Wahrheit der Hauptgrund, weshalb man rauchen würde.

Dazu kann ich Folgendes sagen: Ja, Nikotin ist eine Droge. Und ja, Nikotin macht süchtig. Und nochmal ja, auf einen Suchtstoff, an den man sich gewöhnt hat, wieder zu verzichten, ist schwieriger, als auf

einen Stoff zu verzichten, der keinen Suchtcharakter hat. Es ist aber heute allgemein bekannt und auch anerkannt, dass Nikotin zu den sehr leichten Drogen zählt. Nikotin ist eine Droge, die bei einem Entzug fast gar keine körperlichen Entzugserscheinungen bereitet. Das, was wir als Entzugserscheinungen wahrnehmen, sind in Wahrheit keine realen medizinischen Entzugserscheinungen, sondern zum aller größten Teil negative Gefühle, die aus kognitiven Dissonanzen resultieren. Ich möchte „kognitive Dissonanzen“ hier nur ganz kurz und sehr vereinfacht erklären: Wir alle haben Überzeugungen, Einstellungen, Ansichten, Wertvorstellungen, Wünsche, Interessen, Begehren, Ziele etc., aber nicht alle sind miteinander vereinbar. Manche stehen im Widerspruch zueinander und lassen sich ohne eine entsprechend bewusste Reflexion nicht miteinander in Einklang bringen bzw. klären. Da die Anzahl unserer inneren Gegensätze bei jedem von uns groß ist, sind wir oft gar nicht in der Lage, über alle diese inneren Diskrepanzen bewusst nachzudenken. Wir alle müssen deshalb mit einer gewissen Anzahl kognitiver Wirrungen bzw. mit unseren inneren Konflikten (Dissonanzen) und den dabei entstehenden unangenehmen Gefühlszuständen leben.

Wir alle leben in einer Komfortzone aus vielen Gewohnheiten. In dieser Komfortzone geben wir uns bereitwillig unseren Gewohnheiten hin. Weil es so schön bequem ist, erlauben wir uns in dieser Komfortzone, unsere inneren Widersprüche und Ungereimtheiten zu tolerieren. Es dauert nicht lange, bis wir uns an sie gewöhnen. So kommt es, dass wir Dinge tun, die eigentlich gar nicht zu unseren innersten Überzeugungen, Ansichten, Absichten, Prioritäten, Wünschen und Zielen passen. Solche inkongruenten Bequemlichkeitshandlungen können z.B. folgende sein: Wir kaufen billiges Fleisch aus der Massentierhaltung, obwohl wir so ganz und gar nicht damit einverstanden sind, dass Tieren solch schreckliches Leid angetan wird; wir tun wissentlich Dinge, die extrem Umweltbelastend sind, obwohl uns die Umwelt nicht egal ist und wir manches anders machen könnten; wir finden es schade, dass es immer weniger kleinere Läden in den Innenstädten gibt, kaufen aber selbst fast nur in den großen Discountern oder sogar im Internet ein; und so konsumieren wir auch Tabak, obwohl wir wissen, dass es schade um das viele Geld ist; wir rauchen eine

Zigarette nach der anderen, obwohl wir wissen, dass wir damit unserer Gesundheit schaden und viele andere Nachteile mehr in Kauf nehmen; ja, wir rauchen immer weiter, obwohl wir wissen, dass Gesundheit unser höchstes Gut ist.

Alle diese inkongruenten Handlungen existieren aufgrund kognitiver Dissonanzen, sie basieren auf inneren Widersprüchen, die man aus Gewohnheit und weil es so bequem ist, lieber nicht tiefer hinterfragt. Es ist leichter, das eigene Gewissen immer wieder mit irgendwelchen Ausreden zu beruhigen, als sich der inneren Gegensätze bewusstzuwerden, sich ihnen zu stellen und entsprechend kongruent zu handeln.

