

Frei vom blauen Dunst

RAUCHER-ENTWÖHNUNG

Aufhören, statt immer wieder vornehmen: Wer will schon ständig vor der Tür stehen?

sv. Normalerweise hält der gute Vorsatz bis zum Abend des 1. Januars. Spätestens dann siegt die Gewohnheit über das schlechte Gewissen. Doch in diesem Jahr ist es ein bisschen anders: Seit zum 1. Januar 2008 das neue Nichtrauchergesetz in Kraft trat, ist so manche Zigarettenpause ungemütlich geworden. Ob im Büro oder abends im Freundeskreis in der Kneipe: Raucher müssen draußen bleiben.

„Für den Raucher reicht das nicht als Motivation aufzuhören. Die Einschränkungen erzeugen beim Raucher Ärger und Stress – und was tut der Raucher bei Ärger und Stress: Er raucht“, erklärt Sabine Rosali Brindl, Mentalcoach in Regensburg. Seit rund drei Jahren gibt sie Motivationskurse im Auftrag von Regensburger Firmen und Behörden, unter anderem auch zur Raucherentwöhnung. Doch welchen Kick braucht der Raucher,



Endlich frei von der lästigen Gewohnheit: Seit Januar 2008 sind die Gesetze noch strenger geworden, ein neuer guter Grund mit dem Aufhören anzufangen.

um die meist unliebsame Gewohnheit loszuwerden? Und warum fällt es so schwer, von den schädlichen Glimmstengeln zu lassen? Die Redaktion Sonderthemen hat bei Mental-Trainerin Sabine Brindl nach dem Erfolgsrezept gefragt, wie aus dem guten Vorsatz vielleicht doch noch Realität wird.

Frau Brindl, seit Jahren suchen Regensburgs Raucher in Ihren Kursen Hilfe bei der Entwöhnung. Hat das Inkrafttreten der Nichtrauchergesetze die Nachfrage gesteigert?

Sabine Rosali Brindl: Ja, das neue Gesetz macht sich schon bemerkbar. Ich arbeite viel mit Firmen zusammen, die ihren Mitarbeitern diese „Rauchfrei“-Programme anbieten. Und das Gesetz ist natürlich ein Thema in den Kursen: Viele Raucher sind verärgert und fühlen sich herabgewürdigt, weil sie draußen bleiben müssen.

Könnte ein Gesetz und die damit verbundenen Einschränkungen der Gewohnheiten die Raucher motivieren aufzuhören?

Brindl: Einerseits wird damit sicher der Wunsch stärker, frei vom Rauchen zu sein. Andererseits wird der Druck auf die Raucher – und damit der Stress – gesteigert, was die Wahrscheinlichkeit des Rauchens erhöht. Für Raucher, die jedoch bereits unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen leiden, kann es eine zusätzliche Motivation sein. Deshalb sind die meisten Seminarteilnehmer mindestens 30.

Das Gesundheitsbewusstsein allein kann aber als Motivation nicht reichen. Immerhin prangen die Warnungen groß auf jeder Packung, und kaum ein Raucher lässt sich davon abschrecken. Was ist für die Motivation wirklich ausschlaggebend?

Brindl: Nur 30 Prozent der Bevölkerung sind bereit, freiwillig etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Nötig ist die klare Entscheidung: Ich will frei vom Rauchen sein.

Viele Raucher bemühen sich etliche Male erfolglos aufzuhören? Woran scheitert es ihrer

Erfahrung nach am häufigsten?

Brindl: Ich habe in meinen mentalen Forschungsarbeiten entdeckt, dass sich im Unterbewusstsein ein inneres Bild geprägt hat, das bei Rauchern auf Rauchen programmiert ist. Genau dieses innere Bild bestimmt unser automatisches Verhalten. Dieses innerlich programmierte Bild gilt es zu ändern auf „Frei vom Rauchen“. Dazu habe ich eine Technik entwickelt, welche ich die Brindl-Swish-Technik nenne, mit deren Hilfe das Unterbewusstsein auf „Frei von Rauchen“ umprogrammiert wird.

Wie funktioniert Ihr Programm?

Brindl: Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten aufzuhören: Der klassische Weg ist der Vorsatz „Ab morgen höre ich auf!“. Es dauert jedoch Jahre, bis sich die inneren Bilder ändern, was viel Disziplin erfordert. Ich biete in meinen Kursen den sogenannten sanften Weg. Die Teilnehmer lernen, ihr Unterbewusstsein von den alten Raucher-Gedanken umzuprogrammieren auf „Frei vom Rauchen“. Zudem schaffen wir angenehme Visionen, in welchen sich die Seminarteilnehmer „frei vom Rauchen“ und glücklich sehen.

Was ist das Erfolgsgeheimnis?

Brindl: Der Erfolg gründet darauf, da die Ursache des Rauchens wegfällt: Wenn unser Unterbewusstsein auf „Frei vom Rauchen“ programmiert ist, sind wir „Frei vom Rauchen“. Von innen heraus – sicher.

Mein Partner, ein enger Freund, ein Familienmitglied, ein Kollege raucht. Kann ich den-/diejenige motivieren aufzuhören?

Brindl: Nein, das ist ganz schwierig. Der gut gemeinte Appell kommt nicht an, sondern erzeugt beim ohnehin oft gewissensgeplagten Raucher Druck: Und – wie bereits erwähnt – reagiert der Raucher auf Druck mit noch mehr Nikotinkonsum. Sinnvoll kann es jedoch sein, mit gutem Beispiel voran zu gehen und hin und wieder die Vorteile des neuen, rauchfreien Lebens zu erwähnen.

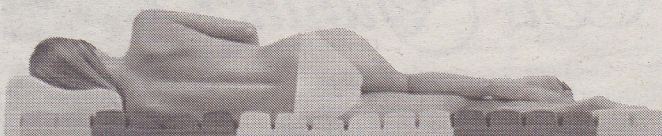
Mehr Infos zur Brindl-Swish-Technik unter Tel. 0941/4 61 02 15.



www.naturheilpraxis-hopf.de

Ruhe für die Nacht – Energie für den Tag

Von Natur aus gesund schlafen



• Wellness-Betten • Matratzen • Bettdecken/Kissen • Kinderbett- • Allergiker-
• Schlafsysteme • Lattenrost • Bettwäsche • ausstattung • programm
von Pro-Natura

z. Zt. günstige WSV - Angebote: Matratzen, Daunendecken, Kissen u. Bettwäsche

Bei und können Sie auch zu Hause probeliegen.
Kostenlose Entsorgung Ihrer alten Matratze.

Bau- und Möbel-
schreinerei

Josef **BÖSL**



Matratzen-
und Bettenstube

Bergstraße 4 und 10
92367 Pilsach – OT Laaber

Tel.: (091 86) 281
Fax: (091 86) 283

Öffnungszeiten: Di., Mi., Do., Fr. 10 – 18 Uhr
Sa. 10 – 13 Uhr oder nach tel. Vereinbarung.