

## Motivations-Selbsttest

Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent!

Es geht bei der Raucherentwöhnung nicht um einen weiteren Versuch, mit dem Rauchen „wieder einmal aufzuhören“. Es geht darum, von der Zigarette frei zu werden und es zu bleiben.

Ich kann Ihnen dabei helfen, wenn Sie bereit sind, die Sache realistisch zu sehen. Der Gedanke, schon bald vom Rauchen frei zu sein, ruft nicht nur freudige Gefühle hervor. Schließlich lässt man etwas hinter sich, das einem viele Jahre auch Vorteile verschafft hat. Man kann sich dann kaum vorstellen, dass es in den typischen Rauchsituationen auch ohne Zigaretten – und sogar besser – geht. Im Moment wissen Sie noch nicht, wie das bei Ihnen funktioniert. Überprüfen Sie deshalb zuerst, ob Sie die für den Ausstieg aus der Sucht nötigen Voraussetzungen mitbringen.

**Fragen Sie sich dazu bitte:**

- 1. Will ich wirklich und endgültig mit dem Rauchen aufhören?**
- 2. Beruht meine Absicht auf einem tiefer empfundenen Bedürfnis?**  
Ich denke also nicht bloß, ich sollte aufhören, sondern spüre eine innere Bereitschaft dazu und weiß nur nicht, wie ich es am besten anfange.
- 3. Will ich dazu mit einer erfahrenen Fachkraft ernsthaft zusammenarbeiten?**
- 4. Bin ich bereit, mir die Zeit zu nehmen, die dafür erforderlich ist?**  
Sie rauchen erst noch eine Weile, um dann am Tag X ein für allemal aufhören zu können.
- 5. Die therapeutische Hypnose unterscheidet sich in grundlegender Weise von dem, was in Hypnose-Shows gezeigt wird.**  
Das bedeutet, dass falsche Vorstellungen (z.B. eine Sucht ließe sich „weghypnotisieren“) ersetzt werden müssen durch realistische Erwartungen.
- 6. Bin ich bereit, zwischen den Sitzungen Selbsthypnose zu praktizieren?**
- 7. Werde ich in den kommenden Wochen Arbeitsüberlastungen abbauen und mehr für mein Wohlbefinden tun?**

Wenn Ihre Antwort auf jede dieser Fragen „ja“ ist, dann passt Ihnen mein Angebot. Sie können es sofort annehmen und für sich nutzen.

Falls Sie jedoch einem der Punkte nicht zustimmen, müsste das in einem Vorgespräch geklärt werden. Sie können zudem einen Selbsttest machen und sich fragen: „**Will ich in erster Linie aufhören, weil ich aufhören muss?**“, z.B. weil die Gesundheit bedroht ist oder weil der Partner keine Ruhe gibt.

Wenn das der Fall ist, bedenken Sie bitte: Viele Menschen leiden unter schweren Erkrankungen, die nachweisbar vom Rauchen kommen – und rauchen trotzdem! Wie vielen Suchtmittel-Abhängigen wird nicht ständig gesagt: „Du musst endlich damit aufhören!“ **Ein solches MUSS ist offensichtlich in den meist Fällen kein ausreichendes Motiv.** Es gibt einem nicht die Kraft, die nötig ist, um aus einer Sucht auszusteigen.

Sie haben aber eine gute Chance, wenn Sie zu sich sagen können: **„Ich bin jetzt soweit und will mit dem Rauchen aufhören. Ich packe es wirklich an!“**

Probieren Sie das ruhig mal aus: Sprechen Sie diesen Satz mehrmals zu sich, und wenn Ihre Stimme zunehmend fester und zuversichtlicher klingt, werden Sie mit relativ hoher Wahrscheinlichkeit frei werden. Die dazu erforderlichen Schritte brauchen Sie nicht zu kennen; das ist meine Sache. 😊

Lassen Sie sich deshalb ruhig noch etwas Zeit und kommen Sie zu Ihrem ganz persönlichen Entschluss. Erst dann, wenn es für Sie wirklich stimmt, rufen Sie an, um einen Termin zu vereinbaren.