Kongruentes Handeln = wenn man so handelt, wie es den eigenen Überzeugungen und Werten entspricht bzw. wenn man mit sich selbst in Übereinstimmung ist.

Inkongruentes Handeln = wenn man nicht so handelt, wie es den eigenen Überzeugungen und Werten entspricht bzw. wenn man mit sich selbst nicht in Übereinstimmung ist!

Je mehr wir an einem Mangel an Selbstachtung und Selbstführung leiden, umso weniger sind wir bereit, uns über unsere inneren Widersprüche bewusstzuwerden. Je bewusster wir uns selbst und die Welt wahrnehmen, umso mehr sind wir bereit, kognitive Dissonanzen zu erkennen, über sie zu reflektieren, zu neuen Erkenntnissen zu finden und kongruent zu handeln. Selbstachtung und Selbstführung können dabei wachsen und ziehen viele weitere positive Entwicklungen nach sich.

Zurück zum Thema Nikotin! Nikotin ist wie bereits gesagt, eine süchtig machende leichte Droge. Im Gegensatz zu härteren Drogen treten bei der Raucherentwöhnung jedoch kaum reale medizinische Entzugserscheinungen auf. Gewohnheit zu verändern, ist immer schwer. Gewohnheit, die mit einem Suchtstoff einhergeht, ist noch schwerer zu verändern. Wie schwer es ist, hängt von der Schwere der Droge ab. Nikotin ist eine leichte Droge und erschwert die Veränderbarkeit der Gewohnheit nur unwesentlich.

Weitere Leseprobe

Die Furcht vieler Raucher, sie müssten in der Entwöhnungsphase kräftezehrende, kaum auszuhaltende, körperliche und seelische Qualen erleiden, ist unbegründet. Wer sich das Rauchen abgewöhnen möchte, sollte wissen, dass man in der Regel keine Angst vor realen, medizinischen Entzugerscheinungen haben muss. Vielmehr geht es darum, sich in der Vorbereitungsphase der Raucherentwöhnung einigen inneren Widersprüchen zu stellen, diese zu hinterfragen und somit das für das Rauchen verantwortliche Gedanken- und Gefühlswirrwarr ein wenig aufzuräumen!

Weshalb es schwerfällt, mit dem Rauchen aufzuhören

Wenn wir über einen längeren Zeitraum rauchen, gewöhnen wir uns daran. Mit dem Rauchen aufzuhören bedeutet, die Komfortzone der Gewohnheit zu verlassen und Veränderung zuzulassen. Mit jeder Veränderung betreten wir aber immer auch ungewohntes Terrain. Wenn wir ungewohntes Terrain betreten, müssen wir uns auf etwas Neues einlassen. Sich auf etwas Neues einzulassen, ist immer auch mit Angst, Unsicherheit, Arbeit, Aufwand oder Anstrengung verbunden. Wir müssen manches neu denken, fühlen und tun. Diese Arbeit bedeutet immer auch Zeit- und Kraftaufwand. Bis alte Gewohnheit durch diese aufwändige, ängstigende, verunsichernde, anstrengende Arbeit überwunden ist und neue Gewohnheit sich einstellen kann, müssen wir eine gewisse Zeit lang die Unannehmlichkeiten der Veränderung auf uns nehmen. Das ist unbequem. Die Versuchung, in der Komfortzone zu verweilen und sich somit die mit der Veränderung verbundenen Anstrengungen zu ersparen, ist deshalb groß. Alles so zu lassen, wie es ist, auch wenn man eigentlich nicht mehr zufrieden damit ist, fühlt sich dann doch oft viel leichter und komfortabler an. So kommt es, dass wir uns auf Veränderungen nur dann sehr gerne und bereitwillig einlassen, wenn diese mit einem deutlichen Zugewinn verbunden sind. Etwa wenn ...

