

Einleitung

Gratulation! Wenn Sie dieses Buch in Händen halten, sind Sie schon auf dem richtigen Weg in Ihr neues, rauchfreies Leben! Mit „Nebenwirkung rauchfrei“ werden Sie ganz von selbst von den Zigaretten lassen – einfach weil Sie sich selbst nur noch Gutes tun wollen!

Ich habe diese Methode während meiner Arbeit als Kindertherapeutin entwickelt. Ich wollte damit ein Instrument haben, das Eltern hilft, in einen emotionalen Zustand zu kommen und sich selbst wieder an ihre Kindheit erinnern zu können, um so ihren Nachwuchs besser zu verstehen. Dabei habe ich erkannt, dass mithilfe dieser Methode jeder Mensch automatisch nichts anderes will, als sich so zu verhalten, dass es ihm gut geht. Und er sich gesund fühlt.

In meinem Fall wurde der Wunsch ganz klar, mit dem Rauchen endlich aufzuhören. Ich habe also mein Programm „Braindesign“ entwickelt und war quasi gleich meine erste Versuchsperson. Mit Erfolg! Nach mehr als 30 Jahren bin ich seit 2002 nun rauchfrei und kann mit hundertprozentiger Sicherheit sagen, dass ich nie wieder in meinem Leben eine Zigarette anzünden werde.

Heute, sieben Jahre später, ist auch der wissenschaftliche Beweis erbracht, was meine persönliche Erfahrung mit meinen Klienten mir schon lange gezeigt hat: Braindesign gilt als die erfolgreichste Rauchentwöhnungsmethode der Welt. Die klinische Studie, die Suchtforscher Dr. Gerald Zernig durchgeführt hat, weist eine Erfolgsquote von 41 Prozent auf. Doch Braindesign führt nicht nur zu einem rauchfreien, sondern insgesamt zu einem viel gesünderen Leben. Mein Anti-Raucherprogramm senkt auch erfolgreich den Blutdruck und die Stresshormone. So kann Braindesign bei Burn-out, schlechter Ernährungsweise und anderen Süchten wie Alkoholproblemen helfen.

Das Kernstück von Braindesign ist das Psychodynamische Modelltraining (PDM), das auf der Grundlage von neuro- und entwicklungspsychologischen und psychodynamischen Persönlichkeitstheorien sowie Erkenntnissen der Individualpsychologie basiert. Mithilfe von geführten Geschichten lernen Sie fix vorgegebene Rollen kennen und leben diese den ganzen Tag, wie ein Schauspieler seine Rolle lebt. So können neue Bilder in Ihren Alltag einfließen und Sie werden mit dem Rauchen aufhören – egal, ob Sie wollen oder nicht!

Aber wie soll das gehen, werden Sie sich jetzt fragen. Sie werden im Laufe der Lektüre dieses Buches lernen, Glücksgefühle in sich zu erzeugen, indem Sie innere Bilder in Ihrer Bewertung verändern und diese dann Glück bringend jederzeit willentlich abrufen und einsetzen können.

Mit dem Rauchen von Tabak wird ein hormoneller Cocktail in unserem Gehirn erzeugt, der uns vortäuscht, glücklich zu sein. Hören wir mit dem Rauchen auf, ist es wichtig, dass wir andere, gesunde Möglichkeiten haben, um den chemischen „Hormonmix Glück“ in uns zur Wirkung zu bringen. Das funktioniert ganz von selbst! Man muss nur wissen, wie. Die abgestimmten Programmschritte werden Sie dorthin führen.

Sie werden sich in Abschnitten dieses Buches mit chemischen Prozessen befassen, die das Rauchen im Körper auslöst. Weiters werden Sie verstehen, wie sich trügerische Inhalte in Ihrer inneren Bilderlandschaft im Gehirn durch das Rauchen ausbreiten.

Zuletzt werden Sie sich mit den Entzugserscheinungen und Möglichkeiten befassen, die Ihren Körper so unterstützen, dass er wieder frei ist und gesund funktioniert.

