

Affirmationen zum Nichtraucher

Affirmationen zum Nichtraucher

Wenn du **Nichtraucher** werden willst, könnte es dir dabei helfen, ein paar [Affirmationen](#) zum Nichtraucher zu formulieren und dir diese dann immer wieder ins Bewusstsein zu rufen.

Nur: Was sind eigentlich **Affirmationen**? Unter einer **Affirmation** versteht man einfache und klar formulierte Sätze, die immer wieder laut oder leise nachgesprochen werden. Somit **dringen sie in dein Unterbewusstsein ein und können dieses bei festgefahrenen Gewohnheiten oder Gedankenstrukturen positiv beeinflussen.**

Affirmationen zum Nichtraucher: ein effektives psychologisches Instrument

Affirmationen gelten generell als **sehr wirkungsvolles psychologisches Instrument**, um neue **Gedankenstrukturen** herbeizurufen. Es besteht dabei sogar die Möglichkeit, unser Verhalten zielsicher zu **steuern**. Wer sich diese bewusst formulierten „**Glaubenssätze**“ immer und immer wieder vorsagt, der kann ein Leben führen, was er sich wirklich wünscht. Im Grunde genommen steckt dahinter nichts anderes als **die Kraft der Gedanken**. Egal, ob es dabei darum geht, sich das **Rauchen abzugewöhnen**, **Gewicht zu verlieren** oder sportlich aktiver zu werden – **der Mensch kann allein mithilfe seiner Gedanken Großes bewirken.**

Genau deswegen sind Affirmationen zum Nichtraucher eine gute Methode, um die Kräfte, die wir in unserem Unterbewusstsein haben, zu nutzen.

Affirmationen zum Nichtraucher: Was sind die Voraussetzungen?

Ganz wichtig dabei ist, dass die **Affirmationen**, die du dir aufschreibst, auch zum Problem zu passen. Sie sollten in dem Fall also alle direkt oder indirekt mit dem Thema Rauchen zu tun haben. Weitere Voraussetzung: **Du musst wirklich bereit sein, dich darauf einzulassen und eine Veränderung herbeirufen zu wollen**. Die Affirmationen sollten außerdem **überzeugend** sein und für dich plausibel klingen – sie müssen also nicht nur zum Problem, sondern auch zu dir passen.

Affirmationen zum Nichtraucher: wie setzt man Affirmationen sinnvoll ein?

Du kannst dir die aufgeschriebenen Affirmationen zum Nichtraucher einfach immer wieder vorsagen, wie ein **Mantra**. Noch effektiver wird es jedoch, wenn du sie nicht nur in Gedanken aussprichst, **sondern laut**. Das verleiht ihnen eine gewisse Wichtigkeit. Du kannst beispielsweise auch ein richtiges **Ritual** daraus machen, indem du jeden Abend eine kleine Zeitspanne reservierst, in der du zur Ruhe kommst und diese Affirmationen zum Nichtraucher immer an dem gleichen Platz laut aussprichst – dies geht dann schon ein wenig in Richtung Meditation. Auf jeden Fall brauchst du dazu ein wenig **Ruhe** und **Muße**, damit die Affirmationen bei dir auch ankommen und sich verankern.

Du kannst sie dir aber auch über den Tag verteilt immer wieder selber vorsprechen.

Affirmationen zum Nichtraucher auf kleinen Zetteln

Eine andere Möglichkeit wäre es, diese Affirmationen auf kleine Zettel zu schreiben und im ganzen Haus zu verteilen bzw. sie dort so **aufzuhängen**, **dass du sie immer wieder im Auge hast** – am Spiegel, am Kühlschrank, am Fernseher etc. Eine Affirmation wirkt dann stärker, wenn sie mehrfach **im Gehirn verankert wird**. Hier gilt also: Die Wiederholung macht es aus!

Übrigens verstärkt sich auch die Wirkung der Affirmationen zum Nichtraucher, wenn du jede davon täglich mehrfach niederschreibst – auch dann verankern sie sich tiefer in deinem Gehirn.

