





Renate Schmied

# Rauchfrei und entspannt mit Mentaltraining

Der angenehme Weg der Raucherentwöhnung

© 2019 Renate Schmied

Autorin: Renate Schmied

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wiens

ISBN:

978-3-99084-785-5(Paperback)

978-3-99084-786-2(Hardcover)

978-3-99084-787-9(e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

### Haftungsausschluss

Dieses Buch basiert auf Erfahrungen und Erkenntnissen der Autorin, sowie auf Inhalten aus von ihr absolvierten Lehrgängen Burnout- und Stressprävention und Mental- und Bewusstseinstraining. Weiters sind Informationen aus empfehlenswerten Büchern eingeflossen. Die Inhalte sind mit größter Sorgfalt erstellt. Die Autorin gibt keinerlei Versprechen ab. Die hier beschriebenen Methoden können keinen medizinischen Rat oder medizinische Behandlung ersetzen. Die Anwendung erfolgt in Eigenverantwortung. Vor allen Dingen darf während des Mentaltrainings kein Auto gelenkt oder Maschinen bedient werden. Die Autorin und der Verlag übernehmen keinerlei Haftung oder Verantwortung für Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren. Die Anwendung der hier beschriebenen Methoden kann zu Verbesserungen im gesundheitlichen und finanziellen Bereich führen.

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Meine Vision.....</b>	<b>8</b>
So war's bei mir: Endlich rauchfrei mit Mentaltraining.....	12
<b>Was ist eigentlich Mentaltraining? .....</b>	<b>17</b>
Bewusstsein und Unterbewusstsein unterscheiden.....	20
Wissenschaftliche Grundlagen des Mentaltrainings .....	21
Eine Gewohnheit verändern.....	24
Erfolgreich Scheitern und das Triple-A-Prinzip .....	27
Der Weg ist das Ziel .....	29
<b>Umschiffen Sie die Raucherfallen .....</b>	<b>30</b>
Rechtzeitig die Rauchen-macht-Spaß-Falle entlarven .....	30
Den Gedanken „Ich schaffe es“ glauben.....	35
Das Aufhören selbst bestimmen.....	37
Genussvolle Pausen zelebrieren .....	39
Gemeinschaft genießen.....	41
Die meisten haben keine Entzugserscheinungen .....	43
<b>Entspannen Sie Ihre Tage .....</b>	<b>45</b>
Die inneren Antreiber entmachten.....	49
Antreiber-Test (nach R. Rüttinger).....	50
Die inneren Erlauber stärken.....	56
Adieu Antreiber: Sei perfekt .....	56
Adieu Antreiber: Sei stark.....	58

Adieu Antreiber: Mach es allen recht .....	59
Adieu Antreiber: Streng dich an! .....	60
Adieu Antreiber: Sei schnell / Beeil dich .....	61
Die Kunst des Nichtwertens üben.....	63
Die drei Arten von Angelegenheiten unterscheiden .....	68
<b>Nutzen Sie die Kraft des Mentaltrainings .....</b>	<b>70</b>
Die Vorstellungskraft trainieren.....	72
Die Visualisierung oder Filmmethode anwenden.....	74
Sich eine Affirmation zurechtlegen.....	78
<b>Machen Sie die 10 Schritte ins Nichtraucherleben.....</b>	<b>80</b>
Schritt 1: Zeit zum Entspannen nehmen und liebevoll mit sich umgehen ...	80
Schritt 2: Den Autopiloten abschalten und den Pilot-Modus einschalten....	82
Schritt 3. Mental kontrastieren und neue Rituale gestalten .....	85
Schritt 4: Den Freudentag festlegen und in den Kalender eintragen .....	88
Schritt 5: Visualisieren und den neuen Film genießen.....	89
Schritt 6: Ihre persönliche Affirmation finden und wiederholen.....	91
Schritt 7: Erst gackern, wenn das Ei gelegt ist.....	92
Schritt 8: Sich selbst in der Zeit der Umstellung besonders verwöhnen .....	92
Schritt 9: Aktivitäten planen, die Spaß machen.....	93
Schritt 10: Genießen, wie die Visualisierung Wirklichkeit wird .....	93
<b>Tipps zum Abschluss .....</b>	<b>95</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>100</b>



# Meine Vision

---

Meine Vision ist, Mentaltraining für die Raucherentwöhnung bekanntzumachen. Es ist eine sehr wirksame und günstige Methode, die jeder lernen und auch in anderen Lebensbereichen anwenden kann.