Raucher werden mit diesem Buch in einer verwöhnenden und glücklichen Art das Rauchen aufgeben. Sie müssen nur die psychodynamischen Trainingserlebnisse an entsprechender Stelle wie fixierte Rollen eines Schauspielers lernen und sinnlich durchleben.

Es gibt immer noch Momente, in denen ich mich persönlich in diese Geschichten hineinversetze – und immer wieder mit viel Vergnügen. Danach fühle ich mich einfach rundum gesund.

Heute beginnt Ihr neues Leben! Ich wünsche Ihnen alles Gute!

Ihre
Dr. Ursula Grohs

Teil 1:

Das Erfolgs-Konzept

Die Entwicklung von Braindesign

VON DER KINDERTHERAPIE ZUR ERFOLGREICHSTEN RAUCHENTWÖHNUNGSMETHODE DER WELT

Ich habe das Psychoedukations-Programm Braindesign im Laufe meiner langjährigen Tätigkeit als Kinder- und Jugendtherapeutin entwickelt. 20 Jahre lang hatte ich mit Leuten zu tun, die zwar wollten, dass ich ihre Kinder heile, aber nicht bereit waren, selbst etwas an ihren Einstellungen oder Verhaltensmustern zu ändern. Ich war immer auf der Suche nach Methoden, wie man Kinder und Eltern dazu motiviert, sich gesund zu verhalten. Und ich wusste, wenn ich helfen will, muss ich Möglichkeiten finden, dass Menschen in ihrem Leben einiges ändern, auch wenn sie es nicht beabsichtigen.

Wichtig ist dabei vor allem Sympathie, Anerkennung und Sicherheit. Erfahrungsgemäß hören Menschen dann eher zu, identifizieren sich leichter mit dem Gesagten und sind motivierter, etwas zu verändern.

Ich habe also psychodynamische Techniken entwickelt, um Menschen zu emotionalisieren. Ich helfe Ihnen, ein Gefühl für sich und Ihren Körper zu entwickeln. In diesem Zustand kann man viel leichter aufzeigen, was einem guttut. Das gelingt mithilfe von Bildern, einer Art geführter Geschichten. Die Inhalte dieser Geschichten betreffen alle Menschen und wirken quasi von selbst. Es gibt Erlebnisinhalte, auf die unser Gehirn mit Botenstoffausschüttungen reagiert, die Menschen motivieren. In diese Bereitschaft hinein gebe ich Verhaltensanleitungen mit psychodynamischen Techniken.

Bei meiner Arbeit mit Familien ist es mir so gelungen, dass betroffene Eltern in ihre frühkindlichen Erinnerungen zurückgehen und so ihre Kinder heute dann besser verstehen konnten. Was das Entwöhnen vom Nikotin betrifft, kann man meine Methode so

begreifen: Durch Braindesign wecke ich die Sinne, stärke die Personen, Gefühl und Verstand sind im Einklang. So will ich automatisch gesund leben, will mich heilen.

Weiters vermittele ich Techniken, die durch Bilder und Signale ans Gehirn jene Lücken füllen, die im Belohnungszentrum durch die Entwöhnung entstehen. Auf diese Weise werden im Gehirn die gleichen Glücksbotenstoffe, die sich normalerweise beim Rauchen bilden, auf natürlichem Weg freigesetzt.

Erste Erfolge bezüglich der Verhaltensänderung bei meinen Patienten machten mir schnell klar, dass sich Braindesign auch auf anderen Gebieten – etwa bei schlechten Lebensgewohnheiten, wie Alkohol- und Tabakkonsum – einsetzen lässt.

Eine Tatsache, die ich Mitarbeitern der Steirischen Gebietskrankenkasse erzählte, mit denen ich wegen der Finanzierungen der Kindertherapie durch die öffentliche Hand ohnehin in ständigem Kontakt war. Dem Hinweis folgte man 2004. Der damalige Themenschwerpunkt aus politischen Gründen: die Rauchentwöhnung.

