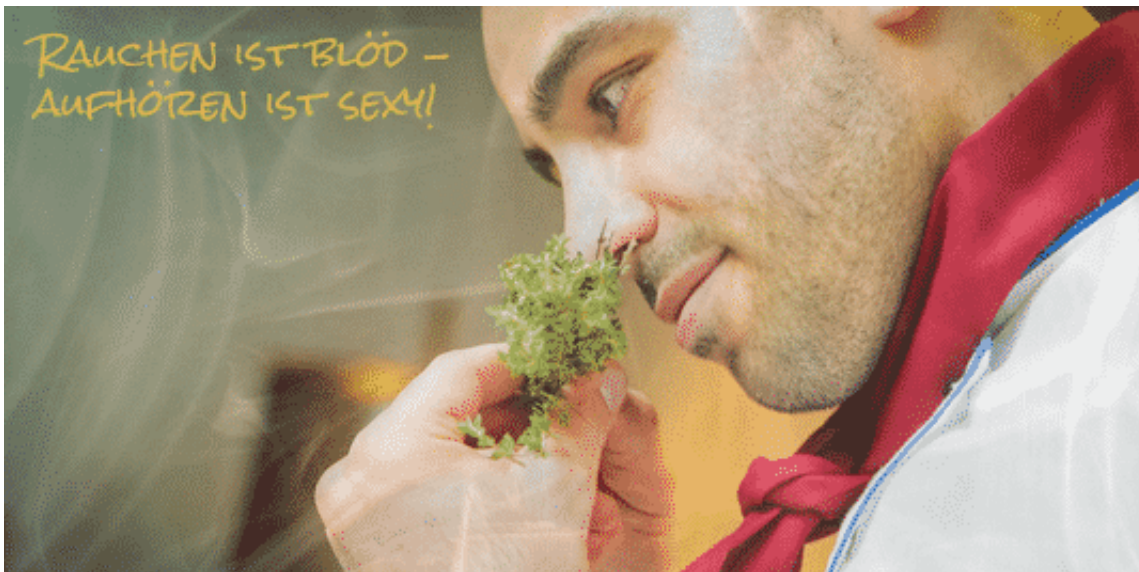


Rauchen aufhören! ?

© Hanns-Stefan Finke | Rauchen ist blöd

<https://rauchenistbloed.de/rauchen-aufhoeren/>

rauchen aufhören ist eigentlich leicht - wenn du weißt, *wie*. Mit der *Methode der [kontrollierten Rauchbremsung](#)* wirst du innerhalb weniger Wochen wieder zum echten Nichtraucher.



Sinne wieder!

Entdecke deine

[Rauchen ist uncool!](#)

Du kennst natürlich die Argumente, die gegen das Rauchen sprechen.
Es schwächt dich, es macht dich krank, es tötet dich.

Einwand: *Aber aufzuhören - das ist gar nicht so leicht!*

Antwort: Ja, das stimmt ... Und es stimmt auch nicht.

Eigentlich ist es sogar ganz einfach, mit dem Rauchen aufzuhören.

Wie jetzt!? Und warum scheitern dann so viele daran?

Antwort: Du musst halt wissen, wie. ?

[?](#)

Lies hier: [Vom Nichtraucher zum Raucher und zurück - meine Geschichte.](#)

In aller Kürze: Ich habe Jahre meines Lebens damit verbracht, die Methode zu finden, mit der ich - nach unzähligen Fehlversuchen - am Ende erfolgreich mit dem Rauchen aufhören konnte.

Heute bin ich sicherer Nichtraucher, seit über 12 Jahren, und keine Partyzigarette, kein Rauchen der Verwandtschaft an Weihnachten oder von Freunden an Sylvester macht mich rückfällig.

Mein Nichtrauchertum sitzt - bombenfest.

Respekt! - War es schwer?

Antwort: *Danke!* ? - Eigentlich, als ich erst einmal wusste, was ich tat, da lief es ganz leicht ...

Wichtig ist: Du brauchst keinen Nikotinersatz, kein Vareniclin oder Bupropion, keine Lutschtablette, Pflaster, Akupunktur oder Hypnosen, keine E-Zigaretten, nichts von alledem halbseidenen, teuren, oft nicht einmal wirksamen, gelegentlich sogar direkt gesundheitsschädlichen Trallala, vulgo "Hilfsmitteln", die dir in der Werbung so aufgeschwatzt werden. Und wenn du es richtig machst, kommst du auch noch ohne (oder so gut wie ohne) Entzugserscheinungen aus.