Weitere Leseprobe

Wann Rauchen-Aufhören leichtfällt

Nicht mehr zu rauchen bzw. das Rauchen aufzugeben, fällt uns dann leicht, wenn wir uns mit unseren kognitiven Dissonanzen bewusst auseinandersetzen und uns für unsere inneren Widersprüche, Gegensätze, Augenwischereien und sonstigen Bewusstseinsverzerrungen interessieren. Wenn wir die Vorteile und sonstigen Zugewinne des Nichtrauchens ganz klar erkennen; wenn wir verstehen, dass Nichtrauchen nicht bedeutet, irgendwelche Opfer zu erbringen oder auf irgendetwas zu verzichten; wenn wir begreifen, dass die Unterlassung des Rauchens nicht mit nennenswerten medizinischen Entzugserscheinungen verbunden ist, dann brauchen wir nur noch zwei halbwegs gesunde Portionen Selbstachtung und Selbstführung, um mit Freude und Leichtigkeit die Entscheidung treffen zu können, mit dem Rauchen aufzuhören. Letztlich geht es in diesem Buch darum, sich der eigenen kognitiven Dissonanzen bewusst zu werden. Diese Selbstreflexion dient nebenbei gesagt nicht nur dazu, mit dem Rauchen aufhören zu können, nein, sie ist auch der erste Schritt in ein insgesamt bewussteres und selbstbestimmteres Leben. Man könnte auch sagen: mit dem Nichtrauchen legen Sie einen Grundstein zur Stärkung vieler Ihrer Persönlichkeitsanteile. Selbstbewusstsein, Selbstachtung und Selbstführung erfahren eine Aufwertung, was viele weitere positive Entwicklungen nach sich ziehen wird.

Von dem Versuch, nicht mehr zu rauchen

Menschen, die versuchen möchten, sich das Rauchen abzugewöhnen, werden in den allermeisten Fällen scheitern. Wer mit seiner „letzten Zigarette“ den Versuch startet, mit dem Rauchen aufzuhören, wird sehr wahrscheinlich schon sehr bald wieder rauchen. Wenn ich mich dazu durchringen kann, es einmal zu versuchen, deutet allein das Wort „VERSUCHEN“ schon darauf hin, dass ich mich nicht ausreichend mit meinen eigenen kognitiven Dissonanzen auseinandergesetzt habe. Es wird deutlich, dass ich meine inneren Widersprüche nicht so intensiv hinterfragte, dass ich die Verwirrungen, Augenwischereien und sonstigen Bewusstseinsverzerrungen wirklich aufspüren, erkennen und entlarven konnte. Ich entscheide mich dann nicht aus guten

Gründen und aus vollem Herzen für das Nichtrauchen, sondern mit vorgefassten Zweifeln und schwachem Antrieb unternehme ich mal einen Versuch. Kein Wunder, dass mir das Nichtrauchen dann bald so vorkommen muss, als müsste ich jede Stunde oder jede Minute, ja sogar jede Sekunde immer wieder neu die Kraft, den Willen und die Opferbereitschaft aufbringen, um das ganze Vorhaben irgendwie durchzustehen.

Daher schon jetzt an dieser Stelle meine dringende Empfehlung:

Ersparen Sie sich die entmutigende Erfahrung, als Nichtraucher zu versagen. Versuchen Sie nicht, sich das Rauchen abzugewöhnen, solange Sie noch den Eindruck haben, die Entwöhnungsphase sei etwas, das Sie irgendwie durchstehen müssten.

