

## **Rauchentwöhnung (autoritär)**

*Du sitzt ganz bequem in einem Sessel und rauchst eine Zigarette. Du fühlst wie der Rauch dieser Zigarette, in deinen Mund dringt, durch die Luftröhre in die Lunge. Du fühlst jetzt diesen Rauch, in deiner Lunge, wie er sie füllt. Noch einmal ziehst du an der Zigarette, und auch jetzt fühlst du, wie der Rauch in dich dringt und deine Lunge füllt. Aber nun fühlst du auch, wie dieser Rauch dir schadet. Du fühlst, wie deine Lunge sich gegen diesen Rauch wehrt. Jetzt fühlst du, dass sich deine Lunge gegen diesen Rauch wehrt. Deine Lunge wehrt sich jetzt gegen diesen Rauch und möchte diesen Rauch für immer von sich weisen. Deine Lunge weigert sich, dass du ihr diesen Rauch zuführst. Ab sofort sperrt sich deine Lunge gegen diesen Rauch von Zigaretten.*

*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. Du wirst ab sofort rauchfrei leben dürfen, denn rauchen ist dir völlig gleichgültig.*

*Aber je gleichgültiger dir das Rauchen wird, desto mehr hast du das Bedürfnis nach frischer, sauberer und klarer Luft. Du möchtest ab sofort frische, saubere, klare Luft atmen, und möchtest ab sofort rauchfrei dein Leben genießen dürfen, denn das Rauchen ist dir völlig gleichgültig geworden. 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. Rauchen ist dir 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 ab sofort rauchen möchtest, 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. Immer wenn du ab sofort rauchen möchtest, 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 eingepägt. Ganz tief hat sich in dein Unterbewusstsein eingepägt, dass dir rauchen völlig unwichtig und gleichgültig ist. Ganz tief und fest hat sich in dein Unterbewusstsein eingepägt, dass du Nichtraucher bist. Tief und fest hat sich in dein Unterbewusstsein eingepägt, dass du deine Lunge mit frischer Luft füllen und rauchfrei dein Leben genießen möchtest.*

*Du riechst nun den Geruch von kaltem widerlichen Rauch, wie du ihn kennst von Räumen, in denen geraucht und nicht gelüftet wird. 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 stinkenden überquellenden kalten und benutzen Aschenbecher denkst. Stell dir nun vor, wie du an einem kalten überfüllten Aschenbecher riechst. Und du darfst dir erlauben, diesen widerlichen Ekel in dir hochkommen zu lassen. Ist das nicht ein widerlicher Geruch?*

*Ganz tief in deinem Unterbewusstsein speicherst du nun den Ekel auf Zigaretten und den kalten widerlichen Geruch und Rauch von Zigaretten. Jedes Mal wenn du Rauch von Zigaretten riechst, wird dieser widerliche Ekel in dir aufsteigen und du wirst froh sein, endlich*

*Nichtraucher zu sein.*

*Ganz tief in deinem Unterbewusstsein speicherst du nun den Ekel gegen Zigaretten und den kalten widerlichen Geruch und Rauch von Zigaretten. Jedes Mal, wenn du Rauch von Zigaretten riechst, wird dieser Ekel in dir aufsteigen und du wirst froh sein endlich Nichtraucher zu sein.*

*Du schläfst tief und fest einen ganz anderen Schlaf, 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. Ganz tief und fest hat sich in dein Unterbewusstsein eingeprägt, dass du Nichtraucher bist. Tief und fest hat sich in dein Unterbewusstsein eingeprägt, dass du deine Lunge mit frischer und sauberer Luft füllen und ab sofort dein Leben rauchfrei genießen möchtest.*

*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 einzusatmen. Dein Körper wird sich mit Husten, Schwindel und Übelkeit gegen den widerlichen Rauch von Zigaretten wehren.*

*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 eingepägt. Ganz tief hat sich in dein Unterbewusstsein eingepägt, dass dir rauchen völlig unwichtig und gleichgültig ist. Ganz tief und fest hat sich in dein Unterbewusstsein eingepägt, dass dich kalter Rauch und Zigaretten anekeln. Tief und fest hat sich in dein Unterbewusstsein eingepägt,*

*dass du deine Lunge mit frischer und sauberer Luft füllen und ab jetzt rauchfrei dein Leben genießen möchtest.*

*Du bist nun für immer Nichtraucher!*

*Du bist Nichtraucher und nun fühle diesen Stolz in dir nun endlich Nichtraucher zu sein. Spüre diese Freiheit in dir endlich Nichtraucher zu sein. Spüre dieses gute Gefühl, das deinen ganzen Körper durchzieht. Fühle den Stolz und die Freiheit endlich rauchfrei leben zu dürfen, ganz tief in Dir. Du bist nun endlich frei von dieser Last, die dich so lange begleitet hat. Speicher nun dieses gute Gefühl, das dich von Kopf bis Fuß durchzieht ganz tief in deinem Unterbewusstsein. Diesen Stolz und diese Freiheit endlich Nichtraucher zu*

*sein hast du ganz tief in deinem Unterbewusstsein abgespeichert. Und dieses gute Gefühl wird dich von nun an niemals loslassen und dich stets überall hin begleiten.*

*Du schläfst tief und fest, doch nun hast du genug geschlafen und möchtest langsam ganz langsam wieder aufwachen.*

*Alles was ich dir gesagt habe sind hochwirksame Suggestionen die sich tief in deinem*

*Unterbewusstsein eingepägt haben und dort immer aktiv bleiben. Alle Suggestionen werden sich von nun an jede Nacht unbemerkt von deinem Schlaf fünfmal wiederholen und so stets immer in dir aktiv bleiben. Du schläfst tief und fest jede Nacht und alle Suggestionen werden*

*sich jede Nacht unbemerkt von deinem Schlaf fünfmal wiederholen und sich so tief in dir verankern.*

*Du schläfst tief und fest, fühlst dich angenehm und wohl, tiefe Freude über dein Wohlempfinden durchströmt dich von Kopf bis zu den Füßen.*

*Doch nun hast du genug geschlafen und du möchtest langsam, ganz 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.*

*Wenn ich jedoch dann zu dir das Wort `Schlaf` sage und dich an deiner Stirn berühre, fällst du augenblicklich und sofort wieder in diesen wunderbaren Zustand der Entspannung.*

*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 bist nun gleich wieder hellwach und fühlst dich ausgeruht und wohl, wie nach einem langen, tiefen und erholsamen Schlaf, voller Energie und Tatendrang....*

*3. du bist hellwach, fühlst dich ausgeruht und wohl!!*