

Rauchentwöhnung

Du wirst merken, dass sich irgendwann deine Augen schließen werden...

und es ist in **Ordnung** wenn du dies **früher** oder **später** zulässt....

(Schließe nun die Augen) Gut. Lausche der Melodie.....und ich werde

dann irgendwann beginnen zu sprechen.....

Und unsere geschlossenen Augen sind unser Signal an unser Körper-

Geist-System, dass wir entspannen dürfen.....

dass wir zur Ruhe kommen dürfen.....

und unsere Aufmerksamkeit auf unser inneres Erleben richten

dürfen.....

Atme nun einmal tief ein..... und aus. (Gut) kehre dann zu einer ruhigen

Atmung zurück und höre mir weiter zu.

Es ist durchaus möglich, dass du nach einem **tiefen Atemzug**, später

auf einmal bemerkst, wie leicht es dir fallen wird mit dem Rauchen auf zu

hören.

Atme nochmal tief ein..... und aus. (Gut)

Kehre dann zu einer **normalen Atmung** zurück und konzentriere Dich

auf meine **Stimme**.....dabei wirst Du noch ruhiger.....und achte auch

auf die Melodie im Hintergrund.....und mit jedem Takt der Musik.....mit jedem Wort, das ich sage, darfst Du noch mehr **entspannen**..... mach es Dir noch etwas **bequemer**, wenn Dir das hilft, Dich **noch mehr** zu entspannen.....die entspannende Technik der Hypnose ist nicht das Gleiche, wie schlafen.....Du bist Dir Deiner selbst dabei immer bewusst.....

Du kannst alles hören, was ich sage... und verlierst nicht die Kontrolle über Dich selbst.... - **aber** -.....Du wirst **Veränderungen** spüren..... es ist, als ob Du einen Tagtraum genießt.... und **früher** oder **später** könnte niemand mehr von außen wahrnehmen, ob Du wach bist oder schläfst.....

alles, was **Du** tun musst, ist es.. **Dich** zu entspannen...Dich von meinen Worten und der Melodie im Hintergrund forttragen lassen..... und es kann sein, dass Du Dich hinterher nicht mehr an jedes einzelne Wort erinnern wirst, weil Du innerlich alles **loslassen** darfst und **Deinen Geist** nicht mehr **anzustrengen** brauchst....während Du meiner Stimme zuhörst...

Manche Menschen tun sich leichter, wenn sie die Augen geschlossen haben, innere Bilder und Vorstellungen entstehen zu lassen.

Dabei ist es **nicht wichtig**, die Bilder gestochen scharf zu sehen - Deine **Vorstellungskraft** und **Gedanken** reichen vollkommen aus.

..und in wenigen Augenblicken wirst Du entdecken, wie sich eine herrliche Ruhe und Zufriedenheit über Dich legt....Du wirst spüren, wie Du ganz allmählich immer **tiefer** und **tiefer** in diese Entspannung hineingleitest...lass es einfach zu und lass Dich überraschen wie tief Du **früher** oder **später** in diese **wundervolle Ruhe** hineingleiten wirst...vielleicht spürst Du jetzt schon, wie angenehm es ist so mit geschlossenen Augen ganz **entspannt** dazuliegen, während Du jetzt oder in wenigen Augenblicken feststellst...wie sich **Dein ganzer Körper** ganz automatisch angenehm entspannt....und es fällt Dir ganz leicht und einfach...meiner Stimme zu folgen - dabei wirst Du noch ruhiger..... es fällt Dir ganz leicht und einfach, Deine Aufmerksamkeit nun einen Moment lang auf **Deine Atmung** zu richten.....spüre, wie Dein Atem ein-.....und ausfließt.....und Du kannst Dir erlauben, Dich mehr und mehr zu entspannen....atme ruhig ganz normal tief ein und wieder aus... und