Solange das ganze Unterfangen für Sie ein Aushalten, ein Durchstehen, ein Verzichten, ein Opferbringen oder ein Versuchen bedeutet, gehen Ihre kognitiven Dissonanzen noch in den trüben Bereichen Ihres Komfortzonendenkens unter. Die Erkenntnisse, die es Ihnen ermöglichen, mit Dankbarkeit, Leichtigkeit und Freude mit dem Rauchen aufzuhören und mit denen Sie zugleich den ersten Grundstein für ein neues, besseres, gesünderes, selbstbestimmteres Leben legen, sind dann noch nicht bis in Ihr Bewusstsein vorgedrungen. Vermutlich wird Ihre Komfortzone dann noch intensiv von wirksamen Abwehr-, Vermeidungs- und Verdrängungsmechanismen unter Verschluss gehalten, sodass alle Informationen, die nicht zu Ihrer Komfortzone passen und Ihre Bequemlichkeit stören könnten, abgewehrt werden. Es kann einfach nicht zu tieferer Einsicht und Erkenntnis kommen. Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstachtung und Selbstführung werden zu Gunsten der Bequemlichkeiten geopfert und immer mehr geschwächt.

Von der Entscheidung, nicht mehr zu rauchen

Wenn wir uns mit unseren kognitiven Dissonanzen bewusst auseinandersetzen, können wir unsere inneren Widersprüche und Inkongruenzen, mit denen wir es uns in unserer Komfortzone gemütlich gemacht haben, hinterfragen, und unsere Verwirrungen,

Augenwischereien und sonstigen Bewusstseinsverzerrungen wirklich aufspüren, erkennen und entlarven. Wenn wir erkennen, dass das, was wir tun, nicht das ist, was wir eigentlich wollen und für richtig befinden, dann reichen ein paar Funken Selbstachtung und Selbstführung aus, um die Entscheidung zu treffen, es künftig anders zu machen. Nämlich so, wie es zu unseren Überzeugungen wirklich passt. Wir sind dann in der Lage, kongruent zu handeln, sprich so, wie es unseren eigenen Überzeugungen und Werten entspricht. Wir sind dann mit uns selbst in Übereinstimmung. Wenn wir also klar erkennen, weshalb wir rauchen und wir uns bewusst machen, aus welchen Gründen wir nicht mehr rauchen möchten, dann werden wir uns selbst unmissverständlich davon überzeugen können, dass wir mit dem Rauchen aufhören wollen und werden. Es wird uns sogar ein Bedürfnis, ein Wunsch und eine Freude sein, dem Rauchen endlich zu entsagen. Wir versuchen dann nicht nur mit dem Rauchen aufzuhören, sondern wir treffen ganz klar und aus vollem Herzen die Entscheidung, nicht mehr zu rauchen. Es ist eine bewusste, selbstverantwortete, kongruente Entscheidung. Die Entscheidung, die unserem Denken, Fühlen und Handeln wirklich entspricht und gerecht wird. Die Entscheidung, mit der wir zu uns selbst stehen. Die Entscheidung, mit der wir Selbstachtung und Selbstführung beweisen. Die Entscheidung, mit der wir unseren Selbstwert stärken. Die Entscheidung, zu der wir dauerhaft stehen und die wir nicht in ein paar Tagen schon wieder für ein paar vermeintliche Annehmlichkeiten und Bequemlichkeiten an unseren inneren Schweinehund verkaufen und verraten. Wir sind dann ab dem Moment Nichtraucher, in dem wir ganz bewusst unsere letzte Zigarette ausdrücken. Wir werden für immer Nichtraucher bleiben, weil unsere Entscheidung steht. Wir versuchen nicht, Nichtraucher zu werden, sondern wir entscheiden uns endgültig und unwiderruflich aus tiefster Überzeugung dafür. Wir sind es dann einfach. Wir fürchten uns nicht vor Situationen, in denen wir rückfällig werden könnten, weil wir wissen, warum, weshalb, wieso, wofür und weswegen wir uns dafür entschieden haben, nicht mehr zu rauchen. Wir wissen, dass es schwache Momente geben kann, weil das halt nun mal so ist, wenn man Gewohnheit überwindet, aber wir wissen auch, dass wir es unserem Selbstwert, unserer Selbstachtung und unserer Selbstführung schuldig sind, uns treu zu bleiben. Würden wir uns nicht treu bleiben, begingen wir Verrat

an uns selbst. Das wissen wir und deshalb zweifeln wir nicht an unserem Erfolg. Wir wissen, dass wir beim Ausdrücken unserer letzten Zigarette Nichtraucher sind und es auch für immer bleiben werden.

