

## Anhang Tag 21 – Freiheit für den Körper und den Geist!

Willkommen in der Freiheit ohne Nikotin! Das Nervengift benötigt etwa drei Wochen, um restlos vom Organismus abgebaut zu werden. Danach ist die körperliche Abhängigkeit vom Suchtstoff Nikotin also technisch betrachtet erledigt.

Die Entgiftung und Heilung auf der körperlichen Ebene ist schon nach wenigen Tagen durch eine bessere Leistungsfähigkeit bei bestimmten Tätigkeiten und Anstrengungen zu spüren. Geruchs- und Geschmackssinn beginnen sich nach ca. zwei bis vier Wochen zu erholen. Eher unbemerkt, aber dennoch stetig sinken die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall, Lungenkrebs und vieles mehr. Dafür sorgen die Selbstheilungskräfte des Körpers von ganz allein –umso besser, je intensiver man sie mit entsprechender Ernährung, Bewegung und Mentaltraining unterstützt.

In der vergangenen Woche haben Sie Ihre mentale Stärke trainiert, indem Sie altvertraute Glaubenssätze aktiv auf den Prüfstand gestellt und die nutzlosen Gedankenverknüpfungen für die rauchfrei Zukunft aussortiert haben. Für den somit freien Blick in die Zukunft, die Konzentration auf die positiven Veränderungen braucht es keine **neuen** Glaubenssätze, sondern neue **Erfahrungen**. Auch dafür haben Sie bereits den Grundstein gelegt. Denn etliche alltägliche Situationen, die früher mit dem Rauchen verknüpft waren, haben Sie bereits drei Wochen lang ohne die Zigarette durchlebt. Dies hat für die positive Verankerung des Nichtrauchens einen wichtigen Effekt: Das Unterbewusstsein wurde mit ganz neuen Bildern und Erfahrungen bestückt.

Wie auf einer großen Filmrolle ist im Unterbewusstsein praktisch alles zu finden, was wir je erlebt, gedacht, gefühlt, getan, geträumt haben – unser ganzes Leben in lauter kleinen Einzelbildern, auf denen all diese Geschehnisse festgehalten wurden. Diese gespeicherten Ereignisse meldet unser Unterbewusstsein immer dann an unsere Bewusstseinszentrale im Gehirn, wenn es uns in irgendeiner Situation unterstützen möchte. Denn natürlich ist der gesamte Erfahrungs-Schatz alles andere als unnützer Ballast. Es ist eine Schatztruhe, aus der wir schöpfen können, wenn wir vor neuen Situationen stehen und diese z. B. nicht immer wieder neu beurteilen oder gar lernen müssen. Autofahren ist ein typisches Beispiel für automatisiertes Verhalten, was wir unbewusst ausführen und uns dabei nebenher noch auf das Gespräch mit einem Beifahrer konzentrieren können. Auch Reflexe sind hilfreich, wie das unwillkürliche Zurückzucken der Hand in der Nähe einer heißen Flamme– eine uralte Erfahrung, die wir als Kind schmerzhaft gelernt und für immer verinnerlicht haben.

Seit der allerersten Zigarette hat sich das Rauchen in so gut wie all unsere Aktivitäten eingeschlichen und wurde vom Unterbewusstsein als neue „Requisite“ immer mit abgespeichert. Zunächst waren das die positiven Verknüpfungen wie Geselligkeit,

Party, Freunde treffen; dann kam die Zigarette nach dem Essen hinzu, die Verbindung von Alkohol und Rauchen, der Griff nach dem Telefon, das Starten des Autos, die Pause bei der Arbeit – alles wurde mit unserem neuen ständigen Begleiter erledigt. Was wir nach kurzer Zeit als „automatisch“ akzeptiert haben, ist in unserem Gehirn vom aktiven Denken tatsächlich automatisiert und schließlich zu einer Verknüpfung geworden, die wie eine **Gedankenautobahn** funktionierte. Und jedes Mal beim ersten Zug aus der Zigarette wurde diese Autobahn gefestigt.

Vor allem in Situationen, die mit starken Emotionen verknüpft sind, Freude ebenso wie Frust, erinnert das Unterbewusstsein seither an das „Zaubermittel“, das scheinbar jedes unangenehme Gefühl mildert oder bei überschäumender Freude noch eins draufsetzt. Vorsicht: Nach bereits längerem Nichtraucherdasein kann plötzlich der Gedanke an eine Zigarette unvermittelt auftauchen. Der erste Urlaub als Nichtraucher etwa, oder ein außergewöhnlicher Stress, den Sie so im Nichtraucherleben noch nicht erfahren haben.

Um das Unterbewusstsein von dem falschen alten Bild der Situation mit Zigarette weg zu locken, ist **Achtsamkeit** gefordert. Nutzen Sie Ihre Aufmerksamkeit jedes Mal dann, wenn eine Gedankenautobahn sich zeigt, z. B. mit Hinweisschildern wie „Stress“, „Konzentration“, „Tasse Kaffee“, „Feierabend“, „wichtiges Telefonat“ o. ä.

Hier heißt es künftig kurz innehalten und **bewusst** den neuen Weg ins Nichtraucherleben nehmen, den Sie per Entscheidung bereits eingeschlagen haben. Am Anfang ist der neue Pfad kaum sichtbar. Aber je öfter Sie von der „Autobahn“ abbiegen und dem neuen Weg folgen, desto fester, breiter und sicherer wird dieser – bis er selbst so stabil und selbstverständlich ist wie eine Autobahn.

Je achtsamer Sie in diesen ersten Wochen sind, desto schneller stellt sich das Unterbewusstsein auf die neuen Zusammenhänge ein. Je häufiger Sie auf der Filmrolle Ihres Lebens die kommenden Situationen mit allen Höhen und Tiefen, also alle „Szenen“ ohne die Requisite Zigarette füttern, desto eher wird das Unterbewusstsein dies als „richtige“ Verhaltensweise akzeptieren. Im Datenarchiv des Unterbewusstens sind die nächstliegenden Informationen nun die neuesten Eindrücke. Keine Situation ist mehr mit Rauchen gekoppelt und das Unterbewusstsein hat keinerlei Veranlassung mehr, Ihnen die Idee ans Rauchen in Ihr Bewusstsein, also Ihre Gedanken zu schicken. Diese Bilder fehlen künftig!

Die Zeit ist dabei absolut auf Ihrer Seite. Freuen Sie sich darauf, dass die Erinnerungen an die Zigarette immer mehr verblassen und irgendwann nur noch wie ein Traum erscheinen, der immer unwirklicher erscheint. Ihre Aufgabe der nächsten Zeit lautet also: Produzieren Sie jede Menge rauchfreie Bilder fürs Unterbewusstsein - mit wirksamen Übungen zur Unterstützung, die Sie ab morgen ausprobieren können.