

Jan Becker

mit Christiane Stella Bongertz

# NICHTRAUCHER IN 120 MINUTEN

So kommen Sie von den Zigaretten los

**PIPER**

München Berlin Zürich

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	13
<b>Das unbekannte Terrain</b>	13
<b>Kapitel 1</b>	
Überraschung auf den zweiten Blick: Ein erstaunliches Detail der Nikotinwirkung, Erkenntnisse über das Entstehen von Süchten – und was das für Ihr Vorhaben bedeutet, Nichtraucher zu werden	17
Zurück auf Los	19
Berühmt-berüchtigt: Das Nikotin	20
Ausflug in die kleine Alchemistenküche unseres Gehirns	21
Der Mensch lechzt nach Belohnungen	25
Wie das Nikotin seine Wirkung verliert	26
Ein schönes Leben macht immun gegen Drogen	28
Das »Paradox« von Vietnam: Drogensucht als sich selbst erfüllende Prophezeiung	29

## **Kapitel 2**

Das Leben in die Hand nehmen: Wie Ihre Erwartung Ihre Wirklichkeit formt, die drei magischen Worte des Nichtrauchers lauten und bereits Ihre Entscheidung, Nichtraucher zu werden, Sie glücklich macht	31
Sieben Fragen vorab	33
In Ihrem Unterbewusstsein schlummern Zauberkräfte	40
Per Express in die (schöne) Zukunft: Ich bin Nichtraucher	43

## **Kapitel 3**

Besser nicht: Warum es keine gute Idee ist, sich das Rauchen zu verbieten, Willenskraft auf Dauer ebenso wirkungslos ist wie Bilder von Raucherlungen – und Nikotinpflaster auch keine Lösung sind	48
Das programmierte Scheitern der Verbote	49
Warum Angst vor Krankheit keinen Raucher schreckt	51
Das Märchen vom »Nikotinproblem«	53
Nikotinersatz wirkt – nicht	54
Wie Sie Hindernisse einfach wegsprengen – oder leicht darüber hinwegsteigen	57

## **Kapitel 4**

Nichts ist, wie es scheint: Welcher Stoff in der Zigarette die heimliche Hauptrolle spielt, wie Sie täglich zweifelhaften Suggestionen ausgesetzt werden, und wie ein einfacher Trick Ihre Lust zu rauchen sofort verringert	60
Kohlenmonoxid – ein besonderes Gift	61
Sie dürfen sich freuen: Neue Energie ist auf dem Weg zu Ihnen	63
Wie Sie sofort die Lust auf Zigaretten verringern	64
Erwarten Sie das Positive	67
Suggestion statt Sucht	68

## **Kapitel 5**

Neue Perspektiven: Warum Verlangen nichts mit Sucht zu tun hat, aber ganz viel mit einem sabbernden Hund	71
Die Rolle des Verlangens	72
Schokolade – eine Droge?	73
Die gute alte klassische Konditionierung	74
Sind wir nicht alle ein bisschen Hund?	75
60 Jahre lang 20 Zigaretten am Tag – und dann keine einzige mehr	76
Der Schlaf eines Süchtigen ist nicht der Schlaf eines Rauchers	79

## **Kapitel 6**

Gut zu wissen: Warum jeder Raucher sofort aufhören kann, wie die Aufschriften auf den Zigarettenpackungen sich in Ihr Unterbewusstsein schleichen, und was Sie sich von den Chinesen abschauen können	84
Weil Sie es sich wert sind	88
Vertrag mit mir selbst	91
Festgeschrieben im Unterbewusstsein	92
Das Vorhaben so öffentlich wie möglich machen	94

## **Kapitel 7**

Das Innenleben unserer Psyche: Warum wir für wahr halten, was wir nur oft genug hören, Entzugserscheinungen sich selbst erfüllende Prophezeiungen sind, und was Zigaretten mit Feuerwehrautos gemein haben	96
Wiederholung ist ein Segen und ein Fluch zugleich	98
Wir bekommen, was wir glauben zu bekommen	100
Übernehmen Sie wieder die Kontrolle über Ihr Leben	106

## **Kapitel 8**

Weiter so: Wie Sie das Rauchen loswerden, dabei aber Ihre lieben Gewohnheiten behalten – und warum Sie als Exraucher besonders gut vor psychischer Überlastung geschützt sind	110
Raucher sind Meister der Meditation im Alltag	111
SOS aus dem Unterbewusstsein: Hallo? Ist da jemand? Ich will atmen!	112

Drehen Sie die Serotonin-Dusche auf	115
Meine Pause gehört mir: Machen Sie unbedingt weiter wie bisher!	116
Ihre besondere Antenne zum Unterbewusstsein	118

## **Kapitel 9**

Genial einfach: Warum Sie sich bereits beim Lesen dieses Buchs in einem hypnotischen Zustand befinden, und wie eine erprobte Schauspielmethode Sie in die Person verwandeln kann, die Sie gerne sein möchten	122
Die tägliche Verwandlung – Hypnose ist alltäglicher, als man glaubt	124
Machen Sie mit – so langsam, wie Sie möchten	126
Öffnen Sie eine Tür für neue Möglichkeiten	128
Tun Sie so, als ob	129
Unsere Realität formt sich nach unseren Erwartungen	132

## **Kapitel 10**

Magische Momente: Wie Sie die Macht des Geistes über den Körper sofort sichtbar machen, und wie Sie sich mit einem Ritual unmittelbar, von allen negativen Seiten des Rauchens befreien	134
Wie Sie alles Negative loswerden – ein für alle Mal	141

## **Kapitel 11**

Die geheime Welt Ihres Unterbewusstseins: Warum Hypnose eine flexible Angelegenheit ist, und wie Sie auf den Flügeln Ihrer Fantasie verreisen	149
Auf den Fokus kommt es an – Realität ist, was wir dafür halten	151
Viele Wege führen nicht nur nach Rom, sondern auch in die Hypnose	153
Hypnose ist immer flexibel – wichtig ist das Ergebnis	159

## **Kapitel 12**

Die Macht der Gewohnheiten: Wie Sie die fleißigen Wichtel Ihres Unterbewusstseins umschulen und magische Momente unsterblich machen	166
Das Spezialistenteam in Ihrem Unterbewusstsein: Ihre Gewohnheiten	167
Ihr bester Mitarbeiter schult um	169

## **Kapitel 13**

Mit voller Kraft voraus: Wie Sie Ihre neu gewonnene Energie in mehr Lebensqualität, Genuss und Fitness verwandeln – und wie Sie mit Klopfzeichen völlige Entspannung herbeilocken	184
Endlich: Sport ist kein Mord mehr	185
Neue Geschmacksexplosionen	188
Der Zauber des Slow Food: Kochen und Essen als Meditation	189
Die Details nicht vergessen	191
Verborgene Energiebahnen des Körpers nutzen	192
Entspannung auf allen Ebenen	196

## **Kapitel 14**

Aber sicher: Warum Ihr Unterbewusstsein ein  
Sammler ist, und wie Sie ein Netz spannen, das Sie  
vor Rückfällen bewahrt 199

Das Netz, das Sie vor Rückfällen in alte Verhaltens-  
muster bewahrt 201

Meine Deklaration: Ich rauche nicht 203

Früher war alles besser? Die Nostalgie-Falle 206

Stress mit gedanklichem Jiu-Jitsu außer Kraft setzen 209

## **Nachwort**

**Sie sind so frei!** 217

**Literaturauswahl** 220

**Verzeichnis der Übungen und Skripts** 222