stell Dir vor, wie es wohl wäre bei jedem Einatmen Ruhe und Entspannung einzuatmensehr gut.....möglicherweise bemerkst Du, dass Du beim Ausatmen eine tiefe Schwere verspürst....eine **vertraute Schwere**.....gib nun Dein **ganzes Körpergewicht** an die Unterlage ab.....sehr gut.....lass dich einfach entspannt hineinsinken und spüre eine angenehme Schwere..... kehre dann zu einer **normalen Atmung** zurück.... und hör mir weiter zu..... Du bist hier, weil Du es selbst möchtest....., weil Du den **Wunsch** hast, rauchfrei zu leben...während Du meinen Worten folgst, wirst Du Dir früher oder später **bestimmter Gefühle** bewusst werden...und kannst es **Dir selbst erlauben** , ganz tief zu entspannen....**dabei wirst Du mühelos Deine Rauchgewohnheiten hinter Dir lassen**....auf diese Weise wird es Dir ganz leicht fallen, rauchfrei zu leben und Dich dabei entspannt und wohl zu fühlen...weil sich auch **Deine Einstellung** zum Rauchen verändert, Du wirst spüren, **wie Du Dich selbst leichter kontrollieren kannst**....nach Ende dieser Sitzung, wirst Du Deine Augen öffnen und ein Gefühl der inneren Ruhe und Gelassenheit spüren...und nun achte einfach erneut auf **Deine Atmung**....dieses sanfte, gleichmäßige Heben

und Senken, das von ganz allein geschieht.....Du atmest nun ganz ruhig und gleichmäßig während Du Dich weiter entspannst, begleitet dich **meine Stimme**...dabei kann es sein, dass Du meine Stimme auf unterschiedliche Art und Weise hörst....**mal lauter**...mal leiser...**mal nachdrücklicher** oder sanfter...aber das ist für Dich gar nicht wichtig....Du darfst Dich immer mehr und mehr fallen lassen....immer **mehr** und **mehr** in Dir selbst versinken und eine innere Ruhe fühlen....und nun mache Dich bereit noch doppelt so tief zu entspannen.....atme jetzt noch einmal ganz tief ein..... und wieder aus und lass dich noch doppelt so tief in diese angenehme Entspannung fallen.... ein innerer Frieden breitet sich augenblicklich mehr und mehr in dir aus....und **nichts und niemand** kann Dich nun mehr stören....alles um Dich herum wird mehr und mehr gleichgültig und nur noch die Entspannung und das Wohlfühlen steht im Vordergrund.....Du fühlst Dich vollkommen geborgen in eine sanfte Decke der Entspannung gehüllt...vollkommen bei Dir selbst.....Du merkst, dass sich Dein Körper entspannen kann....., dass sich Dein Geist entspannen kann..... Und unser Erleben ist natürlich durch die Vergangenheit bestimmt,und

wenn wir zurückblicken, ist die Gegenwart eine Zukunft, die noch zu verändern ist,obwohl diese vergangene Zukunft, die jetzt so unveränderlich erscheint, sich im künftigen Erleben von Vergangenheitvielleicht als änderbar und positiv beeinflussbar zeigt...

und ist es nicht oft der zeitliche Rahmen, der uns scheinbar zu etwas zwingt,.....

obwohl wir doch gerade in der Gegenwart frei sind, auf das zu achten, was wir wirklich wollen,um das zu ändern, was wir später als die Zukunft der Vergangenheit erlebt haben werden.

Gerade Gefühle der Vergangenheit als so gegenwärtig zu erleben, dass sie auch die Zukunft der Vergangenheit gegenwärtig erscheinen lassen, ohne natürlich die Gegenwart jetzt mit diesem Gefühl aus der Zukunft erleben zu müssen, ist wie ein Rückblick auf eine künftige Entwicklung, deren Abschluss in der Vergangenheit angelegt, so die Gegenwart beeinflusst, dass wir ihren Ursprung mühelos mit der Bemühung um ein künftiges Verständnis der natürlich jetzt schon gegangenen Gegenwart koppeln können. ~.....