Ich bat, mir Hardcore-Raucher zu schicken, die nicht mit dem Rauchen aufhören wollen, um zu zeigen, dass Braindesign auch dann wirkt. Es waren ein Jurist und ein leitender Angestellter, und beide hatten keinerlei Absicht, mit dem Rauchen aufzuhören. Beide waren aber nach nur 15 Stunden Programmdauer rauchfrei.

Um die Erfolge auch wissenschaftlich zu bestätigen, wurden mehrere Studien veranlasst: eine Pilotstudie mit 91 Personen, eine Vorstudie mit 260 Personen und dann die randomisierte kontrollierte Studie mit 779 Personen (mehr dazu im nächsten Kapitel), deren Ergebnis international für Aufsehen sorgte.

Bis heute haben mehr als 2200 Menschen mein Programm absolviert.

Die Studie des Erfolges

Jedes Jahr versuchen 46 Prozent der Raucher ernsthaft mit dem Rauchen aufzuhören. Von denjenigen, die es auf eigene Faust versuchen (90 Prozent), bleiben nur knapp fünf Prozent nach einem Jahr kontinuierlich abstinent. Sowohl Medikamente als auch strukturierte Beratung können Rauchern helfen, aufzuhören, sind aber nur mäßig erfolgreich (siehe Kapitel „Die anderen Entwöhnungsmethoden“).

Mit Braindesign hingegen gelingt es 41 Prozent, nachhaltig mit dem Rauchen aufzuhören. Das wurde jetzt sogar wissenschaftlich überprüft – in einer großen randomisierten und klinisch kontrollierten Studie, bei der die Zuordnung zu einer Behandlungsgruppe (Zyban oder PDM) nach dem Zufallsprinzip erfolgte. Das Ergebnis ist sogar in dem international bedeutenden Magazin „Addiction“ (zu Deutsch „Sucht“) veröffentlicht worden.

Diese Studie wurde von Univ.-Prof. Dr. Gerald Zernig von der Abteilung für Experimentelle Psychiatrie an der Medizinischen Universität Innsbruck gemeinsam mit Kollegen durchgeführt, um die Wirksamkeit und Sicherheit des Medikamentes Zyban und des Psychodynamischen Modelltrainings (PDM) zur Rauchentwöhnung zu vergleichen. Zyban galt damals als wirksamstes Medikament zur Rauchentwöhnung.

DIE GRUPPEN

Getestet wurden 779 erwachsene Raucher, die einen Zigarettenkonsum von mindestens 15 Zigaretten pro Tag über die letzten drei Monate aufwiesen und die Absicht hatten, mit dem Rauchen aufzuhören.

Zu Beginn wurden die demografischen Daten, die Krankengeschichte und die vorherigen Rauchgewohnheiten erfasst sowie Vitalparameter und Kohlenmonoxid in der Ausatemluft gemessen. Das „Beck-Depressions-Inventar“ wurde zur Erfassung depressiver Symptome und der „Fagerström Toleranzfragebogen“ zur Erfassung des Schweregrades der Nikotinabhängigkeit verwendet. Es gab keine wichtigen Unterschiede in den Ausgangswerten der beiden Behandlungsgruppen.

INFO:

Das Beck-Depressions-Inventar ist ein seit 30 Jahren national und international weit verbreitetes und in vielfältigen klinischen Zusammenhängen erfolgreich eingesetztes Selbstbeurteilungsinstrument zur Erfassung des Schweregrades einer depressiven Symptomatik. Es entstand aufgrund klinischer Beobachtungen depressiver Patienten. Die häufigsten Beschwerden sind zu 21 Schlagworten komprimiert (zum Beispiel traurige Stimmung, Pessimismus, Versagen, Unzufriedenheit, Schuldgefühle, Weinen, Reizbarkeit, sozialer Rückzug, Entschlussunfähigkeit, Schlafstörungen, Appetitverlust und anderes mehr).

