

## **Rauchentwöhnung (autoritär) mit Einleitung**

...und die geschlossenen Augen sind erstmal das Zeichen an deinen Körper und dein Gehirn, dass du entspannen darfst.....,dass du zur Ruhe kommen darfst.....und deine Aufmerksamkeit auf dein inneres Erleben richten darfst.... Du liegst hier auf der Liege und hörst meine Stimme und diese Melodie und darfst es dir erlauben einfach loszulassen – ohne genau zu wissen, wie du dies im Einzelnen eigentlich tust.....gib einfach dein ganzes Gewicht an die Unterlage ab.....~.....genau.....lass dich so richtig schön reinsinken in die Liege....so als würdest du dich für die Zeit der Hypnose mit der Unterlagen verbinden wollen....~sehr gut.....lass einfach soweit los, wie es dir gerade möglich ist....nicht mehr...aber auch nicht weniger....und vielleicht wirst Du schon bald entspannter sein, als Du es in den letzten 3 Tagen gewesen bist – was ganz hervorragend wäre....oder Du entspannst Dich nur ein kleines bisschen....was auch völlig in Ordnung ist....Zeit spielt keine Rolle, sondern nur das Wohlfühlen steht im Vordergrund.....Du liegst hier auf der Liege und hörst meine Stimme und diese Melodie....und früher oder später wirst du bemerken, wie du mit jedem Wort meiner Stimme, mit jedem Takt dieser Melodie dich nur noch tiefer sinken lassen kannst.....in diesen wunderbaren Zustand der Entspannung.....in diesen wunderbaren, ganz anderen Schlaf....Geräusche von außen sind wahrnehmbar, werden aber immer unwichtiger und unwichtiger für dich ....und du konzentrierst dich nur noch auf meine Stimme und diese Melodie.....

Und richte nun deine Aufmerksamkeit für einen Moment lang auf deine Augenmuskulatur.....~...genau..... und entspanne deine beiden Augenlider einmal so sehr, als würdest du tief und fest schlafen.....oder dich schlafend stellen.....~ ...genau.....,so dass früher oder später niemand mehr von Außen wahrnehmen könnte, ob du wach bist oder schläfst.....sehr gut.....

Und diese Entspannung, die du nun in deinen Augenlidern empfindest, ist genau von der Qualität, die du früher oder später in deinem ganzen Körper empfinden sollst.....sorge also dafür, dass sich diese Entspannungsqualität ausbreiten darf..... vom obersten Punkt deines Kopfes, direkt unter der Schädeldecke.....bis in deine Fußsohlen hinein...~....sehr gut....

Und spüre weiter in deinen Körper....wo du vielleicht schon angenehm entspannt bist oder wo du noch ein wenig mehr loslassen könntest.....

Manche Menschen entspannen zuerst die rechte Körperhälfte, andere wiederum zuerst die Linke.....beobachte einmal, wie das bei dir gerade ist....und währenddessen konzentrierst du dich einfach nur auf meine Stimme und diese Melodie.....

Viele Menschen verbinden die Farbe Rot mit dem Wort Liebe und umgekehrt....und vielleicht gibt es für dich eine Farbe, die für Dich besonders gut mit dem Wort ENTSPANNUNG zusammenpasst.....oder du nimmst einfach eine Farbe, die dir gut gefällt.....die ein Wohlgefühl in dir auslöst....und stell dir einmal vor, diese Farbe würde beginnen, sich in dir auszubreiten, wie ein angenehmes, schönes Licht..... vom obersten Punkt deines Kopfes, direkt unter der Schädeldecke.....bis in deine Fußsohlen hinein...~....sehr gut....