Weitere Leseprobe

Scheitern ist keine Option

Viele Menschen, die sich das Rauchen abgewöhnen wollen, scheitern innerhalb der ersten zwei Wochen. Häufig wird dieses Scheitern mit folgenden Aussagen begründet: „Ich war in geselliger Runde und irgendjemand zündete sich eine Zigarette an. Da konnte ich nicht widerstehen und rauchte mit.“ Oder: „Ich trank am Abend ein wenig Alkohol. Plötzlich war mir alles egal und ich zündete mir eine Zigarette an.“ Oder: „Ich hatte einen schlechten Tag und einfach nicht die Kraft, nicht zu rauchen.“ Oder: „Ich wollte eigentlich wirklich nicht mehr rauchen, aber an jenem Abend hatte ich einfach Lust, mir eine anzuzünden. Ich dachte mir, okay, diese eine Zigarette genehmigst du dir noch mal. Danach ist dann aber wirklich für immer Schluss. Leider ist es dann nicht bei der einen einzigen geblieben.“ Wie dem auch sei. Die Liste der Erklärungen, warum man doch wieder mit dem Rauchen angefangen habe, ist lang. Letztlich lassen sich alle diese Erklärungen darauf zurückführen, dass man nur versucht hat, sich das Rauchen abzugewöhnen. Es handelte sich nicht um eine selbstführende, kongruente Entscheidung.

Weitere Leseprobe

Darum wiederhole ich mich auch an dieser Stelle noch einmal sehr gerne: Sie brauchen weder reale Entzugserscheinungen, noch Suchtverlagerungen oder Ersatzbefriedigungen zu befürchten, wenn Sie sich zuvor einer gründlichen Selbstreflexion widmen und somit die Phase Ihrer Rauchentwöhnung ganz bewusst vorbereiten.

Rauchen Sie Ihre letzte Zigarette erst dann, wenn Sie an einem Punkt angekommen sind, an dem Sie sich aus voller Überzeugung, mit ganzem Herzen, mit Freude und Leichtigkeit dazu entscheiden können, das Rauchen für immer hinter sich zu lassen.

Solange Sie solch eine Entscheidung nicht treffen können, sind Sie allenfalls für einen halbherzigen Versuch bereit. Die entmutigende Erfahrung, an diesem Versuch zu scheitern, sollten Sie sich ersparen. Solch ein Scheitern könnte Sie dazu veranlassen, es nie wieder zu versuchen, weil Sie irrtümlich zu der entmutigenden Überzeugung kämen, es sowieso nicht schaffen zu können.

Augenwischereien entlarven

Viele Raucher finden Erklärungen, mit denen sie das Rauchen verharmlosen bzw. rechtfertigen. Sie merken nicht, dass aus ihnen ihr innerer Verdrängungsschweinehund spricht, anstatt ihr wahres, sich selbst achtendes, sich selbst führendes, sich selbst erkennendes Ich. Ihre inneren Verdrängungs- und Vermeidungsautomatismen sorgen dafür, dass alle Einsichten und Erkenntnisse, die die gewohnte Bequemlichkeit stören könnten, unterbunden bzw. abgewehrt werden.

Das wird z.B. bei folgenden Aussagen ganz besonders deutlich:

- „Warum soll ich mit dem Rauchen aufhören, irgendwann muss ich doch sowieso einmal sterben?!“

(Natürlich müssen wir alle irgendwann einmal sterben, aber ist es uns wirklich egal, ob das früher oder später geschehen wird? Was meinen Sie dazu?)