Affirmationen zum Nichtraucher zum Anhören

Manchmal ist es auch hilfreich, die Affirmationen zum Nichtraucher auf einen **Tonträger** zu spielen und sich diesen **immer wieder anzuhören** – zum Beispiel, während du eine Runde läufst, während du entspannst, beim Bügeln oder der Hausarbeit. Situationen gibt es dafür genug.

Affirmationen zum Nichtraucher – wie du sie noch verstärken kannst

Es ist das eine, sich die Affirmationen zum Nichtraucher immer wieder **vorzusprechen** oder sie **anzuhören**. Noch intensiver wird die Wirkung, wenn du dir **die dazu passenden Bilder gedanklich vorstellst** – am besten kraftvoll und in bunten Farben. So verankert sich zum Beispiel in deinem Gehirn ein Bild von dir, auf dem du vor Gesundheit und Energie nur so strotzt.

Beispiele für Affirmationen zum Nichtraucher

Falls du bezüglich der Affirmationen etwas einfallslos bist, nachfolgend ein paar Beispiele.

„Ich bin ganz entspannt und ich fühle mich gut“

„Ich brauche keine Zigarette, um mich wohlzufühlen“

„Mir fällt das Ein- und Ausatmen ganz leicht“

„Ich rieche viel besser, weil ich nicht rauche“

„Ich habe kein Verlangen mehr nach einer Zigarette“

„Mein Körper braucht kein Nikotin“

„Ich lasse mir meinen Tagesrhythmus nicht von einer Zigarette vorschreiben“

„Meine Lunge entspannt sich, es geht ihr viel besser“

„Ich spare viel Geld – davon mache ich eine tolle Reise“

„Ich bin für meine Mitmenschen ein Vorbild“

„Wenn ich mir etwas vornehme, dann kann ich das auch schaffen“

„Ich bin Nichtraucher“

„Ich fühle mich ohne Zigarette pudelwohl“

„Ich bin gesund und habe jede Menge Power“

„Ich bin stolz auf mich, dass ich es geschafft habe“

„Ich bin ein freier Mensch“

„Ich lebe selbstbestimmt und nicht fremdbestimmt“

„Ich liebe meine Familie und will nicht frühzeitig sterben“

„Ich hasse Zigaretten“

„Zigaretten haben in meinem Leben keinen Platz mehr“

„Meine Willenskraft ist stark genug, um aufhören zu können“

Du siehst also: Beispiele für Affirmationen zum Nichtraucher gib es mehr als genug. Vielleicht dienen dir diese Beispiele auch nur als Denkanstoß und du findest noch weitere Affirmationen, **die individuell zu dir passen.**

Du kannst alternativ auch eine etwas umfangreicher formulierte Nichtraucher-Affirmation niederschreiben, sozusagen einen Vertrag, den du mit dir selber abschließt, und genau diesen mehrfach ausdrucken und überall aufhängen.

Affirmationen zum Nichtraucher – wenn du es geschafft hast

Wenn du mit Rauchen aufhören willst, liegt tatsächlich kein einfacher Weg vor dir. Du musst schon ziemlich **an dir arbeiten**, um das gesetzte Ziel auch zu erreichen. Aber, so viel steht fest: hast du es erstmal geschafft, wirst du begeistert sein, wie cool es sich anfühlt, Nichtraucher zu sein! Du wirst so stolz auf dich sein, dass du jeden, der noch raucht, vermutlich einfach nur mitleidig ansiehst, weil er bislang noch nicht willensstark genug war.

Beim Rauchen geht es viel um **dein Unterbewusstsein**, auf welches du selbst mit einem noch so **festen Willen** keinen Einfluss hast. Genau deswegen ist die Methode mit den Affirmationen zum Nichtraucher durchaus tauglich und effektiv – vorausgesetzt, du bist dafür offen und wendest sie konsequent an. Wie gesagt: **Die Kraft der Gedanken macht so einiges möglich – die Wirkung ist ganz ähnlich wie bei einer Hypnose.** Noch hinzu kommt: diese Methode kostet dich keinen Cent. Durch Affirmationen zum Nichtraucher zu werden, das ist durchaus eine Option, die du ausprobieren solltest.

