

Anhang Tag 27 – Den Entscheidungsmuskel stärken

Das Ziel ist nah: Der erste Monat in Rauchfreiheit ist fast um! Zu Ihrem Erfolg hat etwas beigetragen, was wir beide ganz nebenher erledigt haben, ohne es zu benennen. Wir haben mit diesen täglichen kurzen Video-Botschaften eine Regelmäßigkeit geschaffen.

Regelmäßig täglich etwas zu tun, und wenn es nur scheinbar unbedeutende kleine Rituale sind, bringen den Körper und den Geist dazu, sich dem immer mehr anzupassen. Irgendwann fehlt es sogar, wenn man es einmal vergisst. So wie heute niemand mehr auf die Idee kommen würde unangeschnallt im Auto loszufahren. Als das noch ungewohnt war, musste man sich in der Anfangszeit etliche Male bewusst daran erinnern. Als Kinder haben wir das ähnlich mit dem Zähneputzen gelernt – indem wir es täglich neu geübt haben. Damit wurde das, was man den „Entscheidungsmuskel“ nennt, trainiert.

Die Entscheidung gegen das Rauchen ist eine der gravierendsten Umstellungen, die wir im Leben vornehmen. Wir haben Sie gut vorbereitet und dazu alle wichtigen Aspekte beleuchtet. Das war notwendig, weil das Rauchen so nachhaltig „eingeübt“ war wie kaum eine andere Begleiterscheinung. Nichts betreiben Raucher so unablässig wie das Rauchen; im Alltag wie an Feiertagen, in allen Lebenslagen und zu den unterschiedlichsten Anlässen.

Deshalb sollte die Entscheidung zum Rauchstopp auch besonders nachhaltig erfolgen, am besten noch eine ganze Weile weiter trainiert werden. Immer dann, wenn typische Rauchsituationen auftreten, machen Sie sich diese ganz bewusst. Und bekräftigen Sie in diesen Momenten Ihre Entscheidung von vor knapp einem Monat noch einmal. Keine Angst vor Wehmut oder gar Verlangen nach der Zigarette. Das Durchleben dieser Situationen geschieht jetzt von ganz allein mit der Erkenntnis, dass Sie vor wenigen Wochen noch wie ferngesteuert dabei rauchen **mussten**, nicht **wollten**. So können Sie den Sieg über den Zwang immer wieder für ein paar Sekunden wiederholen und Ihre Selbstbestimmung feiern!

Und wie es sich mit echten Muskeln im Körper verhält, so klappt es auch mit dem Entscheidungsmuskel in Gedanken - die Wiederholungen führen zum Erfolg. Unser Vorteil: Im Unterschied zur Muskulatur auf der körperlichen Ebene tut der Entscheidungsmuskel seine Arbeit von ganz allein, sobald die Entscheidung im Unterbewussten angekommen ist. Schon nach kurzer Zeit übernimmt er in früheren Rauchsituationen das Kommando und steuert wie selbstverständlich immer wieder in die neu gewonnene Freiheit.