- „Wenn ich täglich draußen durch die Gegend laufe, atme ich allein schon durch die ganzen Abgase des Straßenverkehrs viele Giftstoffe ein, die viel schädlicher sind, als das Rauchen!“

(Natürlich ist unsere Umwelt heute mit Schadstoffen mehr oder weniger belastet. Aber ist das wirklich schädlicher als das Rauchen? Und selbst wenn es schädlicher wäre, machte es dann Sinn, sich mit dem Rauchen zusätzlich noch viel mehr Schadstoffe zuzuführen? Was meinen Sie dazu?)

- „Ich kenne Nichtraucher, die immer auf ihre Gesundheit geachtet haben und die dann mit Mitte dreißig bereits an Krebs

gestorben sind! Ob man krank wird oder nicht, hat also gar nichts mit Rauchen oder Nichtrauchen zu tun!“

(Natürlich gibt es Menschen, die auf ihre Gesundheit achten und trotzdem schon in jungen Jahren sterben. Sie bekommen Krebs oder sonstige Krankheiten. Diese hätten sie jedoch ganz sicher auch bekommen, wenn sie nicht auf ihre Gesundheit geachtet hätten. Vielleicht wären sie dann sogar schon früher erkrankt. Was meinen Sie dazu?)

- „Mein Opa hat Zeit seines Lebens viel geraucht und er ist 89 Jahre alt geworden. Dass Rauchen der Gesundheit schadet, stimmt also gar nicht!“

(Natürlich gibt es nichts, was es nicht gibt. Sicher gibt es Menschen, die viel Rauchen und dennoch ein hohes Alter erreichen. Aber ist ein Raucher, der ein hohes Alter erreicht, ein Beweis dafür, dass Rauchen nicht ungesund ist? Sind diese Fälle, die es sicher auch gibt, der Beweis dafür, dass alle wissenschaftlichen Erkenntnisse über die schädliche Wirkung des Rauchens hinfällig werden? Liegt es nicht sogar nahe, davon auszugehen, besagter Opa wäre noch älter geworden, wenn er nicht geraucht hätte? Was meinen Sie dazu?)

- „Rauchen ist für mich Lebensqualität, und diese ist mir wichtiger als ein langes Leben!“

(Haben Raucher wirklich eine Lebensqualität, die Nichtraucher nicht haben? Oder ist es nicht so, dass sich Rauchen nur nach Lebensqualität anfühlt, weil man dabei einer Gewohnheit nachgeht und sich dabei das Nikotin zuführt, nach dem der Körper verlangt? Das fühlt sich dann natürlich gut an. Aber diese Lebensqualität erlebt ein Nichtraucher bereits ohne zu rauchen. Er muss weder die Gewohnheit des Rauchens befriedigen, noch mit Nikotinzufuhr dafür sorgen, dass sein Körper Entspannung erfahren kann. Kann diese von vielen Rauchern empfundene vermeintliche Lebensqualität wirklich wichtiger sein, als ein langes Leben? Was meinen Sie dazu?)

Rauchen ist nicht verboten

Da Zigaretten nicht verboten sind und man frei darüber entscheiden darf, ob man rauchen möchte oder nicht, ist es auch völlig legitim, sich folgende Frage zu stellen: Möchte ich wirklich mit dem Rauchen aufhören oder möchte ich lieber weiterhin rauchen?

Wenn ich mich mit meinen inneren Widersprüche konzentriert auseinandersetze und mir darüber klar werde, welche Entscheidung ich zu treffen habe, um wirklich in Übereinstimmung mit mir selbst zu sein, dann kann ich mich entweder ganz klar für das Nichtrauchen oder ganz klar für das Rauchen entscheiden.

Weitere Leseprobe

VORBEREITUNG AUF DIE SELBSTREFLEXION

Methodik aus Therapie, Beratung und Coaching

Reflexion mit Hilfe von inneren Persönlichkeitsanteilen.