Der Fagerström-Test ist ein Ermittlungsverfahren zur Bestimmung der körperlichen Nikotinabhängigkeit von Rauchern. Er präzisiert nikotinrelevante Suchtkriterien in Frage- und Antwortform. Nicht zuletzt wegen der schnellen Durchführbarkeit und des direkt ablesbaren Ergebnisses erfreut sich der Fagerström-Test international großer Beliebtheit. Er ist in Behandlungsstudien weit verbreitet und besitzt eine hohe Zuverlässigkeit ebenso wie eine hohe Gültigkeit. Als Indikatoren des Abhängigkeitsgrades haben sich folgende Aspekte besonders bewährt: frühmorgendliches Rauchen, mehr als zehn konsumierte Zigaretten täglich sowie mehrfache vergebliche Abstinenzversuche in der Vergangenheit.

DIE BEDINGUNGEN DER ZYBAN-GRUPPE

413 Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden der Zyban-Gruppe (Wirkstoff Bupropion) zugeteilt. Die Behandlung mit dem Medikament erfolgte über neun Wochen (gemäß der Fachinformation des Herstellers). Nach einer anfänglichen medizinischen Beratung und einer Dosiserhöhungsphase von einer Woche auf eine endgültige Dosis von 2 x 150 Milligramm Bupropion pro Tag am Tag 7 wurde ein Ziel-Aufhördatum („target quit date“) für die zweite Woche vereinbart. Die Teilnehmer kehrten zu einem zweiten Arztbesuch zurück, der zwischen Tag 26 und 33 der Behandlung vereinbart wurde. Bei diesem zweiten Arztbesuch führte der Studienarzt eine medizinische Untersuchung durch und die Teilnehmer erhielten die zweite 60-Tabletten-Packung Zyban, die nur angeboten wurde, wenn die Teilnehmer abstinent geblieben waren.

DIE BEDINGUNGEN DER PDM-GRUPPE

Das PDM-Training bestand aus einer sehr kurzen verhaltenstherapeutischen Einschulung in tiefenpsychologische Autosuggestionstechniken (man lernt, sich in eine Rolle hineinzudenken und diese zu leben), die man sich während eines einzigen eineinhalbtägigen Programms aneignen konnte.

In der vorliegenden Studie wurden Gruppen von ungefähr 30 Teilnehmern in fünf geleitete Fantasie-Szenarios eingeführt, die zum Ziel hatten, folgende Aspekte gesunden Funktionierens zu stärken:

- Königin/König zur Stärkung von Selbstmanagement, Entschlusskraft, Selbstbestärkung und Selbstbestimmung
- das Innere Kind zur Stärkung von Gefühlen von Sicherheit und Beziehungskompetenz
- Organe, um natürliche Organfunktionen zu stimulieren und Körperempfindung zu stärken

- Gold, um Selbstwert und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken
- Freiheit, um Autonomie zu ermöglichen

Die geleiteten Fantasien und die verhaltenstherapeutische Psychoedukation wurden von einem Orangen-Zitronen-Zimt-Duftgemisch als Erinnerungsreiz begleitet, um das Wiederauffinden der Erinnerungen an Inhalte des Trainingsprogrammes und der assoziierten Körperreaktionen, Emotionen und Wahrnehmungen zu erleichtern. Die Teilnehmer sollten laut Studienleiter unbedingt rauchen. Hierfür gab es extra vorgesehene Raucherzonen. Am Ende des Programms wurden sie aufgefordert, ihre letzte Zigarette zu rauchen.

Alle Teilnehmer mussten die Nacht zwischen Tag 1 und 2 im selben Hotel verbringen. Das Ziel dieser Maßnahme war die Konsolidierung der Lernerfahrung der Teilnehmer während des Programms.