Beim Mentaltraining arbeitet man auf vier Ebenen: dem Denken, den Emotionen, dem Verhalten und dem Körper.

Gedanken bewirken Reaktionen im Körper, direkt spürbar bei der Atmung und bei der Muskelspannung. Gedanken können uns schwächen oder stärken. Zu viel Grübeln kann in die Depression führen.

Ein Kernsatz im Mentaltraining lautet:

**Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.**

Das, worauf ich meine Gedanken richte, wird gestärkt. Wenn ich mich immer nur mit Problemen beschäftige, werden die Probleme gestärkt.

Wenn ich mich auf die Lösungen fokussiere, werden die Lösungen leichter erfolgen.

Marc Twain sagte auf dem Sterbebett: „Ich hatte mein ganzes Leben viele Probleme und Sorgen. Doch die meisten von ihnen sind niemals eingetreten.“

Und auch wenn sie eintreten, liegt es in meiner Verantwortung, wie ich darauf reagiere.

Viktor Frankl, der berühmte Wiener Psychiater, Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, war im Konzentrationslager.

Er ließ sich davon nicht brechen und schrieb von der „Trotzmacht des Geistes“. Mit dem Geist, dem Denken, kann der Mensch bestimmen, wie er mit Problemen umgeht.

Sie müssen sich das Rauchen von sich selbst nicht gefallen lassen. Sie können mental neues Verhalten trainieren.

Auch der Dalai Lama spricht von der Bedeutung des Geistes für das Glück.

Es kommt immer auf die eigene Einstellung und auf das Denken an.

Auch in der christlichen Religion heißt es: Der Glaube kann Berge versetzen.

Die Hirnforschung hat herausgefunden, dass Gedanken die Struktur des Gehirns verändern, und das bis ins hohe Alter.

Jeder Gedanke, jede Vorstellung – ob positiv oder negativ - hat einen Einfluss auf Ihr seelisches und körperliches Befinden.

Ich empfehle Ihnen, regelmäßig mental mit Visualisierungen – Zielbildern und Zielfilmen - zu trainieren, wenn Sie das Ziel rauchfrei erreichen möchten. So stärken Sie neuronale Muster im Gehirn und erleichtern die Raucherentwöhnung.

Das Gehirn kann nicht unterscheiden, ob etwas in der realen Welt passiert oder ob es sich um Vorstellungsbilder handelt.

Ein Beispiel? Denken Sie bitte nicht an einen blauen Elefanten.

Nun, haben Sie den blauen Elefanten im Geist gesehen? Das Gehirn setzt die Worte „blauer Elefant“ direkt als Bild um – und ignoriert das „nicht“. Entwickeln Sie Zielbilder von dem, was Sie haben wollen, genauso wie Sie es möchten, wie es optimal für Sie ist – und liefern Sie Ihrem Unterbewusstsein keine Worte von dem, was Sie nicht möchten.

Kein Wunder also, dass man nach einem lustigen Film entspannt und gut drauf ist, und bei einem traurigen Film die Tränen kullern.

Die Macht der geistigen Bilder ist großartig. Antje Heimsoeth berichtet in ihrem Buch „Mentale Stärke“ von der Extremsportlerin Anne-Marie Flammersfeld. Sie ist eine der schnellsten Frauen der Welt und arbeitete, als ihr bei einem Lauf durch die Sahara zu heiß wurde, mental mit Bildern eines Schneesturms. Sie fühlte den Schnee auf ihrer Haut, schmeckte ihn auf der Zunge und hörte ihn in ihren Ohren brausen. Mit Erfolg. Sie gewann 2012 als erste deutsche Frau den Ultralauf.