Innere Persönlichkeitsanteile bewusst machen

Wie schon öfters erwähnt, ist es für eine erfolgreiche Rauchentwöhnung unerlässlich, für sich selbst zu klären, was man wirklich will. Will man aufhören zu rauchen oder will man das vielleicht doch lieber nicht? Solange man das nicht ausreichend mit sich selbst geklärt hat, ist es natürlich schwierig, eine klare Entscheidung zu treffen. Ohne eine klare Entscheidung zu treffen, ist es wiederum schwierig, ein konkretes Ziel vor Augen zu haben. Ohne ein konkretes Ziel vor Augen zu haben, ist es schwierig, entschieden und erfolgreich darauf zuzugehen. Um Ihnen die für die Rauchentwöhnung erforderliche Selbstreflexion zu erleichtern, möchte ich Ihnen nachfolgend zunächst einmal eine Methode vorstellen, die ich auch in der Psychologischen Beratung und im Coaching mit meinen Klienten einsetze. Mit dieser Technik, die eine starke Vereinfachung der sogenannten „Arbeit mit inneren Anteilen“ darstellt, haben Sie die Möglichkeit, sich Ihre eigene innere psychologische Struktur vorstellbar zu machen.

Die Anteile meiner Persönlichkeit

In Coaching, Beratung und Therapie kann das sogenannte „Arbeiten mit inneren Anteilen“ zum Einsatz kommen. Es handelt sich dabei im Wesentlichen um eine Metapher, die Menschen dabei hilft zu verstehen, wie es kommt, dass man des Öfteren nicht weiß, was man eigentlich will. Diese Metapher nenne ich hier in diesem Buch „Die inneren Anteile rings um mein Ich“. Die Arbeit mit inneren Anteilen hilft insbesondere beim Anschauen, Sortieren, Bewusstmachen und Reflektieren von Gedanken, Gefühlen, Stärken und Schwächen – mit dem Ziel der Sammlung, Klärung, Entscheidungsfindung und Neuausrichtung.

Sie kennen das sicher auch, Sie befinden sich in einer Situation ...

Weitere Leseprobe

Von den vielen anderen inneren Anteilen, die Sie auch noch in sich finden können, möchte ich in diesem Buch nur noch jene benennen, die bei der Klärung der Frage, ob Sie sich das Rauchen abgewöhnen möchten oder nicht, eine Rolle spielen. Und um es Ihnen noch einfacher zu machen, fasse ich Ihnen diese Anteile in nur zwei Anteilen zusammen. Diese beiden Anteile sind zum einen der Anteil, der ein Fürsprecher dafür ist, dass Sie sich das Rauchen abgewöhnen wollen, und zum anderen der Anteil, der gegen die Rauchentwöhnung ist. Und damit alle drei an der ganzen Sache beteiligten Anteile einen Namen haben, nenne ich sie wie folgt:

1. **Das Oberhaupt** (das wahre Ich / das wahre Selbst)
2. **Der Nicht-mehr-rauchen-Wollende** (ein Berater / ein Gesprächspartner des Oberhauptes)
3. **Der Weiterhin-rauchen-Wollende** (ein Berater / ein Gesprächspartner des Oberhauptes)

Mehr Informationen über die Arbeit mit inneren Anteilen sind für die Arbeit mit diesem Buch nicht erforderlich. Wie genau Sie mit der Metapher während Ihrer Selbstreflexion arbeiten, erfahren Sie derweil Sie sich dem nachfolgenden Übungsteil widmen.

Anmerkung: Für den Fall, dass Ihnen das Arbeiten mit der Metapher nicht zusagt, können Sie die Selbstreflexion natürlich auch ohne diese durchführen. Überlegen und Antworten Sie dann einfach so gut Sie es können, aus sich selbst heraus, ohne sich zuvor in die verschiedenen Anteile bzw. Stimmen hineinzufühlen!

REFLEXION

Alles, was wir erreichen möchten, erreichen wir am ehesten, wenn wir uns darüber klar geworden sind, was genau wir erreichen wollen, warum wir es erreichen wollen und wie wir es erreichen wollen. Um diese Klarheit zu erreichen, müssen wir uns vorab Zeit nehmen, um über alles gründlich nachdenken zu können.

