



VEITH RENSENBRINK

**einfach  
nicht  
rauchen  
punkt.**

Wie Sie es schaffen,  
wenn Sie es wirklich wollen

Endlich rauchfrei werden,  
durchatmen können,  
unabhängig sein.  
Nichtraucher eben!

# Inhaltsverzeichnis

## VORWORT

1. Das Ding mit der Abhängigkeit
2. Mit Entzugssymptomen klarkommen
3. Der Teufel steckt im Unbewussten
4. Strukturen schaffen
5. Erfolgsstrategien entwickeln
6. So gelingt die Gewichtskontrolle
7. Ihr „Schlachtplan“

## Literaturhinweise

## Webadressen

## **VORWORT**

### **Liebe Leserin, lieber Leser.**

Sie haben dieses Buch zur Hand genommen, weil Sie mit dem Rauchen aufhören möchten. – Dann machen Sie es sich doch gemütlich, stellen Sie sich etwas zu trinken bereit ... und zünden Sie sich eine Zigarette an! Ja, seien Sie so frei und rauchen Sie eine. Es wird vermutlich Ihre letzte sein. Denn wenn Sie mit diesen 90 Seiten fertig sind, werden Sie ein neuer Mensch sein. Sie werden ab dann zur großen Mehrheit der Nichtraucher gehören. Grandios, nicht? Wenn das mal keine rosige Aussicht ist! Sie glauben mir nicht? – Ich bitte Sie, warum sollte ich Ihnen etwas vormachen? Es hat bei mir funktioniert und bei vielen anderen Menschen auch. Weshalb sollten es ausgerechnet Sie nicht schaffen?

**Also: herzlich willkommen zu einem der wirklich großen Ereignisse in Ihrem Leben! Gratulation zu Ihrer Entscheidung, endlich rauchfrei zu leben.**

Ich werde Sie auf dem Weg zum Nichtraucher ein kurzes Stück begleiten. Den Rest schaffen Sie alleine.

Sie halten jetzt ein Buch in Händen, das ohne jeden Zweifel Ihr Leben grundlegend verändern wird. Und lassen Sie sich Folgendes sagen: wenn Sie die Anweisungen in diesem Buch genauso, wie sie beschrieben sind, befolgen, dann können Sie an Ihrem Vorhaben nicht scheitern, Ihrem Ziel, endlich Nichtraucher zu werden. Wie kann ich eine solch kühne Behauptung aufstellen, fragen Sie? – Tun Sie sich den Gefallen und finden Sie's selbst heraus, indem Sie dieses Buch von der ersten bis zur letzten Seite durchlesen!

Genug der Vorrede, lassen Sie uns sofort damit anfangen, Ihre guten Vorsätze in Taten umzusetzen!

Es gibt nur einen Grund dafür, dass Sie immer noch Raucherin oder Raucher sind, und der lautet:

**Sie verleugnen sich selbst gegenüber Ihre Abhängigkeit!**

Dieser psychologische Vorgang hat Sie völlig im Griff und lässt Sie nicht los. Er gleicht einem Teufelskreis, den Sie nicht in der Lage sind zu durchbrechen.

Bevor Sie sich diesen Verleugnungsprozess nicht bewusst machen können, wird es für Sie äußerst schwierig sein, wenn nicht gar unmöglich, mit dem Rauchen aufzuhören.

Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, diese Art der Selbstverleugnung zu erkennen, und Ihnen jene Fähigkeiten vermitteln, die Sie benötigen, um Nichtraucher zu werden. Wenn Sie dieses Buch zu Ende gelesen und die Maßnahmen, die ich darin schildere, ergriffen haben, werden Sie sich in einer viel erfolgversprechenderen Position befinden als jetzt: Sie werden das Gefühl erhalten, die Kontrolle über sich selbst zu haben, und so viel Kraft besitzen, wie nötig ist, um Ihre große Herausforderung aktiv angehen zu können.