Um Deinen Geist zu entspannen, gehe nun mit mir an einen anderen Ort in eine andere Zeit.....stelle Dich Dir selbst in einem Raum vor, in dem Du Dich sehr wohl und geborgen fühlst.....rieche wie es in dem Raum angenehm und beruhigend riecht....spüre die Temperatur...betrachte genau die Gegenstände in diesem Raum.....und ich bitte Dich nun darum das Licht in diesem Raum zu löschen, in dem Du Dich sicher und geborgen fühlst.....und immer besser gewöhnen sich Deine Augen an die Dunkelheit in diesem Raum.

Du erkennst am Ende des Raumes ein kleines weißes Licht.....Du bist neugierig und gehst ein paar Schritte auf das kleine weiße Licht zu und erkennst, dass es zu einer Tür gehört.....es handelt sich um Licht, dass durch ein Türschloss zu Dir hinein scheint...und Du ahnst , das hinter dieser Tür etwas ganz Angenehmes und Wunderschönes auf Dich wartet.....also leg Deine Hand auf die Klinke und stelle fest, sie lässt sich ganz leicht hinunterdrücken....und während Du das Quietschen der Tür hören kannst, spürst Du einen angenehmen Luftzug, der bis zu Dir durchdringt, dein Gesicht und Deine Haare angenehm berührt...atmeatme tief ein ...und erlaube Dir die herrlichste Landschaft, die du

jemals in deinem Leben gesehen hast, zu erblicken.....sanfte Hügel mit leuchtend grünem Gras, soweit dein Auge reicht. Alles leuchtet und strahlt in den herrlichsten Farben. Dieser unbekannte jedoch so vertraute Ort spendet dir **Kraft** und **Energie** und doch bist du völlig ruhig und entspannt. Die Sonne scheint wunderbar warm und spendet Dir eine angenehme Wärme und Geborgenheit die dich von Kopf bis Fuß durchströmt.

Und eingehüllt von dieser Geborgenheit beginnst Du nun, dich vorsichtig in diesem neuen Land umzusehen und zurecht zu finden. Du schlenderst mit Gelassenheit und voller entspannter Spannung und Konzentration auf die Dinge zu die dir hier begegnen werden, über die leicht feuchte Wiese die Du nun bei jedem Schritt angenehm unter deinen Füßen spüren kannst. Riech nun das frische Gras... hier an diesem Ort, frisches, saftiges Gras.

Stell dir nun einen Fußweg in dieser Landschaft vor. Du beschließt aus Neugier diesen Weg entlang zu spazieren. Du gehst diesen Weg entlang und siehst, wie in der Ferne eine Weggabelung auftaucht. Du gehst weiter... und weiter... und erreichst schließlich die Weggabelung.

Hier teilt sich der Weg nach links und rechts.

Dreh dich jetzt in Gedanken ein wenig nach links und betrete den Weg, der nach links führt. Dies ist Dein Weg des Weiterr Rauchens. Dieser Weg führt leicht bergab, und du kannst ihn wie ganz von alleine gehen.

Gehe nun diesen Weg entlang und betrachte ihn genau.

Wie sieht er aus, der Weg des Rauchens? Vielleicht ist er sandig oder steinig oder mit Pflanzen bewachsen? Oder betoniert? Wie sieht dein Weg aus?

Gehe ihn weiter, immer genau betrachtend und gehe den Weg so lange weiter, bis du ein Jahr in der Zukunft angekommen bist. Und du kommst hier an: ein Jahr in der Zukunft.

Stell dir bildlich vor, du hast ein Jahr lang weiter geraucht und es sind nicht weniger Zigaretten geworden, denn du bist ganz einfach auf dem linken Weg, leicht bergab, weitergegangen.

Alle Kippen, die du in diesem Jahr weggeworfen hast, liegen hier vor dir auf dem Weg und am Wegesrand.

Wenn du nach unten siehst, stehst du bis zu den Knöcheln in deinen **eigenen Kippen....**

Es herrscht große Unordnung und es stinkt. Es stinkt nach all dem Rauch, den du in diesem einen Jahr **ein- und ausgeatmet** hast.

Schau dir nun den Wegesrand genau an... Wenn du ganz genau schaust, findest du verschiedene Dinge : Dinge, die dafür stehen, dass du ein Jahr weitergeraucht hast.