Danach erhielt die Gruppe der PDM-Teilnehmer eine CD der geleiteten Fantasien und wurde angeleitet, diese Aufnahme mindestens einmal täglich für die Autosuggestion zu verwenden, wobei jedes der fünf Szenarios eine Woche lang in einem sechswöchigen Zyklus wiederholt werden sollte. Diesen Zyklus sollten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über mindestens drei Monate, aber vorzugsweise über ein ganzes Jahr wiederholen. Sie wurden auch dazu ermuntert, den Anfangsbuchstaben des gerade geübten Autosuggestions-Szenarios als visuellen Erinnerungsreiz an das Training auf den Handrücken zu schreiben (K für Königin bei der Entschlossenheit, B für „Baby“ – Geborgenheit, O für Organe, G für Gold und F für Freiheit) und das Duftöl immer dann zu benutzen, wenn sie sich Situationen aussetzten, die in der Vergangenheit zu Rauchen geführt hatten. Das eineinhalbtägige Training war die einzige therapeutische Intervention, die die Teilnehmer der Psychotherapie-Gruppe erhielten.

DAS STUDIEN-ERGEBNIS

Nach drei, sechs und zwölf Monaten wurden die Teilnehmer über jegliches Rauchen seit dem Aufhörtag befragt und der Kohlenmonoxidspiegel in der Ausatemluft gemessen. Auch Harnproben wurden auf Cotinin, ein Haupt-Stoffwechselprodukt von Nikotin, untersucht.

Die Raten der Kohlenmonoxid-bestätigten zwölfmonatigen kontinuierlichen Abstinenz betragen 41 Prozent in der PDM-Gruppe und 12,3 Prozent in der Zyban-Gruppe. Die Sicherheit der Psychotherapie war sehr hoch. Nur eine Teilnehmerin beendete das Trainingsprogramm nicht. In der Bupropion-Gruppe brachen hingegen 27 Teilnehmer ihre medikamentöse Behandlung ab.

Fazit: Die Studie zeigt, dass sich die PDM-Methode als dreimal wirksamer erwies als das zum Zeitpunkt der Studiendurchführung beste Medikament zur Rauchentwöhnung!

FAGERSTRÖM-TEST FÜR NIKOTINABHÄNGIGKEIT

Frage	Wahlmöglichkeit	Bewertung
Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?	innerhalb von 5 Minuten	3
	6 bis 30 Minuten	2
	31 bis 60 Minuten	1
	nach 60 Minuten	0
Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (zum Beispiel Kirche, Bücherei, Kino usw.), das Rauchen zu unterlassen?	ja	1
	nein	0

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?		
	die erste am Morgen	1
	andere	0

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?		
	bis 10	0
	11 bis 20	1
	21 bis 30	2
	31 und mehr	3

Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?		
	ja	1
	nein	0

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?		
	ja	1
	nein	0

Ihre Punkteanzahl

0 bis 2 Punkte: stellt keine beziehungsweise eine nur sehr geringe Nikotinabhängigkeit dar; 3 bis 4 Punkte: geringe Nikotinabhängigkeit; 5 bis 10 Punkte: mittlere bis hohe Nikotinabhängigkeit.

Der Duft-Reiz und wie er wirkt

Ihrem Buch ist ein duftgetränktes Lesezeichen beigelegt, das ein wichtiger Bestandteil der Braindesign-Rauchentwöhnungsmethode ist. Dieser spezielle Duft wird Ihnen helfen, nach dem Rauchstopp frei zu bleiben. Wie das funktioniert, ist wissenschaftlich erklärbar.

Jeder Duft gelangt über die Nase direkt in das limbische System des Gehirns – das ist der älteste Teil unseres Gehirns, der eine wichtige Rolle beim Entstehen und Regulieren von Gefühlen spielt. So werden mit jedem Atemzug Millionen Riechzellen stimuliert, die über das Hirn und die Nervenbahnen Impulse an das Hormon- und Immunsystem weitergeben. Die Bereiche des Gehirns, in denen Informationen über Gefühle, Erinnerungen oder Sexualität sitzen, werden direkt angesprochen. Der Körper antwortet darauf mit einer Ausschüttung von Botenstoffen. Düfte können das Wohlbefinden und kognitive Leistungen des Menschen beeinflussen.

