

Tipp Nr. 2 der Raucherentwöhnung ? Wer sagt, dass Rauchen Spaß machen muss?

© Hanns-Stefan Finke | Rauchen ist blöd

<https://rauchenistbloed.de/tipps-tricks-rauchstopp/5-sofortmassnahmen/raucherentwoehnung>

Im 2. Tipp der *kontrollierten Rauchbremsung* beginnst du deine Bindung an den Tabak zu lösen. Den Tabakkonsum selbst musst du deswegen nicht gleich reduzieren. Wir lassen es langsam angehen mit der **Raucherentwöhnung**: *Langsam*, aber konsequent.



Ein erster Schritt

auf dem Weg der Raucherentwöhnung: Die Marke wechseln!

[Dein Start in die Raucherentwöhnung ? die Bindung lösen!](#)

Wenn du regelmäßig rauchst, bist du seelisch und körperlich vielfältig an die Gifte aus dem Tabak gebunden. Zu den wichtigsten Elementen der Raucherentwöhnung gehört es daher, diese Bindungen Schritt für Schritt wieder zu lösen.

Sofortmaßnahme Nr. 2 macht - als ein Baustein unter vielen unserer [Tipps & Tipps zum Rauchstopp](#) - den Anfang.

?

Hier brauchst du keine Hilfsmittel - weder Bindfaden noch Stifte oder Markierungen. Aber auch Nr. 2 der [Sofortmaßnahmen für Raucher](#) von [Rauchen ist blöd - Aufhören ist sexy!](#) setzt auf deine Fähigkeit, dir intelligent selbst zu helfen:

Wechsle die Marken!

Wofür das gut ist und wie du das Beste aus diesem Tipp herausholst, das erläutert der folgende Beitrag.

Viel Erfolg mit Tipp Nr. 2!

Raus aus der Komfortzone!

In diesem Beitrag findest du:

[Sofort die Theorie überspringen!](#)

Marken wechseln - das soll bei der Raucherentwöhnung helfen?

Allerdings! Dazu [? sofort](#) mehr! Zunächst das notwendige Hintergrundwissen.

Diese Sofortmaßnahme greift deine Bindung an den Tabak auf zwei verschiedene Arten an:

a. Sie verhindert, dass du dich mit deinen Zigaretten zu "heimisch" fühlst. Soweit du dich mit einem Serienkiller als Wohngenosse überhaupt heimisch fühlen kannst!

Und *b.* Die unterschiedlichen Rezepturen unterschiedlicher Marken sind leicht irritierend. Das unterstützt dich ebenfalls dabei, die Komfortzone zu verlassen.

Das möchte ich etwas näher beleuchten.

Was meine ich mit Komfortzone?

Rund 53% aller Raucher sind markentreu. Weitere 20% rauchen zwar nicht nur eine Marke, aber auch nicht alles, was ihnen in die Finger kommt - grundsätzlich bevorzugen sie eine Marke, sind aber bereit, auf eine kleine Gruppe von zwei oder drei weiteren Marken auszuweichen, wenn die Hauptmarke nicht

verfügbar ist.

Gleichzeitig wird immer wieder in Studien belegt, dass Raucher in Blindversuchen zwischen "ihrer" Marke und z.B. Billigzigaretten generell keinen Unterschied schmecken.

Dennoch ist die Mehrheit von ihnen überzeugt, dass "ihre" Marke ihnen besser schmeckt, andere Marken hingegen weniger.

Aus diesem scheinbaren Widerspruch die richtigen Schlüsse zu ziehen, ist gar nicht so schwer. Wie es aussieht, geht bei diesen Rauchern die Bindung an ihre Marke und deren Image so weit, dass sie bis in die Geschmackswahrnehmung hinein reicht:

Ist es *meine Marke*, erinnert sich der Körper an das Wohlgefühl, den Nikotin-Kick, an all die schönen Minirausch-Erlebnisse, die ich mit ihr hatte.

Ihr Image - d.h.: der Witz oder die Romantik, die Wildheit oder die Exotik, die ihre millionenschweren Werbe-Etats ihnen andichten, - zielt geradewegs auf mein *Selbstbild*.

Die Verpackungen tun so, als gehörte die jeweilige Marke direkt zu meiner Identität.

Ich bin ein Intellektueller? Die passende Zigarettenwerbung ist kritisch und lustig.

Ich bin ein Genießer? Die passende Zigarettenwerbung ist kreativ und lustvoll.

Ich bin ein ganzer Kerl? Die passende Zigarettenwerbung ist kraftvoll und geriert sich, als hätte sie eine Axt in der Hand.

Und zu allen die passende Marke, die passende Rezeptur.

Da wächst scheinbar zusammen, was scheinbar zusammengehört. Und der Körper lernt schnell!

Ist die Verbindung von Rauchen und *Kick* erst einmal hergestellt, sendet dein Reptilienhirn dir die positivsten emotionalen Signale: Sie verbinden sich mit der "vertrauten" Marke. Der Geschmack wird subjektiv als angenehmer wahrgenommen, als wenn sie aus einer "fremden" Packung kämen.

Eigentlich weißt du, dass all das täuscht! Zigaretten fühlen sich toll an, geben Sicherheit oder den berühmten *Kick* - aber das ist nur das, was jeweils *im Moment, an der Oberfläche* passiert.

Sie tun, als wären sie dein Freund. Dahinter aber steckt etwas ganz anderes.

Zigaretten sind dein Feind. Sie töten dich.

All das ist dir längst bekannt.

Nur will das [Belohnungssystem in deinem Vorder- und Mittelhirn](#) nichts davon wissen.

Einmal abgesehen von den kleinen Tricks, mit denen die simple Tatsache überspielt und verschleiert wird.

Z.B. ein helles Blau der Packung signalisiert deinem Unbewussten, dass diese Zigaretten leicht und gesund seien.

Blumenmuster auf manchen Packungen gehen in dieselbe Richtung.

Pferdefänger und Segler signalisieren Unverwüstlichkeit, Stärke, Gesundheit.

Das alles hilft dir, den kleinen, aber fatalen, entscheidenden Umstand zu vergessen: *Es gibt keine gesunden Zigaretten.*

Alles an Marke, Platzierung, Verpackung und Werbung dient nur einem einzigen Ziel: Dafür zu sorgen, dass du dich vermeintlich wohlfühlst - und dafür die hohe Wahrscheinlichkeit furchtbarer Krankheiten und deines um Jahrzehnte verfrühten Todes ohne Zögern in Kauf nimmst.