Die Methode, die ich damals fand, besteht aus verschiedenen Modulen, die du je nach Bedarf wählen oder verwerfen kannst.

Frage: *Und diese Module ...*

Antwort: ... gebe ich hier an dich weiter.

Frager: ? !!

Einige Module sind notwendig, andere nicht. Was von den letzteren nicht zu dir passt, lässt du einfach weg. Es bleiben noch genügend übrig, um die Methode für dich vollständig zu machen.

Das macht es so mühelos.

Also: Rauchen aufhören! Und wie genau?

Im Prinzip sagt meine Methode:

Bleib nicht untätig - aber lass dir Zeit.

Statt von einem *abrupten Rauchstopp* (ähnlich einem Sprung aus dem Zug bei voller Fahrt - so etwas geht gerne mal schief) spreche ich lieber von der *kontrollierten Rauchbremsung*. Erst langsamer werden, *dann* anhalten und am Bahnhof aussteigen, heißt die Devise. Das weiß jeder Bahnfahrer. ?

Mehr zur Methode der kontrollierten Rauchbremsung findest du hier: [Tipps zum Rauchstopp](#).

Natürlich, es wäre fantastisch, wenn du sofort, jetzt, auf der Stelle aufhören könntest - unter medizinischen, psychologischen, finanziellen Aspekten wäre es wahrscheinlich sogar ideal:

Jede Zigarette, die du nicht rauchst, verlängert deine Lebenserwartung um wertvolle 8 Minuten. Mit jeder Schachtel nicht gerauchter Zigaretten gewinnst du über zweieinhalb Stunden Lebenszeit.
--

Dein erster Versuch vom Rauchen loszukommen, sollte deshalb der sofortige, sogenannt *kalte Rauchstopp* sein. Medizinisch empfohlen!
Wenn du es schaffst, ist alles gut.

Allerdings - ich will dich nicht entmutigen, trotzdem: Leider schaffen im ersten Versuch nur um die 3% aller Raucher die Lösung von der Sucht nach dieser Methode.
Du darfst einfach nicht unterschätzen, dass das Rauchen dich körperlich so abhängig macht wie Alkohol und seelisch so abhängig wie Kokain.

Zwischenfrage: *Mit anderen Worten - wer es nicht sofort schafft, ist nicht selbst schuld?*

Antwort: Absolut! So ist es.

Ein sehr wichtiger Punkt:

Du bist nicht schuld.

Rauchen ist eben nur zu Beginn eine freiwillige Tätigkeit - und danach ist es sehr, sehr schnell eine Abhängigkeit. Eine Sucht.

In manchen Fällen ist sie stärker als du. Und du musst schon sehr klug vorgehen, um ihr ein Schnippchen zu schlagen.

Fragter: *Okay. Also, 97% schaffen es nicht sofort. - Und dann?*

Antwort: Meist vergeht einige Zeit bis zum zweiten Versuch.

Danach noch mehr, bis du dich zum dritten aufgerafft hast, usw. ... von Entmutigung zu Entmutigung. - So gehen die Jahre ins Land.

Fragter: *Und meine [Gesundheit](#) vor die Hunde.*

So ist es.

Gemessen daran ist die *Methode der kontrollierten Rauchbremsung* dann doch die effektivere - weil sie pragmatisch ist.

Einfach gesagt: *Mach langsam - dann geht's schneller.*

Wenn du dich daran hältst, dann gelingt es.

Und wo fange ich an?

Am besten: ? [Hier](#).

Zusammengefasst:

Wenn du den auf [Rauchen ist blöd - rauchen aufhören ist sexy](#) versammelten Tipps und Hinweisen zur *Methode der kontrollierten Rauchbremsung* folgst, wirst du (so wie ich damals) leicht und ohne Entwöhnungsschmerz das Rauchen los - und bekommst deine Freiheit, deine Gesundheit und deine Vitalität innerhalb weniger Wochen zurück. *

Fragter: *Das ist doch schonmal was! ?*

* Für die Anwältle unter euch: Es hängt immer auch von dir ab. Daher ohne Gewähr.

Ich wünsche dir viel Spaß & Erfolg dabei, [? rauchfrei zu werden!](#)