GERÜCHE UND EMOTIONEN

Ein Mensch kann Tausende von Gerüchen erkennen und im Gedächtnis speichern. Einer der Informationswege führt vom Riechhirn direkt zum Mandelkern, dem Sitz der Emotionen. Im Mandelkern erzeugen die eintreffenden Geruchsinformationen blitzschnell ein Gefühl. Je nach Geruch kann das zum Beispiel Freude sein, Angst oder Ekel. Gerüche wecken auch Erinnerungen, sie können einen Menschen schlagartig in die Kindheit zurückversetzen. Der Sitz des Gedächtnisses liegt im Hippocampus, in unmittelbarer Nachbarschaft zum Mandelkern. Hier entstehen Bilder vor dem inneren Auge, die der Duft hervorruft. So weckt

der Duft von frischem Apfelkuchen vielleicht Erinnerungen an die Großmutter, riechen wir das Parfüm eines Ex-Partners, können Gefühle wie Sehnsucht und Wehmut entstehen.

Bei der Klassifizierung der Gerüche werden immer wieder folgende sechs Geruchsqualitäten hervorgehoben: blumig, fruchtig, würzig, faulig, brenzlig und harzig.

GERÜCHE ALS WARNSIGNALE

Wahrnehmbare Riech- oder Duftstoffe dienen zur Identifizierung von Nahrung, Verdorbenem, von Artgenossen und von Feinden. Gerüche warnen auch vor stofflichen Gefahren. Beispielsweise hat der hochgiftige Schwefelwasserstoff eine sehr niedrige Geruchsschwelle. Schon wenige Moleküle reichen aus, um die Substanz an ihrem typischen Geruch von faulen Eiern, der bei der Zersetzung von Proteinen aus schwefelhaltigen Aminosäuren durch Fäulnis- und Schwefelbakterien entsteht, zu identifizieren.

Bereits nach etwa fünf Minuten werden die Riechnerven durch einen bekannten Geruch nicht mehr erregt. Dies ist der Grund dafür, dass wir uns selbst nicht bewusst riechen können. Diese Geruchsanpassung unserer Riechnerven ist aber vor allem eine sinnvolle Sicherheitsvorkehrung. Würden wir alle auf uns einströmenden Gerüche permanent bewusst wahrnehmen, würde in unserem Kopf ein Geruchschaos ausbrechen und wir könnten gefährliche Gerüche wie die von giftigen Gasen nicht mehr erkennen.

PAWLOW UND DIE DÜFTE

Um zu erklären, wie im Gehirn neutrale Reize zu konditionierten Reizen werden, die eine erlernte Reaktion hervorrufen, machen wir einen kurzen Ausflug in die Welt der Psychologie. Sie haben bestimmt schon einmal vom Phänomen des Pawlowschen Hun-

des gehört. Der russische Psychologe Iwan Petrowitsch Pawlow entdeckte 1918 durch Zufall die Zusammenhänge der klassischen Konditionierung, als er eigentlich den Verdauungsprozess von Hunden untersuchen wollte. Er stellte fest, dass die Hunde verstärkt Speichel produzierten, wenn seine Assistenten den Tieren Futter brachten. Die Tiere speichelten jedoch bereits dann, wenn sie den Assistenten beziehungsweise das Futter noch gar nicht sehen konnten: Um die Reaktion auszulösen, genügte es den Tieren anscheinend, den Assistenten zu hören. Tatsächlich konnte jeder Reiz, den der Hund als der Fütterung regelmäßig vorausgehend wahrnehmen konnte, die gleiche Reaktion auslösen wie das Futter selbst.

Wenn Sie etwas Schmackhaftes zu essen vor sich stehen haben, beginnt in Ihrem Mund in der Regel eine erhöhte Speichelproduktion. Da Reiz (Nahrung) und Reaktion (Speichelfluss) des Verdauungssystems von nichts anderem abhängen, also als automatisch, angeboren, vorprogrammiert oder als Anlage bezeichnet werden können, nannte Pawlow diese Reaktion unbedingten Reflex.