Für Neugierige: Silent Subliminals Deutsch Affirmationen | Erfolg Liebe usw.

Du erhält handgefertigte, von professionellen Textern eingesprochene, **High Quality** (320kbit) MP3 Silent Subliminal* Sessions aus folgenden Kategorien:

- Gesundheit & Fitness
- Verbessere deinen Körper
- Schlaf & Entspannung
- Geistige Fähigkeiten
- Emotionen
- Persönlichkeitsentwicklung
- Bereichere dein Leben
- Erfolg im Business
- Schlechte Gewohnheiten
- Süchte
- Phobien
- Krankheiten
- Liebe & Ehe
- Sexualität
- Eltern & Baby
- Fähigkeiten
- Musik & Künste
- Sport (in Vorbereitung)

© Eine [SilentSubs.com](https://www.silentsubs.com) Produktion.

Gesundheit & Fitness

- ✓ Trainingsmotivation anheben
- ✓ Optimale Gesundheit genießen

- ✓ Das Immunsystem steigern
- ✓ Schnell fit werden
- ✓ Vor Energie platzen
- ✓ Den Alterungsprozess stoppen
- ✓ Diäten durchhalten
- ✓ Gesunde Lebensmittel essen
- ✓ Mehr Wasser trinken
- ✓ Länger leben
- ✓ Kein Überessen mehr
- ✓ Heißhunger ade
- ✓ Bessere Essgewohnheiten
- ✓ Reizdarmsyndrom (RDS) stoppen
- ✓ Fressgelage bezwingen

Verbessere deinen Körper

- ✓ Schnell Gewicht abnehmen
- ✓ Denk dich schlank
- ✓ Die natürliche Gesichtstraffung
- ✓ Ein flacher Bauch
- ✓ Jünger aussehen
- ✓ Eine Kleidergröße weniger
- ✓ Größere Muskeln aufbauen
- ✓ Stahlharte Bauchmuskeln
- ✓ Verbessere deine Körperhaltung
- ✓ Reine Haut bekommen
- ✓ Kein Schwitzen mehr
- ✓ Deine Strandfigur GRATIS

Schlaf & Entspannung

- ✓ Der beste Nachtschlaf
- ✓ Tiefe Meditation
- ✓ Sorgen und Stress auflösen
- ✓ Der innere Frieden
- ✓ Bleibe ruhig und gefasst
- ✓ Schlaflosigkeit überwinden
- ✓ Luzides Meisterträumen
- ✓ Tiefe Entspannung
- ✓ Früher aufwachen
- ✓ Erinnere dich an deine Träume
- ✓ Schnarchen stoppen
- ✓ Mit Energie aufwachen
- ✓ Früher ins Bett gehen
- ✓ Deine Atmung verbessern
- ✓ Zähneknirschen stoppen
- ✓ Halte einen Powerschlaf
- ✓ Keine Alpträume mehr
- ✓ Schnarchen ignorieren
- ✓ Jetlag überwinden
- ✓ Schlafwandeln stoppen
- ✓ Reden im Schlaf beenden

Geistige Fähigkeiten

- ✓ Schnell und einfach alles lernen
- ✓ Werde ein Meisterhirn
- ✓ Entwickle ein fotografisches Gedächtnis
- ✓ Denke wie ein Genie
- ✓ Rasiermesserscharfe Intelligenz

- ✓ Werde Ultrakreativ
- ✓ Steigere deinen IQ
- ✓ Visualisierungsfähigkeiten schärfen
- ✓ Bleibe im Fokus
- ✓ Über den Tellerrand denken
- ✓ Große Ideen finden
- ✓ Schneller Problemlöser
- ✓ Denk dich erfolgreich
- ✓ Steigere deine Gehirnleistung
- ✓ Größer denken

Emotionen

- ✓ Gedankensperren aufbrechen
- ✓ Kein Aufschieben mehr
- ✓ Selbstsabotage beenden
- ✓ Die Stimme in deinem Kopf
- ✓ Unsicherheit beenden
- ✓ Vergangenheit loslassen
- ✓ Keine Sorgen mehr
- ✓ Gefühle kontrollieren
- ✓ Vergeben und Frieden finden
- ✓ Sei du selbst
- ✓ Depressionen überwinden
- ✓ Werde selbstbewusst
- ✓ Nichts bereuen
- ✓ Denkpausen einlegen
- ✓ Wut loslassen
- ✓ Empfindlichkeit ablegen
- ✓ Minderwertigkeitskomplex bezwingen

