

# Einfach (?) Nichtraucher/in werden.

## Wie soll das funktionieren?

Zunächst ein Wort an meine Leserinnen.

Liebe Raucherinnen, bitte verzeihen Sie mir, dass ich wegen der besseren Lesbarkeit auf den weiteren Seiten immer „Raucher“ schreibe. Natürlich sind auch Sie gemeint.

Ich weiß, alle Autoren oder Autorinnen, die jemals ein Anti-Raucher-Buch geschrieben haben, erklären auf den ersten Seiten, dass sie auch einmal geraucht haben. Ich war auf meinem Weg, zum Nichtraucher, als ich begann über dieses Buch nachzudenken. Zunächst erstellte ich einen Leitfaden, in den ich meine Notizen und eigenen Erfahrungen verarbeitete. Diesen Leitfaden übergab ich, vor der eigentlichen Nichtrauchertherapie, den „Noch-Rauchern“ zum Lesen. Dadurch gelang es mir, die Erfolgsquote meiner Therapie deutlich zu steigern. Das Geheimnis liegt in der Tatsache begründet, dass es darum geht, den Schalter von Raucher auf Nichtraucher umzustellen. Alle ehemaligen Raucher werden Ihnen bestätigen, dass sie nur eine einzige Sekunde dafür benötigten. In diesem Moment wussten sie mit 100%iger Sicherheit, dass sie nicht mehr rauchen werden.

„*Ich weiß es*“. Dies ist der entscheidende Gedanke. Ich weiß es und es ist nicht wieder nur ein Versuch. Ab dieser Erkenntnis ist „nicht mehr rauchen“ so einfach wie rauchen. Allerdings fällt dieser Gedanke nicht so einfach vom Himmel. Wer sich wünscht, den Schalter zu finden, muss ihn auch finden wollen. Den Schalter, von dem ich wusste, dass er auch in meinem Kopf existiert. Gehen Sie also auf die Suche nach diesem Schalter, der auch in Ihrem Kopf sitzt. Wenn Sie ihn gefunden haben, werden Sie ihn in einem einzigen Augenblick von Raucher auf Nichtraucher umstellen können.