In seinem bekanntesten Versuch paarte Pawlow die Futtergabe mit einem zweiten, neutralen Reiz, einem Glockenton. Kurz vor jeder Futtergabe wurde einem Hund ein Glockenton dargeboten, was nach einigen Wiederholungen dazu führte, dass der Glockenton allein genügte, um die Speichelproduktion des Tieres anzuregen. Der Hund hatte den Glockenton mit dem Futter assoziiert. Die Reaktion war nicht mehr natürlich, sondern erlernt, also konditioniert.

Im Laufe der Lektüre dieses Buches werden Sie immer wieder dazu aufgefordert werden, an Ihrem Lesezeichen zu riechen. Der bisher neutrale Reiz wird daraufhin in Ihrem Gehirn automatisch mit dem verbunden, was Sie in diesem Moment lesen oder sich dabei denken. Der Duft wird schließlich zum konditionierten Reiz, der Sie dabei unterstützen wird, frei zu bleiben und nicht mehr zur Zigarette zu greifen.

MIT DUFT ZU NEUEN INNEREN BILDERN

Riechen Sie, wann immer vorgeschrieben, an Ihrem Lesezeichen mit der speziellen Mischung aus Orangen-, Zitronen- und Zimt-Duft.

Das Besondere an dieser Mischung ist die Kombination verschiedener Wirkungen, die man den jeweiligen Zusätzen nachsagt. So ist Zimt der erste Duft, den wir schon im Mutterleib wahrnehmen können und der uns deshalb immer an frühere Zeiten erinnern wird. Der Duft von Orangen – so zeigen Erfahrungen – soll Ängste reduzieren. Und Zitronengeruch ist klärend und frisch.

Behalten Sie während des Braindesign-Trainings und vor allem nach dem Ausdrücken der letzten Zigarette das Lesezeichen bei sich, genau so wie Sie bisher Zigaretten bei sich hatten.

Nehmen Sie das Duft-Lesezeichen immer, wenn Sie dieses Buch zur Hand nehmen.

INFO:

Ihr Gehirn registriert den Geruch des Braindesign-Duftes und verbindet alles, was Sie in diesem Buch lesen und sich dabei denken, mit diesem Duft. Das hilft Ihnen dabei, sich an die neuen inneren Bilder zu erinnern.

Verwenden Sie den ausgewählten Duft aber bitte nur beim Lesen und Ihrem Training. Bedenken Sie, dass Sie immer den Geruch von Nikotin auf Ihren Händen haben, solange Sie rauchen. In Zukunft soll dieser Geruch ersetzt werden, damit Sie leicht frei bleiben können.

Die Gebrauchsanweisung

Um den Erfolg zu gewährleisten, sollten Sie das Buch genau nach den folgenden Angaben verwenden:

Haben Sie immer Ihr duftiges Lesezeichen bei sich. Sie können sich natürlich auch ein Duftölfläschchen mit einer Mischung aus Orange, Zitrone und Zimt in Ihrer Apotheke so mischen lassen, dass Ihnen der Duft auch wirklich angenehm ist. Merken Sie sich bitte das Mischungsverhältnis. Sie brauchen dieses Fläschchen ein Jahr lang nach dem Ausdrücken Ihrer letzten Zigarette immer bei sich. Wenn Sie es verlieren, sollten Sie denselben Duft wieder bekommen können. Auch Nichtraucherinnen und Nichtraucher können mit dem Verwenden des Duftes ganz leicht, wann immer sie wollen, die gesundheitsfördernden Botenstoffe der psychodynamischen Trainingserlebnisse allein schon durch den Braindesign-Duft aktivieren.

Riechen Sie immer am Lesezeichen oder Fläschchen, wenn Sie das Buch zur Hand nehmen.