Machen Sie sich doch einmal ein Bild von sich, am besten gleich zwei: eines als Raucher und eines als Nichtraucher.

Sie als Raucher

- ständig schlechter Atem
- morgens schleimiger Husten
- schlechte Kondition
- Nikotinflecken auf den Zähnen

- kürzere Lebenserwartung
- vergilbte, unschöne Finger
- hohe finanzielle Belastung durch den Kauf von Zigaretten oder Tabak
- verschiedene gesundheitliche Probleme
- schlechtes Vorbild für (Ihre) Kinder und Jugendliche
- dreckige Aschenbecher und verschmutzte Umwelt
- Sie beeinträchtigen mit Ihrem Rauch Ihre Mitmenschen
- stinkende Klamotten
- das Essen schmeckt fad, und Sie können dessen Geschmack kaum genießen
- fahle Haut im Gesicht
- und immer häufiger in unserer heutigen gesundheitsbewussten Gesellschaft: Verlust der sozialen Akzeptanz

### Sie als Nichtraucher

- frischerer Atem
- sauberere Lungen
- weißere Zähne
- höhere Lebenserwartung
- schöne Hände mit sauberen Fingern
- besseres Allgemeinbefinden
- großartiges Vorbild für Kinder und Jugendliche
- mehr Genuss durch verbesserten Geruchs- und Geschmackssinn
- bessere Luft, zu Hause und in Ihrer Umgebung allgemein
- keine verrauchten Kleider
- gesunde Gesichtsfarbe
- und nicht zuletzt: größere soziale Akzeptanz

Diese beiden sehr unterschiedlichen Bilder dienen dazu, die Tatsache herauszustellen, dass mit Sicherheit etwas sehr Großes und Starkes dahintersteckt, wenn Sie bereit sind, all die negativen Aspekte und Begleiterscheinungen des Rauchens, hinzunehmen und zu tolerieren. Die Gesundheitsrisiken, die Kosten, die Abneigung Ihrer Mitmenschen usw. – das sind alles keine Peanuts.

Im Gegenteil: Sie zahlen sogar doppelt. Nicht nur mit Ihrem guten Geld, sondern auch noch mit herabgesetzter Lebenserwartung, also mit einem Teil Ihres Potenzials für gute Gesundheit. Was ich Ihnen damit klarmachen möchte: Sie rauchen nicht, weil Sie den Geschmack so sehr lieben oder weil Sie dann irgendetwas mit Ihren Händen anzufangen wissen. **Die Wahrheit ist: Sie sind bereit, einen sehr hohen Preis zu zahlen und rauchen weiter, weil Sie abhängig sind - abhängig von der chemischen Substanz Nikotin.** Selbst für den Fall, dass Sie zum jetzigen Zeitpunkt glauben, nicht von Nikotin abhängig zu sein, bitte ich Sie aufgrund meiner Behauptung um Nachsicht, bis wir zu dem Kapitel gelangen, in dem wir uns damit beschäftigen.

Ziehen Sie bitte einfach einmal in Betracht, dass es gerade Ihr Verleugnen sein kann, welches es Ihnen unmöglich macht, Ihre Abhängigkeit zu erkennen. Abstreiten und Verleugnen sind wesentliche Bestandteile und untrügliche Zeichen einer Abhängigkeit. Begreift man nicht, wie dieser Verleugnungsmechanismus funktioniert, so wird man es ziemlich schwer haben, dem Verlangen nach einer Zigarette zu widerstehen. Wir befassen uns in diesem Buch ausführlich mit diesem Mechanismus. Ich werde Ihnen alles nötige Wissen und alle notwendigen Fertigkeiten vermitteln, damit Sie dann auch handeln und entgegensteuern können, wenn der Verleugnungsprozess mal wieder im Begriff ist, in Gang zu kommen.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Dieses Buch richtet sich an all diejenigen, die ernsthaft mit dem Rauchen aufhören möchten. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich bei Ihnen um einen Mann oder eine Frau handelt, um einen Jugendlichen, der fünf Zigaretten am Tag raucht, oder um einen Rentner, der zwei Schachteln pro Tag qualmt. Es spielt auch keine Rolle, ob es Ihr erster oder zwanzigster Versuch ist, damit aufzuhören – wenn Sie wirklich damit aufhören wollen, dann ist dieses Buch genau richtig für Sie.

