

## ***Tipps & Tricks zur hypnotischen Wandlung in das Nichtrauchen***

### ***Wichtige Sätze und Rituale***

- 1) Kleben Sie sich Sprüche und Leitsätze an Stellen, an denen Sie sich jeden Tag aufhalten oder legen Sie Zettel in den Geldbeutel, zum Beispiel »Du schaffst es!« oder »Ich will aufhören, weil ...«.
- 2) Prägen Sie sich wichtige Sätze ein, die Sie sich sagen können, wenn Sie in einer Versuchungssituation sind, zum Beispiel »Denk an Deinen rasselnden Atem«.
- 3) Finden Sie ein Ritual, etwas, was Sie anstelle des Rauchens tun: Tief durchatmen, eine Runde ums Haus laufen, eine bestimmte Geste, zum Beispiel, die Zigarette in der Vorstellung mit den Fingern wegzuschnipsen.

### ***Belohnung***

- 4) Schließen Sie Wetten oder Verträge mit Freunden oder Kollegen ab. Fixieren Sie den Vertrag schriftlich, legen Sie die Bedingungen genau fest und hängen Sie ihn an die Wand.
- 5) Belohnen Sie sich immer wieder mit einer Kleinigkeit fürs Nichtrauchen.
- 6) Führen Sie einen Nichtraucherkalender, in den Sie die wachsende Zahl der rauchfreien Tage eintragen, hängen Sie ihn gut sichtbar auf und lassen Sie sich von Ihrer Familie oder Freunden für Ihr Durchhaltevermögen loben.
- 7) Wenn Sie einer Versuchungssituation erfolgreich widerstanden haben, belohnen Sie sich. Sagen Sie sich, wie stolz Sie auf sich sind.
- 8) Kleben Sie ein Nichtraucherschild auf eine Sparsbüchse und werfen Sie jeden Tag das durchs Nichtrauchen ersparte Geld hinein. Stellen Sie die Dose gut sichtbar auf und kaufen Sie sich etwas davon, was Sie sich schon lange gewünscht haben.
- 9) Sie haben nun nicht nur mehr Geld, sondern auch viel mehr Zeit für Neues! Nutzen Sie sie, um persönliche Wünsche und Hobbys zu realisieren.

### ***Vorsicht, gefährliche Situationen!***

- 10) Gestalten Sie Situationen, die Sie mit dem Rauchen verbinden, um: Wenn Sie morgens erst duschen, dann Brötchen holen, frühstücken und dabei rauchen, ändern Sie die Reihenfolge der Abläufe oder frühstücken Sie an einem anderen Ort in der Wohnung.
- 11) Werfen Sie Aschenbecher, Zigaretten, Feuerzeug und alles, was Sie sonst noch ans Rauchen erinnern könnte, im Rahmen eines »Abschiedsrituals« weg. Manche entsorgen selbst den Sessel, in dem sitzend sie bisher immer geraucht haben.
- 12) Beginnen Sie in »traditionellen« Rauchzeiten eine völlig andere Tätigkeit. Statt der Zigarette nach dem Essen machen Sie einen Spaziergang, und in der Badewanne lesen Sie, anstatt zu rauchen ...
- 13) Besuchen Sie Plätze, an denen viel geraucht wird, wie Raucherzimmer in Kneipen, Partys oder Skatabende, einige Zeit nicht. Viele meiden zu Beginn auch den eigenen Balkon oder die Terrasse, weil sie den Aufenthalt dort mit dem Rauchen verbinden.
- 14) Vermeiden Sie Getränke, die Lust auf Zigaretten machen, wie Kaffee oder Alkohol.
- 15) Überbrücken Sie Ihren Rauchwunsch mit zuckerfreiem Kaugummi, Pfefferminz oder Lakritze, achten Sie darauf, diese »Ersatzstoffe« immer bei sich zu haben.

- 16) Erklären Sie Ihren Bekannten und Kollegen, dass Sie nicht mehr rauchen und keine Zigaretten mehr angeboten bekommen möchten. Bitten Sie um Verständnis dafür, dass zumindest in den nächsten Wochen in Ihrer Nähe nicht geraucht werden soll. Erklären Sie Ihre Wohnung zur rauchfreien Zone.
- 17) Legen Sie sich eine »Notfallbox« zu. Darin können sein: Ein Zettel, auf dem steht, warum Sie nicht mehr rauchen, Kaugummis und Bonbons, Fotos Ihrer Kinder, ein Nikotinpflaster, das Röhrchen von Ihrer letzten Kohlenmonoxidmessung (Bietet Herr Fiddike z.Zt. nicht an).

### ***Gesundheit und Ernährung***

- 18) Halten Sie sich möglichst wenig in geschlossenen Räumen auf, bewegen Sie sich viel an der frischen Luft, bauen Sie zusätzliche Bewegung in Ihren Tagesablauf ein: Treppe statt Aufzug, eine Haltestelle früher aussteigen und das letzte Stück zu Fuß gehen
- 19) Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und Erholung. Meist fällt es im Bett auch leichter, nicht zu rauchen, weil es schon bisher rauchfreie Zone war.
- 20) Fangen Sie eine Sportart an, besuchen Sie einen Volkshochschulkurs, ein Fitnessstudio oder einen Lauftreff. Sport ist nicht nur geeignet, eine Gewichtszunahme zu verhindern, sondern lindert auch die Nervosität, die Sie anfangs vielleicht erleben.
- 21) Viele haben Angst vor einer Gewichtszunahme nach dem Aufhören, dieser können Sie jedoch entgegenwirken. Sie sollten immer eine kalorienarme Kleinigkeit, zum Beispiel Obst oder eine Karotte, bei sich haben. Trinken Sie vor jeder Mahlzeit viel Wasser oder ein anderes kalorienarmes Getränk. Ernähren Sie sich ausgewogen und vollwertig, beginnen Sie keine Diät und hungern Sie auf keinen Fall, sondern essen Sie etwas, wenn Ihnen danach ist. Vermeiden Sie lediglich übermäßigen Fett- und Zuckerkonsum.

### ***Nikotinpflaster***

- 22) Wenn Sie ein Nikotinpflaster verwenden, benutzen Sie es nach der beiliegenden Gebrauchsanweisung. Die Erfahrung zeigt, dass der Behandlungserfolg durch falsche Handhabung gefährdet sein **kann**. Studien haben gezeigt, dass ein solches Pflaster unter Hypnosebehandlung nicht zwingend notwendig ist. Falls Sie sich jedoch dazu entscheiden, begrenzen Sie die Anwendung auf 3 Wochen. In der 1.. Woche bei starken Rauchern das große Pflaster, in der 2. das mittlere, in der 3. das kleine. **Achten Sie darauf, dass keine anderen Menschen auf die Pflaster Zugriff haben, sie könnten sich vergiften. Sie dürfen bei Einsatz des Pflasters NICHT rauchen**, es besteht Vergiftungsgefahr.

### ***Ärger und Stress***

- 23) Wenn Sie sich gestresst oder ärgerlich fühlen, atmen Sie einmal tief und ganz bewusst durch, lassen Sie den Atem langsam aus dem Brustkorb entweichen.
- 24) Wenn Sie ein Entspannungsverfahren gelernt haben, wenden Sie es an.
- 25) Üben Sie zu Hause die Entspannungstrancen, die Sie in den Hypnosesitzungen erleben werden.

**Begrüßen Sie grundsätzlich auch das merkwürdigste Hilfsmittel, wenn es das anfänglich manchmal unbändige Rauchverlangen eindämmt. Seien Sie Kreativ!!**