Sie begegnen verschiedenen psychodynamischen Trainingserlebnissen beim Lesen. Es handelt sich dabei um Geschichten, die Sie als fixierte Rollen trainieren sollen – eben so, wie es ein Schauspieler machen würde. Nehmen Sie diese Rollen mit in Ihren Alltag. Handeln Sie so, wie die Rollen und das Psychodynamische Modelltraining es vorgeben.

Und wichtig! Verändern Sie die Trainingserlebnisse nicht und trainieren Sie diese an den Stellen, an denen sie vorgesehen sind. Diese Geschichten aktivieren in Ihrem Gehirn Botenstoffe, die dafür sorgen, dass die darauf folgenden Informationen auch wie gewünscht wirken.

Wann immer Sie das Buch zur Hand nehmen, blättern Sie bitte zum vorangegangenen psychodynamischen Trainingserleb-

nis und fühlen Sie sich genau in die Rolle dieses Trainingserlebnisses ein. Lesen Sie erst anschließend weiter.

MERKE:

Um die verwöhnende Wirkung und den Rauchstopp erzielen zu können, brauchen Sie nicht mit dem Rauchen aufhören zu wollen. Sie brauchen nur die psychodynamischen Trainingserlebnisse an der richtigen Stelle zu durchleben und am Lesezeichen oder Fläschchen zu riechen.

Am Ende des Braindesign-Programms werden Sie so zu zwei Erkenntnissen gekommen sein:

1. **Rauchen löst einen hormonellen Dauerschockzustand aus** und täuscht damit unser Unbewusstes und unseren Verstand. Beim Rauchen sind die chemischen und elektrischen Prozesse in unserem Gehirn aktiviert, die in einem natürlichen Zustand nur bei konzentrierten Denkleistungen und bei erfolgreichen Lösungen aktiviert sind. Wir sind daran gewöhnt, dass wir uns in solchen Momenten glücklich und entspannt fühlen, und somit denken wir, wir seien beim Rauchen glücklich und entspannt. Dieses Buch wird Ihnen helfen, die Mechanismen, die das Rauchen in Ihrem Gehirn auslöst, zu durchschauen.
2. **Es gibt niemanden und nichts – keinen Menschen, keine Methode, keine Theorie –, der oder die für uns das Rauchen aufgibt/aufgibt.** Mit der letzten Zigarette ist man total allein. Niemand kann das für einen tun. Und niemand kann das veranlassen; auch kein Medikament, keine Hypnose, kein Voodoozauber. Bei dieser Entscheidung handelt es sich um eine in existenzieller Einsamkeit.

Riechen Sie bitte am Lesezeichen!

Sie werden verstehen lernen, dass Rauchende keine Schuld trifft, wenn sie rauchen!

Raucher sind mit der Substanz Nikotin in Kontakt gekommen und haben die „Türen“ in den Nervenzellen, die das Nikotin hineingelassen haben, geöffnet. Das ist alles. Das Rauchen von Tabak ist eine der stärksten Suchtabhängigkeiten. Man sagt, dass Rauchen eine schlechte Gewohnheit sei, dass Tabak ein Genussmittel und nicht ein Suchtmittel sei. Damit wird man manipuliert. Tabak enthält neben Nikotin eine Menge suchterzeugender Gifte, die den Körper rasch abhängig machen. Davon kommt man nicht einfach los. Nur 3 bis 5 von 100 Menschen schaffen es, das Rauchen „einfach so“ aufzugeben. Alle anderen fangen nach einem „Stopp“ innerhalb eines Jahres wieder an.

INFO:

Haben Sie den Suchtmechanismus und die dazugehörigen Bilder begriffen, dann hören Sie ganz von selbst zu rauchen auf. Und zwar sofort, gleichgültig, in welcher Situation Sie sich befinden. Dann sind Sie rauchfrei, und das lebenslang! Eine Erkenntnis, die Ihre inneren Bilder unumkehrbar verändert. Für immer! Das verspreche ich Ihnen.