Sie denken: Ich möchte keinen Marathon gewinnen, sondern mir nur das Rauchen abgewöhnen?

Auch bei diesem Vorhaben können Sie die Macht der geistigen Bilder nutzen.

Sie entscheiden, wie die Zukunft aussieht. Sie sind der Regisseur oder Pilot Ihres Lebens. Wählen Sie das Bild, das Ihnen besser gefällt. Wie Sie genau vorgehen, erfahren Sie in den späteren Kapiteln.

Meine Vision ist, dass dieses Buch und Mentaltraining vielen Menschen dabei hilft, rauchfrei zu werden.

Sie können Mentaltraining in verschiedenen Bereichen erfolgreich anwenden: für gute Gedanken und seelische Gesundheit, um sich zu motivieren und Ihre Ziele zu erreichen, um sich auf Herausforderungen wie Prüfungen oder Reden gut vorzubereiten, um sich zu entspannen, um sich neue Gewohnheiten einzuprägen, für Ihr Selbstwertgefühl und um mit Stress besser klar zu kommen. Und das alles ist natürlich auch für Ihre körperliche Gesundheit von Vorteil.

Regelmäßiges Training ist erforderlich. Aber ohne Training hat noch kein Marathonläufer einen Lauf und noch kein Schiläufer einen Slalom gewonnen.

Drei Wochen mentales Training in der Umgewöhnungsphase sind im Falle der Raucherentwöhnung meistens – wie ich aus eigener Erfahrung weiß - ausreichend! Wenn nur jedes Training so angenehm und entspannend wäre ...

## So war's bei mir: Endlich rauchfrei mit Mentaltraining

Der Beginn meiner Raucherkarriere war abenteuerlich. Wir Kinder in einem Dorf im Weinviertel hatten beschlossen, mit dem Rad in die Nachbarortschaft zu fahren und im Gasthaus Zigaretten zu kaufen.

In der Au haben wir sie dann geraucht. Ich kann mich noch gut erinnern, dass mir dabei schwindlig geworden ist.

Es war ein erster Ausflug in die verbotene Welt der Erwachsenen.

In der Pubertät war ich lange gegen das Rauchen eingestellt. Meine Schwestern haben geraucht, und ich wollte auf keinen Fall anfangen, soviel war klar.

Als ich circa 17 Jahre alt war, ist meine beste Freundin dann mit Zigaretten gekommen, hat geraucht und mir eine angeboten. Ihre Freundschaft war mir natürlich sehr wichtig. Ich habe keinen Augenblick gezögert und mir einen Glimmstängel angezündet. Mir wurde wieder schwindlig. Ich ließ es mir nicht anmerken. Ich wollte ja erwachsen sein, so sein wie sie.

Ich habe mich dann schnell an die Zigaretten gewöhnt. Sie gehörten so selbstverständlich dazu wie die Rauchpausen am Schülerinnen-Clo. In der höheren Schule hat eine gute Freundin in der Früh am Bahnhof auf mich gewartet, und wir sind gemeinsam rauchend zur Schule gegangen. Und nach dem Unterricht dann rauchend ins Café oder zum Bahnhof zurück. Das war unsere Freiheit. Ich habe diese Freiheit für mich irgendwann als Unfreiheit entlarvt.

Meine ersten Arbeitserfahrungen im Büro nach der Matura waren immer von Zigaretten begleitet. Damals – 1979 – gab es noch keinen Nichtraucherschutz.

Es war für mich völlig normal, als ich in den 80erJahren mit einer Kollegin in einem Büro saß und sie mit gut zwanzig Zigaretten am Tag einnebelte. Die anderen zwanzig rauchte ich vor und nach der Arbeit. Natürlich war sie für mich das Feindbild, wenn sie sich als Nichtraucherin darüber beschwerte.

Heute, in Zeiten des Nichtraucherschutzes, sehe ich das natürlich anders.

