

Und da fällt mir grade noch die Geschichte ein,

wie Karin es schaffte, sich vom Rauchen zu befreien.

Karin ist eine alte Bekannte von mir, und wie die meisten, wusste auch sie, dass ich als Experte für Raucherentwöhnung sehr erfolgreich arbeite.

Immer, wenn wir uns zufällig trafen und ein wenig miteinander tratschten, sagte sie beim Auseinandergehen: Aber demnächst komme ich zu dir um mir das Rauchen abgewöhnen zu lassen.

Das ging wohl 2 Jahre so, und Überraschung, plötzlich machte sie ernst mit ihrem Vorhaben. Die ersten unangenehmen Symptome – verursacht durch das Rauchen - sorgten für eine gewisse Beunruhigung bei Karin...

Das erste, was ich ihr klarmachte war, dass ich ihr das Rauchen nicht abgewöhnen könne, aber, dass sie selbst mit Leichtigkeit in der Lage sei, sich vom Rauchen zu befreien. Alles was sie dazu brauche, sei herauszufinden, wie sie es denn geschafft habe, dass Rauchen als etwas „Gutes“ zu empfinden und welchen Zweck das Rauchen für sie erfüllen würde.

Aha, aha... Grübel grübel...

Ich fragte, bist du bereit, das unter meiner Führung und unter meinem Schutz herauszufinden?

Hmmm, ja, o. k.

Und dann half ich ihr mit meinen Fragen herauszufinden, wie sie all das gemacht hatte, und wie es ihr gelungen war, in ihrem Kopf ein „Gefängnis“ zu schaffen, das die Menschen als „Rauchsucht“ bezeichnen.

Und sobald sie das verstanden hatte, war es nicht mehr weit zum Erfolg.

Im Anschluss haben wir all das, was sie auf der Verstandesebene schon verstanden und akzeptiert hatte in einer *formalen Hypnose* mit ihrem Unbewußten verbunden, sodass es ihr nie wieder abhanden kommen wird.

Und dann war es ihr ein Leichtes das Rauchen aufzuhören.

Einfach so! Problemlos!

Das, was Karin einfach als angenehme Unterhaltung unter Freunden mit vielen Fragen und Erklärungen meinerseits empfand, nennt man *konversationelle Hypnose*, bei der niemand Angst zu haben braucht die Kontrolle über das Geschehen zu verlieren.

Vor kurzem traf ich Karin zufällig wieder, und sie erzählte mir, dass sie immer noch rauchfrei sei und sich pudelwohl dabei fühle. Und wenn sie das gewusst hätte, wie einfach das ist mit dem Rauchen aufzuhören, wäre sie sicher schon vor 10 Jahren zu mir gekommen...

Tja, sage ich zu ihr, und du hättest rund 15000 Euro übrig gehabt für so viele andere tolle Dinge. Denn die Statistik sagt, dass ein Raucher pro Jahr im Durchschnitt ca. 1500 Euro in die Luft bläst. Und dein Körper hätte 10 Jahre weniger unter der Dauervergiftung leiden müssen. Aber jetzt ist ja zum Glück alles gut

Wenn du ebenfalls so einfach dein Rauchen beenden willst wie Karin:

Ruf an unter

08581 910 737

oder schick

eine WhatsApp unter

0151 17076413

Martin Gastinger, Experte für Raucherentwöhnung und allgemeine Hypnose

Fass dir schnell ein Herz, denn je länger du deine Entscheidung hinauszögerst, umso länger bleibst du Raucher und schadest dir und möglicherweise auch den Menschen, die du liebst.