

Rauchen: Warum viele es nicht lassen können oder wollen

Wo eigentlich das Problem liegt und wie man es beseitigt | www.hypnosevifs.at

Martin raucht schon sein ganzes Leben lang. Er hat einige Male probiert aufzuhören, aber er wurde nur grantig und nervös. Er ist nicht sicher, ob es ihm wirklich schmeckt, aber er kann es sich nicht ohne vorstellen. Wenn er mal eine Pause braucht und »runterkommen« möchte, dann geht das nicht ohne Zigarette. Am Weg von der Arbeit nach Hause braucht er die Zigarette, um sich zu belohnen.

Zuhause stört ihn sein Mundgeruch, und er möchte seine Frau und seine Kinder nicht direkt atmen. Er weiß natürlich, dass es ihm nicht gut tut, und als jemand, der sonst überwiegend das Gefühl von Disziplin und Kontrolle hat, nervt ihn der Zwang dieser Angewohnheit zunehmend. Ein Freund erzählt ihm, wie einfach das Aufhören mit Hypnose war, und hat ihm die Praxis von René Schodl

empfohlen. Vor Ort führte er ein Vorgespräch und ihm wurde schnell klar, was ihn an dieser schlechten Angewohnheit alles stört.

Eine Woche später ist Martin rauchfrei. Er ist nicht grantig und seine Essgewohnheiten haben sich nicht verändert. Wenn er in Gesellschaft ist, hat er keinen Drang rauszugehen. Wenn er seinen Morgenkaffee trinkt, wundert er sich immer noch, dass das ganz ohne Rauchen geht. Auch wenn er von der Arbeit nach Hause fährt, entspannt er sich ohne Zigaretten.

René Schodl hat ihm erklärt, dass durch die Hypnose sein Unterbewusstsein gelernt hat, die positiven Gefühle von der Tätigkeit des Rauchens zu trennen. Selbst nach einer stressigen Situation kann er sich nun ohne »Tschick« entspannen. Das Gefühl, das er am Rauchen



gemocht hat, hatte eigentlich nichts mit dem brennenden Glimmstengel zu tun. Deswegen hat er nichts verloren, sondern etwas gewonnen: Mehr Gesundheit und Lebensenergie.

René Schodl – Hypnose V.I.F.S.

Dipl. Hypnosetrainer und -coach

Esslinger Hauptstraße 70/1, 1220 Wien