- ✓ Nervosität ablegen
- ✓ Überwinde deine Schüchternheit
- ✓ Nie mehr einsam
- ✓ Steigere dein Selbstvertrauen
- ✓ Schuldgefühle abschalten
- ✓ Kein Selbstmitleid mehr
- ✓ Streitsucht verbannen
- ✓ Befreie dich von Eifersucht
- ✓ Trauer überwinden
- ✓ Erröte nicht mehr
- ✓ Nicht mehr verlegen sein

Persönlichkeitsentwicklung

- ✓ Erhöhe dein Selbstbewusstsein
- ✓ Dein Selbstwertgefühl steigern
- ✓ Steigere deine Selbstdisziplin
- ✓ Bestimmung im Leben finden
- ✓ Werde produktiver
- ✓ Motivierter werden
- ✓ Werde ein glücklicher Mensch
- ✓ Steigere deine Ausstrahlung
- ✓ Positive Einstellung bekommen
- ✓ Werde ein besserer Redner
- ✓ Sei entschlossen
- ✓ Erreiche alle deine Ziele
- ✓ Werde sexy und verführerisch
- ✓ Akzeptiere dich selbst
- ✓ Werde zum Organisationstalent
- ✓ Wachse über dich hinaus

- ✓ Werde witzig und humorvoll
- ✓ Geselliger werden
- ✓ Leidenschaftlich leben
- ✓ Mutiger werden
- ✓ Erfinde dich neu
- ✓ Wieder mehr ausgehen
- ✓ Werde durchsetzungsfähiger
- ✓ Liebe deinen Körper
- ✓ Veränderungen annehmen
- ✓ Innere Stärke freisetzen
- ✓ Der perfekte Zuhörer
- ✓ Vor Spontanität strotzen
- ✓ Mehr dankbar sein
- ✓ Übe dich in Geduld
- ✓ Werde ein besserer Freund
- ✓ Sei mitfühlend und barmherzig

Bereichere dein Leben

- ✓ Mehr Geld anziehen
- ✓ Extravaganter Lebensstil
- ✓ Das Gesetz der Anziehung
- ✓ Grundeinstellung Dankbarkeit
- ✓ Denk dich reich
- ✓ Werde zum Glückspilz
- ✓ Chancen ergreifen
- ✓ Werde zum Erfolgsmagneten
- ✓ Werde ein positiver Denker
- ✓ Fröhlicher werden
- ✓ Manifestiere dein Traumhaus

- ✓ Dein Traumauto manifestieren
- ✓ Sag mehr JA
- ✓ Traumurlaub manifestieren

Erfolg im Business

- ✓ Finanzielle Freiheit erreichen
- ✓ Denke wie ein Multi Millionär
- ✓ Werde zum Organisationstalent
- ✓ Erfolgreicher Unternehmer werden
- ✓ Werde Zeitmanagement Meister
- ✓ Werde ein begnadeter Verkäufer
- ✓ Führungspersönlichkeit werden
- ✓ Erfolg im Geschäft
- ✓ Sei ein Verhandlungsführer
- ✓ Verwalte dein Geld selbst
- ✓ Werde schuldenfrei
- ✓ Meistere jedes Bewerbungsgespräch

Schlechte Gewohnheiten

- ✓ Kein Nägelbeißen mehr
- ✓ Kein Hautzupfen mehr
- ✓ Kein Stottern mehr
- ✓ Kein selbstverletzendes Verhalten mehr
- ✓ Kein Kratzen mehr
- ✓ Kein Nasebohren (Popeln) mehr
- ✓ Kein Zappeln mehr
- ✓ Kein Haare drehen (zwirbeln) mehr
- ✓ Kein Lippenbeißen mehr
- ✓ Kein Daumenlutschen mehr
- ✓ Kein Kaugummi kauen mehr

