

## Was ist die ? kontrollierte Rauchbremsung?

© Hanns-Stefan Finke | Rauchen ist blöd

<https://rauchenistbloed.de/fragen-und-antworten/was-ist-die-kontrollierte-rauchbremsung>

ie **kontrollierte Rauchbremsung** ist eine von Grund auf neu gedachte *Reduktionsmethode* nach verbessertem Konzept. Sie wurde nach aktuellen Erkenntnissen für Rauchen ist blöd - Aufhören sexy entwickelt. Lies hier mehr!



Kontrolliert

herunterschalten: So funktioniert die kontrollierte Rauchbremsung

### [Darf ich vorstellen? ? Die kontrollierte Rauchbremsung](#)

Die kontrollierte Rauchbremsung ist eine intelligente und einfache Methode, die dir wirksam hilft, das Rauchen so schnell wie möglich und so langsam wie nötig kontrolliert auf Null herunterzubremsen. Ihr Konzept wurde von [Rauchen ist blöd](#) für alle Raucherinnen und Raucher entwickelt, die sich wirklich frei von Entzugsschmerzen und ohne unmenschliche Willensanstrengungen dauerhaft [aus der Zigarettenabhängigkeit lösen](#) wollen.

?

Zusammengestellt wird die *kontrollierte Rauchbremsung* aus einer Vielzahl von Modulen, deren Komposition nach einem kurzen Selbsttest individuell auf dich und deinen Rauchtyp zugeschnitten ist. Im Folgenden findest du die wichtigsten [Fragen und Antworten](#) zum Nichtraucher-Programm von Rauchen ist blöd.

Bei deiner *kontrollierten Rauchbremsung* wünsche ich dir viel Erfolg!

## Was du zur Kontrollierten Rauchbremsung wissen solltest - Fragen und Antworten

Hier erfährst du mehr über die *kontrollierte Rauchbremsung*:

[Was macht sie aus?](#)

[Wie unterscheidet sie sich von anderen Rauchstopp-Programmen?](#)

[Mit welcher Dauer solltest du rechnen?](#)

[Ab wann ist die \*kontrollierte Rauchbremsung\* erhältlich?](#)

### Zunächst, was ist die kontrollierte Rauchbremsung genau?

Die kontrollierte Rauchbremsung ist eine sanfte, auf dem Fundament aktueller Erkenntnisse neu entwickelte Reduktionsmethode, die ausschließlich von Rauchen ist blöd angeboten wird. Sie wird individuell auf deinen Rauchtyp (im Video-Flagship-Programm) zugeschnitten - bzw. ganz persönlich auf dich (im VIP-Coaching).

Die unterschiedlichen Aufgaben beim Rauchstopp werden dabei in [separaten Modulen](#) angegangen. So wird der Problemkomplex aus seelischer Abhängigkeit und körperlicher Sucht in seine Einzelfragen unterteilt und damit vereinfacht und leichter lösbar.

### Aufgliederung in Module

Während des Rauchstopp-Programms der *kontrollierten Rauchbremsung* wird dir jeden Tag (5 × wöchentlich) ein Modul im Mitgliedsbereich freigeschaltet, das ein oder mehrere kurze Videos, Texte, PDFs und/oder Schaubilder mit praktischen Tipps und Hintergründen umfasst. Die Module kümmern sich insbesondere a. um deine psychische Abhängigkeit, b. um deine körperliche Sucht und c. um die situativen bzw. sozialen "Trigger", welche die Lust zu rauchen immer wieder auslösen.

Dafür arbeitet sie mit verschiedenen sanften, aber erfolgreich erprobten Methoden, die dir helfen dich aus dem zwingenden Rauchbedürfnis in bestimmten Situationen zu lösen.

Im Einzelnen unterstützen dich die Module durch Informationen und einfache, aber wirkungsvolle Maßnahmen dabei,

Im Anschluss an die erfolgreiche Entwöhnung begleitet die kontrollierte Rauchbremsung dich weiter, damit um dafür zu sorgen, dass du Nichtraucherin bzw. Nichtraucher bleibst.

