

# Ich möchte mit dem Rauchen aufhören

## Ich möchte mit dem Rauchen aufhören

Mit dem Rauchen aufzuhören ist sicherlich keine leichte Aufgabe. Das Paffen ist nicht nur eine **Abhängigkeit** was den Körper betrifft, sondern auch bei weitem eine psychische Gewöhnung. Viele Alltagssituationen assoziiert ein Raucher mit der Zigarette, bzw. mit dem **Schmauchen**, und kann es sich gar nicht vorstellen das es auch anders geht.

Dieses Laster wird aber oft auch mit sozialen Gegebenheiten verstärkt, z.B. verbindet man das Rauchen mit Geselligkeit (Feier, Party), entspannten Pausen während der Arbeit, usw.

Es gibt aber auch zahlreiche Menschen welche aus **Nervosität** zu der Zigarette greifen, oder nur aus purer Langweile.

Der Körper gewöhnt mit der Zeit an das Nikotin und man wird langsam psychisch davon abhängig. Im nächsten Schritt wird man sodann auch körperlich abhängig. Doch wie in aller Welt schafft man es, mit dem Rauchen für immer aufzuhören?

Dieser Wunsch – *ich möchte mit dem Rauchen aufhören* – ist ein sehr guter und auch realistischer Wunsch. Dieser Beitrag gibt dir einige Anhaltspunkte und Lösungen.

## Ich möchte mit dem Rauchen aufhören – mit diesen Ratschlägen gelingt es

Zunächst einmal sollte man sich die Vorteile immer wieder bewusst werden lassen, so wie die Gefahren und etwaigen Schäden welches das Rauchen mit sich bringt. Wer das Rauchen aufgibt, ist um einiges **fitter**, **gesünder** und ein Vorbild für die anderen.

### Auf dem Weg zum Nichtraucher hat man z.B. zwei Möglichkeiten:

1. das Rauchen von jetzt auf gleich sein zu lassen
2. die Zigaretten von Tag zu Tag reduzieren

Hierbei musst Du selber entscheiden, wie es dir am Besten liegt. Hast du das Gefühl, es alleine nicht zu schaffen, so kann man auch einen anderen Weg gehen. Dieser Weg führt dann z.B. zur Akupunktur oder [Hypnotiseur](#). Es gibt aber auch Möglichkeiten durch [Selbsthypnose](#) das Ziel zu erreichen.

## Andere Alternativen auf dem Weg zum ich möchte mit dem Rauchen aufhören

Es gibt natürlich auch weitere Möglichkeiten um von der Sucht sich zu lösen. Anbei einige kurz erwähnt:

- gute [Bücher](#) zum Thema Nichtraucher werden erwerben
- online Seminare, [Kurse](#) etc. besuchen
- gute [E-Books](#) zum Thema Nichtraucher werden erwerben
- [Nikotinpflaster](#) als Alternative bei Übergangsphase
- [Nikotinkaugummi](#) als Alternative bei Übergangsphase
- auf gute [E-Zigarette](#) umsteigen
- Nicorette [Spray](#) als Therapie
- Nicorette [Lutschtabletten](#)
- [Klopfen](#) gegen das Rauchen
- [Quantenheilung](#) anwenden

### Zusammenfassung:

Das Rauchen tut deinem Körper in keinster Weise gut, vor allen Dingen der vielen giftigen Stoffen wegen welche in einer herkömmlichen Zigarette vorhanden sind. Im eigentlichen Sinn vergiftest Du deinen Körper damit. Möchtest Du es dir wirklich antun? Jeden Tag sterben laut [Statistik](#) ca. **300 Menschen** an Folgen vom Rauchen. Also, es hat nur Vorteile von heute an mit dem Rauchen sofort aufzuhören. Es benötigt allerdings „nur“ einen gewissen Grad an deiner Willenskraft. Solltest du mal versagen, bzw. nicht mehr alleine weiter kommen, so gibt es überall Möglichkeiten, sich Hilfe von Außen zu holen. An diesem Wunsch – **ich möchte mit dem Rauchen aufhören** – solltest Du auf jeden Fall dran bleibe. Die Belohnung deiner Anstrengungen wird nicht lange auf sich warten lassen!

# Für Neugierige: Endlich Rauchfrei! Das Hypnose-Coaching Programm

## Seit über 10 Jahren erfolgreich am Markt:

Benedikt Ahlfeld und ZHI stehen für höchste Qualität und wissenschaftliche Fundiertheit. Nicht ohne Grund arbeiten ATX Vorstandsvorsitzende, Spitzensportler, Studenten, Ärzte, Unternehmer, Pädagogen, Top-Manager, Therapeuten und Weltmeister mit uns. Wir sind bekannt aus TV (PRO7, Puls4), Radio (Krone Hit, Radio Arabella), Print (GQ, Junfermann), Online Medien (Huffington Post, Junge Gründer), Tageszeitungen (Die Presse, Kurier) u.v.a.m.

## **Produktinfo:**

Sie wollen endlich mit dem Rauchen aufhören und Nichtraucher werden? Das ist Ihre Chance! Dieses moderne Selbstcoaching-Programm für Daheim vereint die neuesten Erkenntnisse der Hypnose mit wissenschaftlichen Methoden und ermöglicht es jedem, rauchfrei zu leben. Durch den speziellen Aufbau des Programms in zwei Teile wird die Hypnose vorab mit einem Fragebogen individuell auf Sie abgestimmt. Das erhöht die Erfolgsrate all jener, die damit zum Rauchen aufhören möchten. Darauf folgt die Hypnose: Sie ermöglicht eine Raucherentwöhnung ohne Nikotinpflaster, ohne Nikotinentzug, ohne Gewichtszunahme oder sonstige Entzugserscheinungen.

Der international bekannte Trainer, Autor und Speaker Mag. Benedikt Ahlfeld ermöglicht mittels fundierter Coaching-Fragen und einer sanften Hypnose eine Raucherentwöhnung, die keiner Vorkenntnisse bedarf. Damit werden Sie Ihre physische und psychische Abhängigkeit überwinden und endlich Nichtraucher.

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

[www.raucher-frei.de](http://www.raucher-frei.de)