Süchte

- ✓ Rauchen aufhören
- ✓ Beende deine Alkoholabhängigkeit
- ✓ Stoppe deine Pornosucht
- ✓ Shoppingsucht überwinden
- ✓ Kein Marihuana mehr
- ✓ Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) verbannen
- ✓ Stoppe Medikamentenmissbrauch
- ✓ Keine Schokolade mehr
- ✓ TV-Sucht beenden
- ✓ Drogensucht überwinden
- ✓ Zwanghaftes Verhalten stoppen
- ✓ Überwinde deine Sexsucht
- ✓ Überwinde deine Kaffeesucht
- ✓ Internetsucht stoppen
- ✓ Spielsucht beenden
- ✓ Keine Computerspiele mehr
- ✓ Leben ohne soziale Netzwerke
- ✓ Nein zu Ecstasy
- ✓ Schönheitswahn stoppen

Phobien

- ✓ Nie mehr Angst haben
- ✓ Keine Versagensängste mehr
- ✓ Keine Angst vor Ablehnung mehr
- ✓ Nie mehr Panikattacken
- ✓ Keine Angst vor dem Erfolg mehr
- ✓ Angst vor Konfrontation überwinden
- ✓ Lampenfieber beenden

- ✓ Angst vor Armut überwinden
- ✓ Nie mehr paranoid sein
- ✓ Fahrangst überwinden
- ✓ Angst vor Verpflichtungen überwinden
- ✓ Höhenangst überwinden
- ✓ Keine Angst vor dem Tod mehr
- ✓ Angst vor Veränderung überwinden
- ✓ Keine Angst vor dem allein sein mehr
- ✓ Angst vor Autorität überwinden
- ✓ Angst vor Menschenmengen überwinden
- ✓ Klaustrophobie überwinden
- ✓ Nie mehr Flugangst
- ✓ Angst vor dem Zahnarzt überwinden
- ✓ Keine Angst vor einem Herzinfarkt mehr
- ✓ Nie mehr Angst vor Wasser
- ✓ Keine Hypochondrie mehr
- ✓ Nie mehr Angst vor Ärzten
- ✓ Reiseangst überwinden
- ✓ Nie mehr Angst in der Dunkelheit
- ✓ Angst vor Nadeln überwinden
- ✓ Keine Angst vor Spinnen mehr
- ✓ Angst vor Krankenhäusern überwinden
- ✓ Keine Angst vor Aufzügen mehr
- ✓ Angst vor dem Blut überwinden
- ✓ Angst vor Anästhesie überwinden
- ✓ Homophobie beenden

Krankheiten

- ✓ Schmerzen natürlich auflösen
- ✓ Senke deinen Blutdruck
- ✓ Tinnitus stoppen
- ✓ Keine Müdigkeit mehr
- ✓ Rückenschmerzen beenden
- ✓ Schnell von einer Krankheit erholen
- ✓ Allergien überwinden
- ✓ Gesunde Zähne und Zahnfleisch
- ✓ Schlechte Durchblutung verbessern
- ✓ Migräne überwinden
- ✓ Muskelverspannungen lösen
- ✓ Schnell von Verletzungen erholen
- ✓ Virus bekämpfen
- ✓ Befreie dich von Akne
- ✓ Behinderung akzeptieren
- ✓ Mit Dismorphophobie zurechtkommen
- ✓ Restless-Legs-Syndrom (RLS) stoppen
- ✓ Heuschnupfen überwinden
- ✓ Mit Asthma zurechtkommen
- ✓ Prämenstruelles Syndrom (PMS) überwinden
- ✓ Mit den Wechseljahren zurechtkommen
- ✓ Mit Reisekrankheit zurechtkommen

Sexualität

- ✓ Natürliche Penisvergrößerung
- ✓ Werde zum Alpha Mann
- ✓ Vorzeitige Ejakulation stoppen
- ✓ Werde sexuell attraktiv