Wenn Sie die Idee, die Absicht oder den Wunsch in sich tragen, zum Nichtraucher zu werden, lohnt es sich, zunächst einmal genau zu klären, ob Sie (Ihr wahres Ich) das überhaupt wirklich möchten; und wenn ja, warum Sie das möchten; wann Sie das tun möchten, wie Sie das tun möchten; wie Sie Rückfällen vorbeugen möchten; und was Sie sonst noch alles bedenken wollen, um zu einer klaren Entscheidung finden zu können. Wenn der Weg, das Ziel, die Motivation, die Überzeugung und die Entscheidung klar sind, kann Sie kaum noch etwas aufhalten. Der Erfolg ist Ihnen dann sicher!

Studien belegen, dass schriftlich ausgearbeitete und festgehaltene Wünsche, Vorhaben, Überlegungen, Lösungswege, Ziele und Visionen um ein Vielfaches öfter zum Erfolg führen, als sich mit diesen nur mündlich oder gedanklich auseinanderzusetzen. Deshalb lade ich Sie nachfolgend zu einer intensiven, schriftlichen Selbstreflexion ein! Sie können alles direkt im Buch notieren oder – falls Sie mehr Platz benötigen bzw. mit der eBook-Ausgabe arbeiten – Ihre Aufzeichnungen auf separaten Arbeitsblättern festhalten.

Wenn Sie das Buch zum ersten Mal lesen, lesen Sie einfach Seite für Seite weiter, ohne sich dabei einer Selbstreflexion zu widmen. Verschaffen Sie sich zunächst einmal einfach nur einen Überblick

darüber, was auf Sie zukommt, wenn Sie sich diesem Übungsteil zu einem späteren Zeitpunkt widmen.

Wenn Sie alles gelesen haben, warten Sie mit der Selbstreflexion so lange, bis Sie wirklich Ruhe und Zeit haben, diese intensive Selbstbefragung durchzuführen. Machen Sie es sich dann gemütlich. Ziehen Sie sich zurück. Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden können. Sammeln Sie sich. Entspannen Sie sich. Nehmen Sie sich vor, absolut offen und ehrlich zu sich selbst zu sein. Überprüfen Sie Ihre Antworten immer mehrmals und fragen Sie sich, ob diese wirklich Ihren innersten Überzeugungen entspringen, oder ob es sich dabei vielleicht um Aussagen handelt, die von Ihrer kognitiven Komfortzone in irgendeiner Form beeinflusst wurden. Sind Sie mit Ihren Antworten wirklich ehrlich zu sich selbst oder machen Sie sich nur selbst etwas vor? Spricht Ihr selbstbewusstes, selbstverantwortliches, sich selbst achtendes, sich selbst führendes, gesundes Selbst / Ihr wahres Ich (Ihr Oberhaupt) aus Ihnen oder eher andere innere Anteile, die Ihr wahres Ich / Ihr wahres Selbst (Ihr Oberhaupt) dominieren? Sie können nur zu wirklicher Klarheit und kongruenten Entscheidungen finden, wenn Sie stets aus der Rolle des Oberhauptes (Ihres wahren Ichs) heraus denken, fühlen und handeln.

Lassen Sie sich von Ihren anderen inneren Anteilen bzw. Stimmen beraten, aber lassen Sie sich nicht von ihnen beirren. Entscheiden Sie wirklich aus sich selbst / aus Ihrem wahren Ich heraus!

Weitere Erläuterungen zum Buch

Im Buch beginnt nun eine intensive Selbstbefragung, mit der Sie sich Schritt für Schritt auf das Rauchen Ihrer letzten Zigarette vorbereiten.

Im Anschluss folgt das Kapitel „Rückfallprävention“ mit dem Sie Ihren Erfolg schon im Vorfeld absichern.

Es grüßt Sie herzlichst – Ihr Ralf Hillmann