Warum? – Weil dieses Buch das Rauchen aus der Perspektive der Abhängigkeit betrachtet. Es beleuchtet beides: sowohl die psychologische als auch die physiologische Abhängigkeitsproblematik, die Ihnen immer wieder aufs Neue ein Schnippchen schlägt.

Mit fortschreitender Lektüre werden Sie lernen, sich effektiv mit diesen Schwierigkeiten auseinanderzusetzen, und Sie werden feststellen, dass das Unterfangen am Ende gar nicht so aussichtslos ist, wie Sie zuvor noch geglaubt hatten. Mit den dargebotenen Hilfestellungen wird es Ihnen möglich sein, ohne große Beeinträchtigungen und Beschwerden mit dem Rauchen aufzuhören. Und genau das ist es doch, was Sie sich wünschen. Der Kern Ihrer Abhängigkeit ist Ihr Verleugnungsmechanismus, und genau diesem werden wir auf den Grund gehen und ihn ausschalten.

Bevor wir diesen Mechanismus jedoch im Detail betrachten, hier zunächst ein paar grundlegende Informationen darüber, wie dieser arbeitet.

Ein Teil Ihres Unterbewusstseins (das funktioniert, ohne dass Sie es bewusst mitbekommen) versucht beständig, Sie zum Rauchen zu verleiten, und zwar auf folgende Art und Weise:



a) indem es Ihnen vorgaukelt, dass ein Nikotinentzug nicht auszuhalten ist und ein Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören, sich aufgrund der unangenehmen Begleiterscheinungen erst gar nicht lohnt.

b) indem es Ihrem Bewusstsein (dem Teil des Verstandes, dessen Sie sich bewusst sind und mit dem Sie denken) wirklich gute Gründe vorschiebt, doch wieder Eine zu rauchen.

Dies gelingt deshalb, weil diese „erfundenen“ Gründe als Gedanken oder Vorstellungen den Weg in Ihr Bewusstsein finden. Beispiel: Aufschieben. Sie haben sich gerade einmal wieder dazu durchgerungen, mit dem Rauchen aufzuhören. Ein paar Stunden später hegen Sie jedoch bereits wieder den Gedanken, damit noch ein wenig zu warten, weil es jetzt ein ungünstiger Zeitpunkt ist. Die darauffolgende Woche, wenn Sie nicht mehr so sehr unter Druck stehen, reden Sie sich ein, eigne sich doch viel besser.

Mit Hilfe dieses Buches werden Sie schnell merken, dass diese vorgeschobenen „Gründe“, die aus dem Unbewussten hervorgebracht werden, kompletter Nonsens sind. Bei genauerer Betrachtung stellen sie sich als Mechanismen heraus, die es Ihnen wieder “erlauben” zu rauchen, indem diese Pseudo-Gründe Ihnen eine Entschuldigung an die Hand geben, die Ihr Gewissen erleichtert und Ihren Gesinnungswandel rechtfertigt.

Und noch wichtiger dabei ist: Ihr Leugnen wird eine Entschuldigung nach der anderen produzieren und Sie davon überzeugen, dass all diese Entschuldigungen auch noch plausibel sind. Entschuldigungen wie: „Mein Chef hat mich vor versammelter Mannschaft zusammengestaucht ... da musste ich einfach...“ oder „Ich bin in eine Polizeikontrolle geraten ...“ oder „Meine Freundin hat mich