Und ich konnte mir damals auch gar nicht vorstellen, wie ich ohne die vierzig Zigaretten pro Tag auskommen sollte. Ich hatte das Gefühl, nie aufhören zu können.

Ich erinnere mich, dass ich öfters krank war und Bronchitis hatte. Es gab Situationen, in denen Ärzte mit abwertenden Bemerkungen auf meine Nikotinsucht reagiert haben. Irgendeinen Hinweis, wie ich mit dem Rauchen aufhören oder wo ich Hilfe finden könnte, gaben Sie mir nicht.

Nach vielen Jahren exzessiven Rauchens habe ich mich körperlich nicht mehr wohlgefühlt. Ich spürte den vielen Rauch wie ein dumpfes Gefühl in meinem Körper, und ich hatte Angst, davon krank zu werden.

Ich versuchte, die Zigaretten zu reduzieren und nahm mir weniger davon in die Arbeit mit. Damals arbeitete ich im Büro eines Stahlbaubetriebes, und es war mir dann doch peinlich, immer in die Werks halle gehen zu müssen und bei den Arbeitern Zigaretten zu schnorren. Die Absicht, weniger zu rauchen, hatte also nicht gefruchtet.

Ich hatte keine Ahnung, wie ich es schaffen sollte aufzuhören.

Das änderte sich dann durch eine Fernsehsendung, in der Joki Kirscher über das Buch „Die Macht Ihres Unterbewusstseins“ von Joseph

Murphy sprach. Ich kaufte mir den Bestseller - allein in der deutschsprachigen Ausgabe wurde er 2,5 Millionen Mal verkauft - und war fasziniert, dass es Möglichkeiten gibt, das Unterbewusstsein zu beeinflussen.

Die berühmte und leider bereits verstorbene Querdenkerin, Trainerin und Autorin Vera F. Birkenbihl hat in der Ausgabe von 2005 das Vorwort geschrieben. Sie bestätigt, dass viele von Murphy's Aussagen, die manche Fachleute früher als Wunschdenken abtun wollten, eindeutig bestätigt wurden. Der Effekt der „selbst erfüllenden Prophezeiung“ wurde von Forschungsinstituten, wie z.B. der Harvard University, eindeutig nachgewiesen.

Die verbreitete Meinung, positives Denken wäre gefährlich, wertet sie als Angriff, den wir ernst nehmen müssen und schreibt dazu:

„Die Psychologen haben schon immer gegen Ansätze gewettet, die dem Einzelnen die Macht geben, sein Leben zu gestalten.“ Und: „Wenn Sie „nur“ daran leiden, dass Sie sich zu oft in negativen Gedanken wiederfinden, welche, wie die Wissenschaft inzwischen eindeutig belegt hat, zu gewissen Stresshormonausschüttungen führen, die den Teufelskreis dann erst so richtig zum Laufen bringen, und wenn Sie dagegen etwas unternehmen wollen, dann liegt das sehr wohl in Ihrer Macht. Da brauchen Sie keinen Psychotherapeuten, der Ihnen hilft, Ihr Leben in den Griff zu bekommen, auch wenn die Kritiker dies vorschlagen (weil sie zufälligerweise Therapeuten sind)!“

Und sie schlägt vor, diese Autoren zu lesen und sich selbst ein Bild zu machen.

Ich wandte die in Murphy's Buch beschriebene „Filmmethode“ an, nahm mir täglich Zeit für Entspannung und zog mich für eine halbe Stunde ins Schlafzimmer zurück. Ich stellte mir dabei mein Leben als Nichtraucherin in den schönsten Farben vor.

Ich visualisierte es, als wäre es schon Wirklichkeit, stellte mir vor wie wohl ich mich fühle, wie ich mich verhalte und wie mich die anderen beglückwünschen, dass ich nicht mehr rauche. Ich stellte mir auch vor, wie sehr ich mich freue, dass ich nicht mehr rauche.

So habe ich mein Unterbewusstsein auf „Nichtrauchen“ programmiert.