### Individuelle Anpassung an deinen Bedarf

Die Module werden in verschiedenen Varianten genau nach deinem Rauchtyp zusammengestellt, den du zunächst in einem kostenlosen Selbsttest erfährst.

So kannst du sicher sein, dass du nur so langsam wie nötig, vor allem aber so schnell wie möglich und nachhaltig aus dem Teufelskreis der Nikotinsucht aussteigst.

### **Zeitliche Trennung der Module**

In Foren, Facebook-Gruppen und im persönlichen Coaching habe ich unzählige aufhörwillige Raucher nach dem *kalten Rauchstopp* geradezu die Wände hochgehen sehen. Der Grund war, dass sie all die verschiedenen Formen der Entwöhnung gleichzeitig bewältigen mussten. Körperliche, soziale, situative und seelische Abhängigkeitsmomente verdichteten sich bei ihnen zu einem unlösbaren Knäuel, in dem der traurige Zigarettenhunger beinahe unerträgliche Ausmaße annahm.

Am Ende stand noch nach Jahren die ferne Sehnsucht nach der Zigarette oder, viel zu oft, das komplette Scheitern ihres Aufhörversuchs.

Zu den Besonderheiten der kontrollierten Rauchbremsung zählt hingegen, dass dir die Herausforderungen der psychischen und der körperlichen Entwöhnung nicht auf einen Schlag aufgebürdet werden. In der *kontrollierten Rauchbremsung* werden die einzelnen Hindernisse getrennt und umfassend *erledigt*.

Das macht die Methode der *kontrollierten Rauchbremsung* so leicht und derart unproblematisch, dass der Rauchstopp fast zum Selbstläufer wird.

[Kalter Rauchstopp, Zigarettenzählen, kontrollierte Rauchbremsung ?](#)

## **Was unterscheidet die kontrollierte Rauchbremsung von anderen Methoden?**

### **Der kalte Rauchstopp**

Die derzeit gängigen Methoden in aktuellen Büchern, Kursen und Internetpräsenzen setzen fast lückenlos auf den *kalten Rauchstopp* - den Rauchstopp *von jetzt auf gleich*. Anders gesagt: Auf die unkontrollierte Vollbremsung bei voller Fahrt.

Begleitet wird der kalte Rauchstopp gelegentlich durch Hypnose, Medikamente, Psychotherapie und/oder Coaching. Üblicherweise wird ihm eine kurze Vorbereitungszeit vorgeschaltet - in der Regel 10 Tage. Den Rauchern wird geraten, bis dahin einfach weiter zu rauchen und dann, zum Termin, schlagartig aufzuhören.

Das klingt verführerisch! Ich empfehle allen aufhörwilligen Rauchern, die sich nicht für die *kontrollierte Rauchbremsung* entscheiden können, es einmal mit dem kalten Rauchstopp zu versuchen.

Vielleicht haben sie ja Glück!

Ohne jede Ironie, ich wünsche es ihnen wirklich.

Die besten Ratgeber und Kurse zum kalten Rauchstopp werde ich sogar demnächst regelmäßig auf Rauchen ist blöd besprechen und empfehlen.

### **Geringe Erfolgsquote des kalten Rauchstopps**

Leider liegt die Erfolgsquote aber bei verschwindend geringen 3 Prozent (kein Druckfehler). Anders

gesagt, es scheitern mit dem kalten Rauchstopp regelmäßig volle *97 Prozent*. Oder besser, nur jeder dreiunddreißigste aufhörwillige Raucher kommt durch.

