

Die Gewichtszunahme

Wer versucht sein Gefühlsleben durch Genussgifte positiv zu beeinflussen, wird zwangsläufig scheitern. Weder Nikotin, Alkohol oder Süßigkeiten werden die Probleme lösen, die für ein negatives Gefühlsleben verantwortlich sind.

Viele neue Nichtraucher begründen den Rückfall mit einer Gewichtszunahme. Dies hängt oft mit der Tatsache zusammen, dass das eine Genussgift durch ein anderes ersetzt wird. Hier dann durch die vermehrte Nahrungsaufnahme bzw. Süßigkeiten oder Knabbermischungen.

Im Prinzip haben sich diese Raucher aber nicht wirklich befreit. Sie haben lediglich ihre Sucht für einige Zeit unterdrückt. Damit üben sie aber weiterhin Druck auf sich selbst aus, welcher ein Ventil suchen muss. Dies ist die Verlagerung der Nikotinsucht in die Esssucht. Wenn dann das Gewicht gestiegen ist, hat man endlich den Grund dafür, wieder rauchen zu müssen. Anders sieht es bei den neuen Nichtrauchern aus, die sich wirklich befreit haben.

Die Erfahrung, tatsächlich etwas ändern zu können, wirkt sich auch auf anderen Ebenen des Lebens aus. So berichten Exraucher darüber, dass sie gleichzeitig mit dem „Nicht-Mehr-Rauchen“ einen Schritt in ein bewusstes und gesundes Leben vollzogen haben. Sie ernähren sich gesünder, bewegen sich mehr als zuvor. Auch betäuben Sie seelische Konflikte nicht mehr durch Genussgifte. Sie sind jetzt in der Lage, diese durch die neu gewonnene Selbstliebe zu lösen. In den meisten Fällen führt dies auch bei Ihnen zu weniger Gewichtsproblemen. Sie werden sogar ein bestehendes Übergewicht deutlich reduzieren.