- ✓ Steigere deine Libido
- ✓ Verführerisch sein
- ✓ Perfekter Liebhaber werden
- ✓ Werde ein Pickup Artist Profi
- ✓ Werde ein Frauen-Magnet
- ✓ Natürliche Brustvergrößerung
- ✓ Deine Hemmungen loswerden
- ✓ Sexuelle Intimität genießen lernen
- ✓ Ultimative Orgasmen erleben
- ✓ Mann deiner Träume finden
- ✓ Sexuelle Lust genießen lernen
- ✓ Frau deiner Träume finden
- ✓ Werde ein Männer-Magnet
- ✓ Tantra-Sex Meister werden
- ✓ Werde ein Dating King
- ✓ Finde deinen homosexuellen Traumpartner
- ✓ Perfekt Flirten mit Homosexuellen
- ✓ Finde deine lesbische Traumpartnerin

Liebe & Ehe

- ✓ Seelenverwandten finden
- ✓ Von Unsicherheit befreien
- ✓ Sicher flirten
- ✓ Romantik aufrecht erhalten
- ✓ Leicht Freunde finden
- ✓ Endlich wieder vertrauen können
- ✓ Rette deine Ehe
- ✓ Eifersucht und Neid verbannen
- ✓ Fühle dich sicher auf Parties

- ✓ Werde ein Meisterküsser
- ✓ Gebrochenes Herz heilen
- ✓ Beziehung erst nehmen
- ✓ Das Singleleben genießen
- ✓ Erfolgreiche erste Verabredung
- ✓ Akzeptiere deine Sexualität
- ✓ Im Guten vom Ex trennen
- ✓ Im Guten von der Ex trennen
- ✓ Mit der Scheidung zurechtkommen

Eltern & Baby

- ✓ Elternschaft meistern
- ✓ Steigere deine Fruchtbarkeit
- ✓ Perfekte Schwangerschaft erleben
- ✓ Baby Bindung stärken
- ✓ Schwangerschaftsübelkeit bekämpfen
- ✓ Geburtsschmerzen reduzieren
- ✓ Natürlich stillen
- ✓ Postnatale Depression überwinden

Fähigkeiten

- ✓ Speed Reading lernen
- ✓ Sicher vor Publikum sprechen
- ✓ Lernfähigkeit steigern
- ✓ Drück dich besser aus
- ✓ Jede Sprache sprechen lernen
- ✓ Spanisch sprechen lernen
- ✓ Bestehe jede Prüfung
- ✓ Mathematik meistern
- ✓ Französisch sprechen lernen

- ✓ Englisch sprechen lernen
- ✓ Deutsch sprechen lernen
- ✓ Verbessere dein Yoga
- ✓ Verbessere deine Rechtschreibung
- ✓ Chinesisch sprechen lernen
- ✓ Erfolgreich und sicher debattieren
- ✓ Werde ein sicherer Autofahrer
- ✓ Italienisch sprechen lernen
- ✓ Russisch sprechen lernen
- ✓ Vertrauen beim Autofahren stärken
- ✓ Schwedisch sprechen lernen
- ✓ Fahrprüfung erfolgreich bestehen

Musik & Künste

- ✓ Schriftsteller werden
- ✓ Bestsellerbuch schreiben
- ✓ Werde ein großartiger Sänger
- ✓ Werde ein inspirierender Maler
- ✓ Dein Gitarrenspiel verbessern
- ✓ Werde ein überzeugter Künstler
- ✓ Meistere dein Instrument
- ✓ Deine Fotografie verbessern
- ✓ Dein Klavierspiel verbessern
- ✓ Besserer Tänzer werden
- ✓ Werde ein überragender Schauspieler
- ✓ Dein Keyboardspiel verbessern
- ✓ Schlagzeugspiel beherrschen
- ✓ Schauspieler werden
- ✓ Dein Geigenspiel verbessern

- ✓ Dein Saxophonspiel verbessern
- ✓ Dein Trompetenspiel verbessern

* Silent Subliminals sind positive Affirmationen (Sätze, Phrasen) die für dein Gehör nicht hörbar sind. Sie werden mit einer speziellen Software in einen Frequenzbereich von über 15000 Herz transportiert.

Diese werden nur von deinen Unterbewusstsein wahrgenommen und verstanden.

Bei Interesse >>[HIER](#)<< klicken!

www.raucher-frei.de