Dies ist nach einer kürzlich erschienenen Studie übrigens unabhängig davon, ob der Raucher Entwöhnungstabletten nimmt oder nicht. Weitere Hilfsmittel wie Hypnose oder die Selbsterforschung durch Psychotherapie in jeweils mehrmonatigen Behandlungen sind sicher interessant (es hängt vom Therapeuten ab, auch hier gibt es gefährliche Scharlatane, die mehr Schaden anrichten als Nutzen bewirken). Ob diese zeitraubenden Hilfsmethoden allerdings den Rauchstopp unterstützen oder nicht nur ein Mittel sind, den Druck der Entwöhnung (und ihres Scheiterns) auf eine externe Person zu verlagern, das ist eine Glaubensfrage.

### **Herkömmliches Zigarettenzählen**

Die falsch angefasste Reduktion durch simples Zigarettenzählen ist ebenfalls wenig hilfreich - statt sich von der Zigarette zu entwöhnen, muss der Raucher versuchen, den kompletten Tag mit immer weniger Zigaretten zu überstehen. Dabei werden die einzelnen Zigaretten nicht unwichtiger, sondern wichtiger. Schon nach kurzer Zeit erlangt jede einzelne übrig gebliebene Zigarette eine Bedeutung, die den Rauchstopp zunehmend schwer macht.

Auf diese Weise lässt sich eine dauerhafte Rauchfreiheit kaum erreichen. Die Erfolgsquote liegt noch unter der des kalten Rauchstopps.

Leider wird diese eher stumpfe Reduktionsmethode weitgehend als einzige Alternative zum kalten Rauchstopp betrachtet. Das erklärt vielleicht, weshalb dieser trotz seiner geringen Erfolgsquote weiterhin als Methode der Wahl gilt.

### **Bis zu 20 notwendige Anläufe**

Dass der kalte Rauchstopp so selten funktioniert, ist in der Szene bekannt. Die fast schon satirische Konsequenz, welche die meisten Ratgeber ziehen: Man rät den aufhörwilligen Rauchern schlicht, *es einfach noch einmal zu versuchen*. Irgendwann werde es schon klappen.

Wie effizient das ist, wurde wissenschaftlich erforscht: Manche Raucher brauchen bis zu 20 Anläufe, um nach dieser Maxime das Rauchen aufzugeben. Viele brauchen Jahre und Jahrzehnte dafür. Andere schaffen es gar nicht.

Die Folgen für die Psyche, für das Selbstbewusstsein der Rückfälligen, ihre Scham vor Angehörigen und Freunden, das Gefühl, nicht mehr Herr (oder Herrin) des eigenen Lebens zu sein und in einer wichtigen Frage versagt zu haben, ganz abgesehen von den Folgen für die Gesundheit, - all das kann man sich gut vorstellen.

### **Die kontrollierte Rauchbremsung**

An diese Erkenntnisse knüpft die kontrollierte Rauchbremsung an. Der schmerzhaft kalte Rauchstopp ist nicht so erfolgreich wie er gern wäre. Als Alternative bleibt nur die Reduktionsmethode - das stumpfe Zigarettenzählen aber verhilft der Einzelzigarette zu übertriebener Bedeutung. Deshalb hat Rauchen ist blöd das Reduzieren *von Grund auf neu gedacht* und vom Kopf auf die Füße gestellt.

Die *kontrollierte Rauchbremsung* ersetzt die Nachteile des kalten Rauchstopps und zugleich auch die Nachteile des Zigarettenzählens durch ein intelligenteres, schrittweise aufeinander aufbauendes Baukastensystem einfacher und erprobter Module, die aus völlig neu aufgebauten Übungen, Information und schrittweiser Entwöhnung bestehen.

Manches in diesem Baukasten ist bereits bekannt, konnte bisher jedoch als alleinstehende Einzelmethode nicht dieselbe Wirkung entfalten, die es in einem konsequent abgestimmten Zusammenhang hat. Einige Lösungen wurden aus anderen Bereichen transferiert und angepasst, anderes musste erst erfunden werden.