Mir haben diese Zeiten der Ruhe und des Einstimmens auf mein positives Ziel sehr gut getan. Ich fühlte mich durch das Mentaltraining gestärkt, war entspannter als früher. Stress machte mir nicht so viel aus. Und ich freute mich richtig aufs Aufhören!

Mein Termin für das Aufhören, mein Freudentag, war ein 1. Jänner.

Und alles lief genauso ab, wie ich es mir vorgestellt hatte. Ich freute mich, endlich Nichtraucherin zu sein! Jedes Mal wenn ich jemanden mit einer Zigarette sah, sagte ich mir innerlich meine Affirmation „Gottseidank muss ich nicht mehr rauchen.“ Und ich meinte es auch so, bedauerte innerlich alle, die noch rauchten.

Ich habe meinen Entschluss nie bereut!

Aber ich habe auch gewusst: Wenn ich eine einzige Zigarette rauche, dann steigert sich mein Rauchkonsum innerhalb kürzester Zeit wieder auf mein gewohntes Pensum von vierzig Zigaretten. Ich war also achtsam, diese eine Zigarette nicht zu rauchen.

Als ich vor einigen Jahren in einer sehr stressigen Lebensphase auf der Suche nach einer interessanten Weiterbildung war, stieß ich auf den Kurs „Mental- und Bewusstseinstraining“ beim Berufsförderungsinstitut Wien.

Ich erinnerte mich an meine positiven Erfahrungen bei der Raucherentwöhnung mit Mentaltraining und habe den Kurs mit Begeisterung absolviert.

Immer wieder erzählen mir Menschen, dass sie es nicht schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Ich bin schockiert, dass viele Menschen vom Rauchen krank werden und sogar daran sterben.

Es macht mich traurig, dass es in der Diskussion um das Rauchen meistens nur um Warnungen und Verbote geht, und so selten um Hilfe beim Aufhören.

Die Warnungen auf den Zigarettenpackungen machen vor allem Angst und bieten keine Hilfe. Würden sie funktionieren, gäbe es schon lange keine Raucher mehr.

Im Gegenteil. Seit dem Umsetzen der EU-Verordnung mit Schock-Bildern sind die Umsätze sogar gestiegen.

Leistungssportler wie Tennisspieler, Schifahrer, Fußballspieler, Golfer, Reiter – um nur einige zu nennen - nutzen Mentaltraining schon seit Jahren.

Liebe Leserin, lieber Leser, warum sollten Sie Mentaltraining nicht auch nutzen? Es ist ein angenehmer Weg, das Ziel des Nichtrauchens zu erreichen. Und warum sollten Sie diesen Weg nicht gehen?

Ich begleite Sie gerne als Ihre persönliche Buch-Mentorin auf Ihrer Reise ins Nichtraucherleben.

Wenn ich das geschafft habe, schaffen Sie das auch.

Sind Sie dabei? Auf den nächsten Seiten finden Sie Ihre Reiseunterlagen für Ihren Weg in ein rauchfreies und entspanntes Leben.

Selbst eine Reise von 1000 Meilen

beginnt mit dem ersten Schritt.

Laotse

## Was ist eigentlich Mentaltraining?

---

„Mentaltraining im engeren Sinn ist das gedankliche Durchspielen von Verhaltensweisen.“ (Definition nach Claudia Bender und Michael Draksal, Autoren des Lexikons der Mentaltechniken).

Beim Mentaltraining im weiteren Sinn geht es um den bewussten Umgang mit unserer Wahrnehmung, unserem Denken, unserem Verhalten, unserem Gedächtnis – und natürlich auch mit unseren Gefühlen.

Mentaltraining ist am ehesten aus dem Sport bekannt. Das Training findet zusätzlich zum körperlichen Training auch im Geist statt.

Der Slalomläufer stellt sich zum Beispiel im entspannten Zustand im Geiste vor, wie er den Abhang hinunterfährt, jeden Schwung genau richtig ansetzt und die Tore auf die bestmögliche Art umfährt. Bevor er mental trainiert, trainiert er körperlich. Er schaut sich den Abhang genau an, fährt den Slalom so oft wie möglich, bis er die ganze Strecke intus hat.