Und während dein Körper sich nach und nach immer mehr entspannt und loslässt, gehst du in deiner Vorstellung an einen anderen Ort, in eine andere Zeit..... Lass deinen Körper einfach hier bei mir auf der Liege zurück und gehe nun in deiner Vorstellung an einen anderen Ort.....in eine andere Zeit..... ich lade dich jetzt ein, dir die folgenden Beschreibungen so realistisch und bildlich wie möglich vorzustellen. Lass dir die Zeit für deine inneren Wahrnehmungen, deine inneren Bilder und Gefühle.

Stell dir vor Deinem inneren Auge eine Wiese vor....das kann eine Wiese sein die Du kennst oder eine Wiese aus Deiner Fantasie.....die Sonne scheint genauso, wie Du es magst und ein sanfter Wind weht und berührt Dein Gesicht und Deine Haare....um dich herum kannst du die schönsten Blumen und Pflanzen wahrnehmen.... in leuchtend schönen Farben...rote Blumen und gelbe Blumen... sogar Wildkräuter wachsen auf dieser Wiese und geben einen herrlichen Duft an die Luft ab...ein bisschen nach Minze und Zitrone....du kannst diesen Duft einatmen....und beim Ausatmen vielleicht sogar ein bisschen schmecken...Suche Dir nun einen Platz in dieser Landschaft, wo Du ein wenig ausruhen kannst....**Du sitzt nun ganz bequem in dieser Landschaft und rauchst eine Zigarette**.... Du fühlst wie der heiße, saure Rauch dieser Zigarette, in deinen Mund dringt, sich um Deine Zunge und Deine Zähne legt und sich in Deine Mundschleimhaut frisst. Deine Zunge registriert einen bitteren Geschmack, Dein Speichel schmeckt bitter und färbt sich bräunlich. Der Rauch zieht weiter durch die Luftröhre in die Lunge. Du fühlst jetzt diesen heißen, bitteren Rauch in deiner Lunge, wie er sie füllt. Noch einmal ziehst du an der Zigarette, und auch jetzt fühlst du, wie der heiße, saure Rauch in dich dringt und deine Lunge füllt...und 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 heißen, sauren 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 heißen, bitteren Rauch von Zigaretten. 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 vergisst es einfach. Vergessen ist ein ganz normaler und natürlicher Vorgang. Du tust dies ständig mit unwichtigen Dingen.

Rauchen ist ab sofort völlig unwichtig für Dich. Du vergisst es einfach. Jemand gibt Dir ein leeres Blatt Papier...völlig unwichtig, Du vergisst es einfach...völlig unwichtig, was Du vor 2 Wochen an einem Mittwoch als es regnete gegessen hast...Du vergisst es einfach...vergessen ist ein ganz normaler und natürlicher Vorgang. Rauchen ist völlig unwichtig für Dich, Du vergisst es einfach.... 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, noch bevor Du bewusst an eine Zigarette denken kannst, 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 egal. Dir ist es wichtig, deine Lunge mit frischer, sauberer 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 liegst hier und hörst 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, sauberer Luft füllen und rauchfrei dein Leben genießen möchtest.

Stell Dir nun einmal etwas Ungewöhnliches vor: Du kommst zu Dir nach Hause und überall verteilt liegen all die Kippen und Zigaretten die Du bisher in Deinem Leben geraucht hast. Überall. Im Wohnzimmer, im Bad, Im Schlafzimmer in Deinem Bett, sogar in Deinem Kühlschrank. Du riechst nun den Geruch von kaltem widerlichen Rauch, wie du ihn kennst von Räumen, in denen geraucht und nicht gelüftet wird. Du riechst diesen Geruch und ekelst dich davor. Alles stinkt nach Rauch, überall verteilt liegt Asche....Du stehst in einem riesigen Aschenbecher...Deine Augen tränen, Deine Nase und Deine Lunge brennen beim Einatmen. Du fühlst ganz deutlich dieses Gefühl des Ekels, das nun durch deinen Körper zieht. 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 widerlichen Rauch um dich haben, denn der Geruch Zigarettenrauch stört dich und ekelst 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 stinkenden Rauch von Zigaretten aufzunehmen. Deine Lunge wehrt sich jetzt gegen diesen widerlichen Rauch und möchte diesen Rauch von sich fernhalten 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 und es ist Dir ab