Schmerzhaftes Ding. XXXX(Vorgespräch)

Nimm dir jetzt ein wenig Zeit, um darüber nachzudenken und sei neugierig, welche Dinge du hier siehst.

Schau nun auf deine **Finger**, auf deine **Haut**, während du eine qualmende Zigarette in der Hand hältst.

Ich weiß nicht, ob deine **Finger gelb** sind oder ob sie **riechen**. Wenn sie gelb sind, schaue wie weit sich dieses gelb erstreckt. Wie genau **riechen** deine Finger **und wie schmecken sie**, wenn du sie in den Mund nimmst.

Rieche nun an deiner Kleidung, nimm ruhig **einen ganz tiefen** Atemzug.

Rieche, welches Kleidungsstück am unangenehmsten riecht.

Wie riecht überhaupt alles hier?

Ich bitte dich darum, diese Szene hier, ein Jahr in der Zukunft auf dem linken Weg, real werden lässt.

Gut!

Geh nun weiter auf dem linken Weg, leicht bergab, fünf Jahre in die Zukunft. Schau wieder genau auf den Weg, auch auf den Wegesrand, hier auf dem linken Weg des Weiterr Rauchens.

Denke kurz darüber nach, wie alt du jetzt bist, fünf Jahre später.

Schau dich um.... Du steckst bis zu den Knien in den Kippen fest, die du in diesen fünf Jahren geraucht hast.

Spüre das Kratzen an den Beinen.... und höre genau hin: Vielleicht hörst du das Rascheln der Papierreste der Zigarettenfilter, die ganz leicht an deinen Beinen kratzen.... Alles ist voller Asche, überall verteilt ist feiner Staub. Auch auf deiner Haut, deinem Kopf, deinem Körper. Auch in dir drin, unter der Haut, in der Lunge, den Blutgefäßen.

Die Luft ist so dicht voller Rauch, dass dir das Atmen schwer fällt.

Atme nochmals tief ein und spüre, wie es sich anfühlt, hier, nach weiteren fünf Jahren auf dem Weg des Rauchens.....

Es ist nur dein eigener Rauch, den du in den letzten fünf Jahren selbst ausgeatmet hast. Es sticht in der Lunge, bei jedem Atemzug.

Du musst immer wieder husten, **ob du willst oder nicht**. Und auch hier findest Du etwas am Wegesrand.

Dreh dich nun kurz nach links um und schau an den Wegesrand.

Du siehst dort einen großen Spiegel. Der Spiegel ist so hoch, wie du groß bist. Du kannst dich ganz darin sehen. Schau dich genau an!

Wie siehst du aus, in diesem Spiegel, während du hier in deinen gerauchten Kippen steckst, mit einer rauchenden Zigarette in der Hand? Wie sieht deine Haut in deinem Gesicht aus? Schau auf deine Augen, die Haut unter den Augen, dann auf deine Finger.... beobachte dich ganz genau, nach weiteren fünf Jahren des Rauchens und lass **jedem Gefühl Raum**, das jetzt vielleicht deutlicher wird.

Denk daran, dass du es hier auf diesem Weg nicht geschafft hast aufzuhören.

Schau dir im Spiegel in die Augen. Wie sehen deine Augen aus, hier, nach fünf weiteren Jahren des Rauchens und wie hältst du deinen Körper.

Stehst du hier in deinem Rauch stark, fit, aufrecht und gerade oder bist du gebeugt und schlapp.

Und wie sieht deine Kleidung aus und wie riecht sie?

Der Spiegel, vor dem du jetzt stehst, **ist kein normaler Spiegel**. Er hat eine ganz besondere Fähigkeit. Wenn du tief hineinsiehst, dann kannst du dort **deine innersten** und **geheimsten Gedanken** wahrnehmen, die du über dich selbst hast, was das Rauchen betrifft. **Du** wirst in diesem Spiegel **sichtbar** und **fühlbar**.

