

Drei Aspekte, die dazu beitragen, dass Menschen weiter Rauchen:

ERSTER ASPEKT:

Ein falscher Glaubenssatz, dass Rauchen einen sozialen Wert hat.

Vielleicht kannst Du Dich noch daran erinnern, wie wir glaubten, dass Rauchen cool ist, wir Erwachsenen wirken unabhängig von unseren Eltern, zu unserer Clique dazugehören, mutig sind wie der Cowboy auf dem Werbungsplakat und Sexy wie unsere Filmidole?

Der Tabak hat Dir kaum geschmeckt, aber Du hieltest durch, weil Du geglaubt hast, dass Rauchen einen Sinn hat und Du es unbedingt mitmachen musst?

Die älteren Jungs, die rauchten und cool wirkten, bekamen die Mädchen ab...

Du wolltest doch kein Weichei sein, nicht wahr?

Außerdem erzeugte es in Dir unbewusst Angst, wenn Du dich im Widerspruch zu der allgemein dominierenden Meinung verhältst.

Dieser Aspekt ist der schwierigste für die meisten unverbesserlichen Raucher.

ZWEITER ASPEKT:

Nikotin hat eine sehr starke Suchtwirkung.

Das stimmt nicht. Denn die chemische Nikotinwirkung wirkt weniger suchterzeugend, als allgemein angenommen wird. Außerdem sinkt der Nikotinspiegel schon nach 24 Stunden drastisch ab und nach 2 Tagen befindet sich kaum noch Nikotin im Blut.

Untersuchungen in einer Studie mit 12. 000 Rauchern zeigten, dass Raucher nicht chemisch vom Nikotin abhängig sind.

Daraus folgt: Es ist einfach, mit dem Rauchen aufzuhören!

Viel schwieriger es ist, nicht wieder anzufangen...

DRITTER ASPEKT:

Gewohnheiten sind das, was uns von den Tieren kaum unterscheidet. Gewohnheiten zwingen uns, immer wieder das Gleiche zu tun. Die können wir aber leicht mit Hilfe von Hypnose verändern.

Es werden neue Ideen suggeriert, damit die fixe Idee „Rauchen gehört dazu“ ihren Nutzen verliert. Hierdurch lässt sich die Gewohnheit Rauchen ändern.