Die Medizinerin Dr. Sabine Schonert-Hirz, eine bekannte Stress-Expertin, Autorin des Buches „Energy. Alles können. Alles wollen. Alles schaffen.“, empfiehlt ebenfalls Mentaltraining und schreibt darüber (S 111):

„Man konnte nachweisen, dass es bei diesem gedanklichen Training zu einem Übungseffekt auf neuronaler Ebene kommt. Die Gehirnrinde arbeitet auch beim gedanklichen Tun in den entsprechenden Bezirken. Verhaltensweisen werden gelernt und deren nervliche Abläufe „eingeschliffen“. Das mentale Lernen wird noch verstärkt, wenn die Vorstellung positiver Erfahrungen (Applaus des Publikums, eigener Stolz, gutes Körpergefühl hinzukommt.“

Applaus des Publikums ist ein schönes Beispiel für die Vorbereitung auf eine Rede.

Bei der Raucherentwöhnung kann mit dem Zielbild der Bewunderung der anderen und der Vorstellung von Zielgefühlen wie Freude, Stolz, Erleichterung wirksam mental trainiert werden.

Das heißt nun nicht, dass wir die Anerkennung der anderen brauchen oder darauf hinarbeiten. Nein. Es geht nur darum, die inneren Bilder noch realistischer zu gestalten. Und ich denke, auch Sie werden sich freuen, wenn Ihre Freunde und Kollegen Ihnen Bewunderung zollen und sagen: „Das finde ich aber toll, dass Du es geschafft hast“.

Die Rauchersituationen sind wie die Tore im Slalom. Sie möchten sie möglichst gut meistern, und zwar ohne Zigarette.

Voraussetzung dafür ist, dass Sie wissen, wie die Strecke beschaffen ist. Welche Tore haben Sie zu umfahren? Wo ist es eisig? Wo sind die Fallen, wo man leicht von der Strecke abkommt und im Graben landet? Was müssen Sie beachten? Welches Material brauchen Sie, um den Hang zu bewältigen?

Beim Mentaltraining ersetzen Sie alte Glaubens-, Denk-, Gefühls- und Wahrnehmungsmuster, Erwartungen und Überzeugungen durch neue positive Programmierungen.

Sie verankern die neuen förderlichen Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen mit emotionsgeladenen **Affirmationen** (positive Selbstgespräche) und **Visualisierungen** (innere Bilder) im Unterbewusstsein.

## Bewusstsein und Unterbewusstsein unterscheiden

Der **bewusste Geist** ist die Gehirnfunktion, mit der wir uns normalerweise am stärksten verbunden fühlen, weil wir sie am meisten bemerken. So nehmen wir die alltäglichen Informationen auf: die Menschen um uns herum, die Tageszeit, wohin wir gehen und wie wir dorthin kommen. Unser Bewusstsein analysiert und verarbeitet Informationen.

Viele Raucher haben es schon erlebt, dass Rauchen aufhören mit reiner Willensanstrengung nicht funktioniert. Unbewusste Prozesse boykottieren den Plan. Besonders in Stresssituationen werden die alten Programme aus dem Unterbewusstsein aktiviert, und man greift automatisch zur Zigarette.

Unser Verhalten wird zu einem erheblichen Teil aus dem **Unterbewusstsein** gesteuert. Ein großer Teil unserer Tätigkeiten beruhen auf Automatismen. Es sind dies Programme und Überzeugungen, die wir gespeichert haben.

Die Routine ist in vielen Bereichen hilfreich und erleichtert uns oft das Leben. Wenn wir jedoch im „Autopilot“-Modus ständig nach einer Zigarette greifen, dann wissen wir, auch wenn wir es gerne verdrängen, dass wir uns damit nur selbst schaden.

Die gute Nachricht: Mit Mentaltraining können Sie in den Pilot-Modus switchen und selbst bestimmen, wohin die Reise geht – in ein rauchfreies, gesundes und genussvolles Leben.