

## Tag 1 – Die Entscheidung bleibt richtig

Ich heiÙe Sie ganz herzlich willkommen zu unserer gemeinsamen Reise in ein stabiles Nichtraucherleben! Ich bin Regina Hildebrandt, ich habe fast 20 Jahre lang geraucht und nenne mich heute mit voller Überzeugung wieder Nichtraucherin. Denn ich habe mit meiner Entscheidung für den Rauchstopp nicht nur meinem Körper die Lebensqualität zurückgegeben, die ich vor dem Beginn meiner Raucherkarriere hatte. Ich habe nach meinem Ausstieg aus der Nikotinabhängigkeit das Nichtrauchen sogar noch viel mehr schätzen gelernt, weil ich seither in ganz vielen Zusammenhängen immer wieder erkannt habe, was ich als Raucherin über viele Jahre verloren hatte, ohne es zu bemerken.

Es ging mir nie wirklich um meine Gesundheit oder um das Geld - beides Dinge, von denen natürlich alle Raucher und Raucherinnen wissen, dass sie hier nur verlieren können. Was ich am meisten genieÙe – bis heute – ist ein ganz neues andere Lebensgefühl. Eine Lebensqualität, die ich viele Jahre lang unbewusst vermisst hatte. Es ist das Gefühl, wieder komplett selbst über mich und das, was ich tue bestimmen zu dürfen. Meinen Tag nicht nach der Zigarette und der Sucht zu auszurichten, meine Aktivitäten nicht mehr danach planen zu müssen, wie ich das Rauchen sicherstellen kann.

Ich spreche von dem großen Wort „Freiheit“! Und ich unterstelle Ihnen, obwohl wir uns nicht persönlich kennen, dass auch für Sie dieses diffuse Empfinden, nicht mehr vollständig selbstbestimmt leben zu können, eine Rolle bei Ihrem Entschluss gegen die Zigarette gespielt hat.

Willkommen in der Freiheit also! Mental haben Sie den Schritt bereits getan. Und nun wird es darum gehen, den ganzen Rest mit zu nehmen, vor allem aber: diese Entscheidung nicht wieder umzuwerfen, ja, sie nicht einmal anzuzweifeln, sondern so abzusichern, dass Sie auf allen Ebenen davon profitieren und das auch spüren!

Ich habe mich nach meinem Ausstieg aus dem Rauchen intensiv mit diesem Thema beschäftigt. Als Präventologin interessiert es mich besonders, was sich in dieser wichtigen Phase „danach“ im Körper und auch im Kopf so abspielt. Also vor welchen Aufgaben der Organismus sowie die mentale Befindlichkeit stehen – und wie man beides bestmöglich in der Umstellung unterstützen kann.

Die Erkenntnisse aus über 10 Jahren der Raucherentwöhnung habe ich in eine Serie von genau 28 Video-Clips verpackt, die Sie in den nächsten vier Wochen täglich erhalten.

Wir werden uns die Veränderungen, die ich übrigens für einen Prozess der Heilung halte, genau anschauen und erklären. Und dabei möchte ich um Verständnis, um Mitgefühl und auch für ein wenig Geduld werben, wenn sich die Dinge auf der körperlichen Ebene nicht ganz so schnell entwickeln wie die Entscheidung im Kopf gefallen ist. Die Materie hinkt dem Geist immer ein bisschen hinterher, oder?

Zur Unterstützung dieses Prozesses biete ich neben den Erklärungen einfache Atem-, Körper- oder Mentalübungen an. Auch Rezepte zum Ausprobieren oder eine

Entspannungsanleitung gehören dann und wann dazu. Außerdem erhalten Sie zusätzlich zur täglichen Mail einen Textanhang zum Ausdrucken.

Diese Clips können Sie also sehen, hören und nachlesen, sodass Ihnen keine Inhalte verloren gehen. Am Ende jeder Woche melde ich mich mit einem etwas längeren Video, um bestimmte Themen ausführlicher zu behandeln. Aber keine Sorge: das wird kurz und kompakt maximal 10 Minuten umfassen; die täglichen Clips nehmen nicht länger als zwei Minuten Ihrer Zeit in Anspruch. Der Effekt, wenn wir beide alles richtig machen, soll jedoch für Ihre Zukunft nachhaltig wirken - mehr Lebensqualität, mehr Freude und mehr Leichtigkeit bringen – das wünsche ich Ihnen! (3:35 min.)

Wollen wir gleich starten?

Ich darf Sie ja heute schon im Tag 1 nach Ihrem Rauchstopp begrüßen! Das heißt, heute ist der erste Tag Ihres Lebens in Freiheit von der Zigarettensucht! Und wissen Sie was? Schon nach dieser ersten Nacht ist die Sauerstoffversorgung Ihres Körpers genauso hoch wie bei einem Nichtraucher!

Wollen Sie das überprüfen? Dann suchen Sie sich doch heute eine Gelegenheit, wo Sie eine Treppe statt des Fahrstuhls nehmen können. Beobachten ganz genau, wie Sie sich fühlen und freuen sich über mehr Puste.

Vielleicht war es heute Morgen komisch, den Kaffee ohne Zigarette zu genießen (oder haben Sie geschummelt und Tee oder etwas anderes getrunken?). Dazu würde ich nicht raten, denn dadurch verändert sich Ihre Lebensqualität womöglich negativ.

Vermutlich kommt ihnen heute vieles ungewohnt vor, denn **alles** ist das erste Mal in diesem ungewohnten Nichtraucherstatus. Aber bedeutet ungewohnt, dass es automatisch schlecht ist? Um das genau einschätzen zu können, empfehle ich Ihnen, dass Sie alles, was Sie bisher mit Zigarette gemacht haben, mindestens ein Mal ohne den Glimmstängel ausprobieren. Jede alltägliche Situation, jede Routine-Tätigkeit, jedes Ritual und feste Termine mit Sport, Spiel oder Kultur. Meiden Sie nichts davon, schon gar nicht die Menschen, die dazu gehören. Alles einmal ohne Zigarette durchleben - erst dann können Sie wissen, wie Sie all diese vertrauten Situationen mit Ihrem veränderten Selbst empfinden – und sich so Ihr Urteil bilden.

Erinnern Sie sich an Ihre Entscheidung gestern: Sie ist heute noch genauso richtig und wahr wie vor ein paar Stunden, als Sie diesen womöglich wichtigsten Entschluss Ihres Lebens gefasst haben – für die Freiheit.

Morgen geht das Abenteuer weiter, haben Sie noch einen wunderbaren Tag!