Zusammengefasst zu einem Gesamtmuster, das dir Motivation, Information, seelische Freiheit vom Rauchen und körperliche Freiheit vom Nikotin vermittelt, helfen diese Module dir, frei von Entzugsschmerzen und ohne übermenschliche Willensanstrengungen erfolgreich aus der Nikotinsucht auszusteigen.

Kurz, die kontrollierte Rauchbremsung führt dich auf sanfte und erträgliche Weise, individuell für dich zusammengestellt, aus der seelischen Abhängigkeit und der körperlichen Nikotinsucht heraus.

Auf deiner Reise in die Rauchfreiheit begleitet dich das Nichtraucher-Programm von Rauchen ist blöd - Aufhören ist sexy Schritt für Schritt.

[table id=12 responsive=flip responsive\_breakpoint=all /]

## **Wie lang dauert das Programm?**

Gemessen am kalten Rauchstopp braucht das Programm eine ganze Weile. Gemessen daran, dass beim kalten Rauchstopp durchschnittlich 11 Versuche notwendig werden vom Rauchen loszukommen, mit Rückfällen teils nach 2 oder 3 Monaten und längeren Rauchphasen danach, in denen der aufhörwillige Raucher neue Kraft für den nächsten Versuch sammelt, - im Vergleich zu diesem äußert langwierigen Prozess ist die kontrollierte Rauchbremsung überraschend schnell.

Sie braucht nicht Jahre, sondern Wochen. Schon bald kannst du freier aufatmen. Du wirst gesünder und leistungsfähiger, fitter und konzentrierter. Du kannst intensiver genießen und dein Leben wieder aktiver gestalten.

### **1. Dauer der kontrollierten Rauchbremsung im VIP-Coaching**

Die Dauer der Rauchbremsung hängt in erster Linie vom Grad deiner Abhängigkeit, deiner Motivation und der Anzahl der Zigaretten ab, die du täglich rauchst. Ein Raucher von 8 Zigaretten täglich kommt typischerweise schneller vom Tabak los als ein Kettenraucher von bis zu 100 Zigaretten täglich.

Im VIP-Coaching sind die Zeiten individuell verschieden, sie richten sich nach deinem persönlichen Fortschritt und den Bedingungen, unter denen du aufhörst zu rauchen.

Im Vordergrund steht deine schmerzlose Entwöhnung ohne ferne Sehnsüchte nach der Zigarette oder spätere Rückfälle.

Dabei gilt immer der Grundsatz: *So schnell wie möglich - so langsam wie nötig.*

### **2. Dauer der kontrollierten Rauchbremsung im Videoprogramm**

Im Videoprogramm, das auf deinen jeweiligen Rauchtyp zugeschnitten ist, kann die kontrollierte Rauchbremsung ebenfalls unterschiedlich lang dauern.

## **Wann kommt die *kontrollierte Rauchbremsung* auf den Markt?**

Erhältlich ist das Videoprogramm der *kontrollierten Rauchbremsung* zum Einführungspreis ab Dezember/Januar 2018/19.

Das VIP-Coaching ist für den März 2019 geplant.

### **Zusammengefasst:**

Die kontrollierte Rauchbremsung verbindet die Vorteile der heute gängigen Rauchstopp-Methoden (Begleitung, Vorbereitung, soziale Verbindlichkeit) mit denen der allmählichen Reduktion (verträglicher Ausstieg).

Im Vergleich zu anderen Methoden ist die *kontrollierte Rauchbremsung* von geringer Länge und im Video-Programm bereits ab nur 129 € erhältlich. Geplant ist seine Vorstellung zum geringeren Einführungspreis zum Frühjahr 2019.

Du kannst dich durch den [Newsletter](#) von Rauchen ist blöd vor allen anderen über neue Entwicklungen hierzu informieren lassen.

[Rauchen schadet](#) &target; [Rauchen ist blöd - aufhören sexy!](#) &target; [Deine Nichtraucher motivation](#)