

# DER KOPF IST DER SCHLÜSSEL

Mindset · Identität · Freiheit



## DER WICHTIGSTE SWITCH

Der wichtigste Switch passiert nicht im Körper, sondern im Kopf.

Du wirst nicht Nichtraucher, wenn du aufhörst zu rauchen. Du hörst auf zu rauchen, weil du im Kopf Nichtraucher geworden bist.



## DIE VERKNÜPFUNGEN – DAS EIGENTLICHE PROBLEM

Viele Raucher haben über Jahre Situationen mit Zigaretten verknüpft:

- ◆ Nach dem Aufstehen
- ◆ Nach dem Essen
- ◆ Vor dem Schlafen
- ◆ In Stresssituationen

**Diese Verknüpfungen sind das eigentliche Problem.**



## DEINE AUFGABE: ENTKOPPELN

Du musst diese Situationen aktiv ENTKOPPELN.

Das bedeutet: Du erlebst dieselben Momente bewusst ohne Zigarette – immer wieder. So lernt dein Gehirn:



## SO LERNT DEIN GEHIRN

- ▶ Ich brauche das nicht.
- ▶ Dieser Moment funktioniert auch ohne Zigarette.
- ▶ Ich bin in Kontrolle – nicht die Zigarette.



## DIE KLARE ENTSCHEIDUNG

Du musst eine klare Entscheidung treffen. Nicht halb. Nicht vielleicht.

**1** Ich bin Nichtraucher.

**2** Nicht: Ich versuche es.

**3** Nicht: Ich höre mal auf.

**4** Sondern: Ich bin es. Ab jetzt.

Solange ein Teil von dir noch an der Zigarette festhält, bist du im Kopf noch Raucher. Du brauchst eine starke innere Ablehnung – eine Art Hass auf das, was die Zigarette dir genommen hat: Kontrolle, Freiheit, Gesundheit.



### DER IDENTITÄTSWECHSEL

Bei mir war genau das der Switch. Ich hatte keinen Bock mehr. Ich habe entschieden: Ich bin ab jetzt Nichtraucher. Und ich habe es durchgezogen.

Die ersten Wochen sind entscheidend. Nach etwa 2 Monaten ist der größte mentale Teil geschafft.



**Werde im Kopf Nichtraucher – dann folgt dein Verhalten automatisch.**



### WAS EXTREM HILFT: ATEMÜBUNGEN

Insbesondere die Wim Hof Atmung ist ein kraftvolles Werkzeug beim Rauchstopp.

- ◆ Reguliert dein Nervensystem direkt
- ◆ Führt Stress messbar runter
- ◆ Kontrolliert das Verlangen aktiv in der Moment
- ◆ Gibt dir ein Werkzeug statt Griff zur Zigarette

**Wim Hof Atmung ersetzt den Griff zur Zigarette.**



### FAZIT

- ◆ Es ist kein körperliches Problem.
- ◆ Es ist ein Identitätsproblem.
- ◆ Werde im Kopf Nichtraucher.
- ◆ Dann folgt dein Verhalten automatisch.

### Kontrolle beginnt im Kopf – immer.



**Wenn du einen individuellen Plan möchtest – meld dich gerne bei mir.**

Wir schauen gemeinsam, was für dich passt und arbeiten es zusammen aus.