sofort unmöglich auch nur eine Zigarette zu rauchen. Der Geruch von Zigaretten und Rauch ekelt dich an, du fühlst ganz deutlich dieses Gefühl des Ekels, der in dir aufsteigt, wenn du an das Rauchen von Zigaretten denkst.....Stell dir nun vor, wie du an einem kalten überfüllten Aschenbecher leckst. Ein widerlicher, bitterer Geschmack nach Asche. Und du darfst dir erlauben, diesen widerlichen Ekel in dir hochkommen zu lassen. In Deinem Hals und in Deinem Kopf. 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 widerlichen Geruch und Geschmack 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 liegst hier und 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 weghalten, und jedes Mal, wenn du an einer Zigarette ziehen möchtest, werden sich, bevor diese Zigarette deine Lippen berühren kann, deine

Lippen fest aneinanderpressen, dass dazwischen kein Platz für eine Zigarette ist. Ganz automatisch werden sich deine Lippen aneinanderpressen, wenn du eine Zigarette in deinen Mund stecken möchtest. Der Zigarette wird der Zugang zu deinem Mund verweigert, da sich deine Lippen fest aneinanderpressen 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 liegst hier und 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 dich Rauch und Zigaretten anekeln. Tief und fest hat sich in dein Unterbewusstsein eingeprägt, 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! Dein Körper wird sich ab sofort erholen. Deine Blutwerte werden sich verbessern und Du wirst viel gesünder sein.....

Spüre diese Freiheit in Dir endlich Nichtraucher zu sein. Spüre diese Energie und das gute Gefühl, das Deinen ganzen Körper durchzieht. Fühle diesen Stolz und die Freiheit endlich rauchfrei leben zu dürfen ganz tief in Dir.

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 hinbegleiten. Jedes Mal, wenn Du rauchen möchtest, sagt Dein Unterbewusstsein Dir, noch bevor Du bewusst an eine Zigarette denken kannst, dass Dir rauchen vollkommen gleichgültig ist und Du stattdessen viel lieber frische Luft einatmest und Wasser trinkst. Mit jedem Schluck Wasser, mit jedem Atemzug, schluckst Du das Rauchbedürfnis komplett runter – komplett....und es löst sich komplett auf. Du fühlst Dich frei und wohl und bist unendlich stolz darauf Nichtraucher zu sein. Dein Rauchbedürfnis ist nun völlig aufgelöst und Du bist frei. Es ist, als hättest Du nie geraucht.

Und gehe nun in Deiner Vorstellung in Deine nahe Zukunft. Ein Jahr in die rauchfreie Zukunft. Stell Dir vor, Du hast bereits ein Jahr nicht geraucht. Wie fühlst Du Dich? Wie riecht Deine Kleidung? Bemerkst du, dass du dich vielleicht sogar jünger und fitter fühlst, als du gedacht hättest, denn die viele gute und frische Luft und das Wasser trinken hat deinem Körper gutgetan. Dein Körper ist nun wieder durch und durch gesund, schlank und fit. Deine Angst vor Gewichtszunahme war völlig unbegründet. Alle Organe sind gut durchblutet und strotzen vor Energie.

Dein Stoffwechsel läuft perfekt! Denn du bist Nichtraucher, schon seit 365 Tagen! Es ist lange her, sehr lange, dass dir Zigaretten etwas bedeutet haben. Du bist frei!

Du liegst hier, fühlst Dich angenehm und wohl, doch nun hast du genug geträumt und möchtest langsam, ganz langsam wieder aufwachen... Alles was

ich dir gesagt habe sind hochwirksame Suggestionen die sich tief in deinem Unterbewusstsein eingeprägt 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.

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.

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!!