Fühlst du, wie es in dir aussieht, wenn du hier auf diesem linken Weg an das Thema Rauchen denkst. **Wie fühlst du dich in deinem Innersten?** Lass alle Gefühle jetzt zu, lass sie einfach hoch sprudeln, **jetzt**. Und bleib so lange bei diesen Gefühlen, wie du es aushältst – und dann noch ein klein wenig länger.

Konzentriere dich ganz auf diese Szene. Fühle in deinen Körper. Wo kannst du dieses unangenehme Gefühl in deinem Körper wahrnehmen?

Geh jetzt noch weiter auf dem linken Weg, diesmal zehn Jahre in die Zukunft, abermals leicht bergab, auf dem Weg, den du inzwischen schon so gut kennst.

Geh langsam und bedächtig und irgendwann kommst du an, hier, zehn Jahre in der Zukunft. Du hast zehn Jahre weiter geraucht. Inzwischen steckst du bis zu den Hüften fest in **diesen kratzigen Kippen**.

Steckst fest, nur in deinen eigenen Kippen, die du in diesen Jahren geraucht hast. Du versuchst **einzuatmen** und nimmst einen **beißenden Schmerz** wahr. Kommt dieser Schmerz daher, dass die Luft hier undurchdringlich voller Rauch ist, voll von dem Rauch, den du in diesen zehn Jahren selbst **ausgeatmet** hast?

Oder hat der Schmerz eine schlimmere Ursache?

Ich werde dir hier in der Zukunft keine Krankheit suggerieren, denn du weißt selbst ganz genau, was passieren kann.

Schau nach den Dingen am Wegesrand... wenn du sie durch den **dichten Rauch** noch erkennen kannst.

Du versuchst wieder **einzuatmen** und spürst einen **stechenden Schmerz**, nur ist er noch viel stärker als beim letzten Mal.

Und du weißt: Du hast zehn Jahre lang weiterhin **Gift** durch ein Röhrchen in dich eingesaugt. **Denn Zigaretten** sind nichts anders als **Gift**, in Papier eingewickelt.

Und hier, mitten in dieser schmerzvollen Situation, mitten in diesem Rauch, meldet sich **ein bekanntes Gefühl**, das auf diesem linken Weg **immer da war**, wenn du dich **schlecht gefühlt** hast: **Du musst eine Zigarette rauchen, jetzt sofort**. Der Rauch ist hier so dicht, dass es nicht mehr leicht ist, die Zigarette anzuzünden aber es gelingt dir. Stell dir das ganz genau vor! Und stell dir vor, wie **beim Versuch**, an dieser Zigarette zu ziehen, **der Schmerz zurückkommt. Unerträglich. Überall**. Mach dir die Situation ganz bewusst! Du brauchst es nicht lange zu tun. Nur so lange es geht.

Du riechst nun den Geruch von **kaltem widerlichen Rauch**, wie du ihn **kennst von Räumen**, in denen geraucht und nicht gelüftet wird. **XXX**

Du riechst den Geruch von benutzten Aschenbechern und **ekelst dich** davor. Du **ekelst dich** vor diesen **Gerüchen**. Du fühlst ganz deutlich dieses **Gefühl des Ekels**, das nun durch **deinen Körper** zieht.

Du riechst nun den Geruch von **kaltem widerlichen Rauch**, du riechst den Geruch von benutzten vollen Aschenbechern und **ekelst dich** davor. **Du ekelst dich vor diesen Gerüchen**. Du fühlst **ganz deutlich** dieses Gefühl des Ekels, das nun durch deinen Körper zieht.

Nie wieder willst du den Geruch von diesem kaltem widerlichen Rauch um dich haben, denn der Geruch von kaltem Rauch stört dich und ekelt dich an. Der Geruch von verrauchter stinkender Kleidung stört dich und du willst diesen Geruch nie wieder verbreiten und an dir haben. Dein Körper weigert sich ab sofort, den Rauch von Zigaretten aufzunehmen. Deine Lunge wehrt sich jetzt gegen diesen Rauch und möchte diesen Rauch von sich fern halten und von sich weisen. Deine Lunge wehrt den Rauch von Zigaretten ab. Ab sofort möchte deine Lunge rauchfrei leben und sich mit frischer sauberer Luft füllen. Und auch dein Körper wird sich mit Schwindel und Übelkeit gegen Zigarettenrauch wehren. Dein Körper wehrt sich mit Schwindel gegen den Rauch von Zigaretten. Der Geruch von Zigaretten und kaltem Rauch ekelt dich an, du fühlst ganz deutlich dieses Gefühl des Ekels, der in dir aufsteigt wenn du an einen stinkenden überquellenden kalten und benutzten Aschenbecher denkst. Stell dir nun vor, wie du an einem kalten überfüllten Aschenbecher riechst. **XXX**

Komm nun zurück an den Beginn des Weges und an den Ort, an dem sich der Weg verzweigt. Wende dich dem Weg zu, der nach rechts geht.

Dieser Weg geht am Anfang ein Stückchen bergauf, **denn du musst einen bewussten Schritt machen**, um ihn zu gehen. Wenn du diesen Schritt nicht machen würdest, dann würdest du automatisch den linken Weg gehen.

Du hörst mir zu um mit dem Rauchen aufzuhören, also entscheide dich und gehe in deiner Vorstellung ein paar Schritte auf dem rechten Weg.

Geh auf diesem Weg jetzt ein Jahr in die Zukunft und schau dich wieder um: Wie sieht dieser Weg aus?

Und während du den Weg weitergehst, ein Jahr in die rauchfreie Zukunft, wie fühlen sich deinen Schritte an, denn du weißt: Das Rauchbedürfnis ist völlig aufgelöst und du bist frei.

Stell es dir ganz einfach vor,spüre es.

Nach einigen Schritten kommst du an, ein Jahr in der Zukunft.

Der Weg ist frisch und sauber, gerade so, als wäre er frisch gereinigt worden.

Vielleicht siehst du ein paar Steinchen auf dem Weg, doch wenn du genau hinsiehst, sind diese Steinchen poliert, glänzen... und fühlen sich ganz glatt an.

Dieser Weg ging ein ganzes Jahr durch eine wunderschöne Natur.

Ein leichter, angenehmer Wind streift sanft über dein Gesicht und berührt
Deine Haare.

Atme..... Atme jetzt tief ein!

Ich würde mich nicht wundern, wenn du die frischere Luft hier wirklich
spüren kannst, denn während du tief, ganz tief einatmest, weißt du, dass
du frei vom Rauchen bist.

Während der leichte Wind und die angenehme Sonne dein Gesicht und
deinen Körper berühren, beginnst du zu spüren, dass dein Körper sich
verändert hat.... wie genau glaubst du jetzt, fühlt es sich an, nach einem
Jahr auf diesem Weg?

Schau dir nun deine Haut an, riech an deiner frischen Kleidung.

Atme nochmals tief ein und spüre, wie der Atem ganz leicht durch deine
Nase in den Körper fließt, sich dort verteilt und Energie mitbringt...

Spüre, wie sich deine körperliche Leistungsfähigkeit gewaltig erhöht hat,
denn dein Körper ist in einem Jahr sehr gesundet.

Du kannst viele besser riechen und schmecken.

Deine Freude an Bewegung ist größer geworden, denn **dein Verhältnis** zu deinem **eigenen Körper** ist **geheilt**.

Welche Dinge siehst du nun am Wegesrand? Lass die Szene hier, ein Jahr in der Zukunft, auf dem rechten Weg, noch realer werden. Bleib eine Weile in diesem Bild, diesem Gefühl, diesem Geruch und diesem Geschmack und höre mir weiter zu.

Geh nun weiter auf deinem rechten Weg, diesmal fünf Jahre in die Zukunft.

Spüre, wie es dir immer leichter fällt zu laufen, wie du bei jedem Schritt frische Luft einatmest, die du riechen und sogar schmecken kannst....

frische, klare Luft, die Energie in deinen Körper bringt.

Nach einigen schnellen und leichten Schritten kommst du an, fünf Jahre in der Zukunft und atmest tief ein....

Die Luft fühlt sich nun noch frischer und klarer an, so als wärest du in den Bergen... Und es ist tatsächlich so: Diese frische und klare Luft, der ganze Sauerstoff, gelangt nun völlig ungehindert in deinen noch

gesünderen Körper. Riech den Duft deiner Haut, riech die Frische deiner Kleidung. Schau dir deinen Weg an.

Auch hier findest du einen Spiegel, so hoch wie dein Körper. Schau dich an. Wie hältst du jetzt deinen Körper? Schau dein Gesicht an, deine Augen, die Mundwinkel.... die vielleicht ein bisschen lächeln.

Schau dir in die Augen, leicht und locker..... und fühl in diese tiefere Ebene, in deine Gedanken, die du über dich selbst hast, was das Rauchen betrifft, **hier auf deinem guten Weg.**

Schau dir so lange in die Augen, wie du möchtest und währenddessen atmest du **ruhig weiter** und mit jedem Atemzug gelangt die frische, klare, gesunde Luft tiefer in deinen Körper und du schaust dir tiefer in deine **entspannten**, wohlwollend lächelnden Augen.

Genieß diesen Anblick! Wie Du dastehst. Gesund und selbstbewusst. Gesünder, fitter, freier.

Vollkommen selbstbestimmt als Nichtraucher.

Nimm dir ein wenig Zeit diese Szene noch viel realer werden zu lassen, hier, fünf Jahre in der Zukunft.

Nun gehst du weiter... nein, du gehst nicht, man könnte fast sagen, du hüpfst!

Stell dir vor, dass dein Schritt so leicht geworden ist, dass deine Füße vom Boden abfedern.... und geh weiter auf deinem rechten Weg, zehn Jahre in die Zukunft. Denke kurz darüber nach, wie alt Du nun bist. Bemerkst du, dass du dich vielleicht sogar jünger fühlst, als du gedacht hättest,denn die viele gute und frische Luft hat deinem Körper gut getan.

Dein Körper ist nun wieder durch und durch gesund und fit, alle Organe sind gut durchblutet und strotzen vor Energie.

Denn du bist Nichtraucher, schon seit zehn Jahren!

Es ist lange her, sehr lange, dass dir Zigaretten etwas bedeutet haben.

Du bist frei.

Du schläfst tief und fest fühlst dich angenehm und wohl, tiefe Freude über dein Wohlempfinden durchströmt dich von Kopf bis zu den Füßen. Zigaretten sind Dir ab sofort vollkommen gleichgültig. Der Rauch anderer ist Dir ebenfalls vollkommen gleichgültig. Bei Stress oder Langeweile greifst Du einfach nach einem Glas Wasser oder atmest ganz tief ein.

Deine Angst vor Gewichtszunahme ist vollkommen unbegründet, da Du den Ausgleich künftig in Bewegung und gesunder Ernährung suchst.

Du bist voller Energie. Ab sofort hast Du mehr Zeit, mehr

Selbstvertrauen und bist Stolz Nichtraucher zu sein!

Du schläfst tief und fest, hörst nur noch meine Stimme und diese

Melodie.

Tief und fest schläfst du, hörst nur noch meine Stimme und diese

Melodie und alles was ich dir sage, dringt tief in dein Unterbewusstsein

und verankert sich dort.

Deine Lunge möchte in Zukunft Zigarettenrauch von sich weisen, und du

möchtest deiner Lunge diesen Gefallen tun.

Du weißt, dass du Nichtraucher sein möchtest, denn das Rauchen ist dir

ab sofort völlig gleichgültig. Jedes Mal, wenn dir jemand eine Zigarette

anbietet, wirst du tief aus deinem Unterbewusstsein heraus dankend die

Zigarette ablehnen, denn du bist Nichtraucher und möchtest gerne

frische saubere Luft einatmen. Der Rauch von Anderen ist dir

vollkommen gleichgültig, er ist für dich wie Wasserdampf, es ist dir völlig

gleichgültig, ob andere rauchen. Rauchen ist uninteressant für dich.

Rauchen ist dir ab sofort völlig gleichgültig.

Dir ist es wichtig, deine Lunge mit frischer Luft zu versorgen und du möchtest ab sofort rauchfrei dein Leben genießen dürfen.

Du bist ab sofort Nichtraucher. Immer wenn du Stress oder Langeweile hast, wird dein Unterbewusstsein dir sagen, dass dir rauchen völlig gleichgültig ist, aber du das Bedürfnis hast, frische Luft zu atmen und du wirst dann, statt zu rauchen, ganz tief frische Luft einatmen und dich dabei völlig wohl und frei fühlen.

Du schläfst tief und fest, hörst nur meine Stimme und diese Melodie. Tief und fest schläfst du, du hörst nur meine Stimme und diese Melodie und alles, was ich dir gesagt habe, hat sich ganz tief in dein Unterbewusstsein eingeprägt.

Ganz tief hat sich in dein Unterbewusstsein eingeprägt, dass dir rauchen völlig unwichtig und gleichgültig ist

Dein Mund und deine Finger werden dich dabei unterstützen, Nichtraucher zu bleiben.

Dein Mund weigert sich ab sofort, den Rauch aufzunehmen.

Dein Mund will den Rauch von sich weg halten, und jedes Mal, wenn du an einer Zigarette ziehen möchtest, werden sich, bevor diese Zigarette deine Lippen berühren kann, deine Lippen fest aneinander pressen, dass dazwischen kein Platz für eine Zigarette ist.

Ganz automatisch werden sich deine Lippen aneinander pressen, wenn du eine Zigarette in deinen Mund stecken möchtest.

Der Zigarette wird der Zugang zu deinem Mund verweigert, da sich deine Lippen fest aneinander pressen werden, wenn du eine Zigarette zu deinem Mund führen möchtest.

Auch deine Finger werden sich beim Berühren einer glimmenden Zigarette verkrampfen und ganz automatisch diese Zigarette, wenn du sie zu deinem Mund führen möchtest, im nächsten Aschenbecher ausdrücken.

Deine Finger werden, gesteuert aus dem Unterbewusstsein, jede glimmende Zigarette, die sich zwischen ihnen befindet, ausdrücken, bevor du sie zu deinem Mund führen kannst.

Du bist Nichtraucher und kannst und willst ab sofort den Rauch von Zigaretten von dir weisen und rauchfrei dein Leben genießen. Es ist dir

ab sofort unmöglich den stinkenden, qualmenden Rauch von Zigaretten einzuatmen. Dein Körper wird sich mit Husten, Schwindel und Übelkeit gegen den widerlichen Rauch von Zigaretten wehren.

Du bist nun für immer Nichtraucher!

Dein Körper wird sich ab sofort wieder erholen. Deine Blutwerte werden sich verbessern und Du wirst wieder viel gesünder sein. Das Husten wird verschwinden und Du wirst wieder mehr Energie haben.

Du schläfst tief und fest, hörst nur meine Stimme und diese Melodie. Tief und fest schläfst du, doch nun hast du genug geschlafen und möchtest langsam aufwachen.

Ich zähle nun von 1-3.

Spätestens bei 3 angelangt wirst du hell wach sein, alle Schwere wird von dir abgefallen sein.

Du wirst dich fühlen wie nach einem tiefen Schlaf; ausgeruht und wohl, dein Kopf wird klar und frei sein und du fühlst dich voll Kraft und Energie.

Alles was ich dir gesagt habe hat sich tief in deinem Unterbewusstsein verankert und wird dort stets aktiv sein. Bei 3 angelangt wird auch alle

Schwere aus deinen Augenlidern und Gliedern gewichen sein und du wirst deine Augen ganz leicht öffnen könnten.

1 alle Schwere weicht aus deinen Gliedern und du verspürst den tiefen Wunsch wieder aufzuwachen...

2 alle Schwere weicht nun auch aus deinen Augenlidern und du bis nun gleich wieder hellwach und fühlst dich ausgeruht und wohl wie nach einem langen tiefen und erholsamen Schlaf voller Energie und Tatendrang und...

3 Du bis hellwach fühlst dich ausgeruht und wohl!