

Petra Neumayer

Natürlich rauchfrei! ... mit Homöopathie, Klopf-Akupressur, Quantenmedizin und Co.

Leseprobe

[Natürlich rauchfrei! ... mit Homöopathie, Klopf-Akupressur, Quantenmedizin und Co.](#)
von [Petra Neumayer](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b8330>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



LEKTION 8: Erkenne dich selbst - welcher Rauchertyp sind Sie eigentlich?

Ehrlichkeit und Selbsterkenntnis - diese beiden Zauberwörter werden Ihnen helfen, rauchfrei zu werden und auch zu bleiben. Schauen Sie genau hin und beobachten Sie Ihre Rauchgewohnheiten, dann können Sie leichter einschätzen, welcher Rauchertyp Sie sind. Starten Sie etwa mit der ersten Zigarette schon morgens vor dem Frühstück - oder kommen Sie bis abends ohne Fluppen aus und erst in der geselligen Runde geht's dann mit dem Qualmen so richtig los? Oder ersetzen Sie mit dem Rauchen abends eine Mahlzeit? Oder qualmen Sie bei beruflicher oder privater Anspannung besonders viel? Am besten ist, wenn Sie sich ein wenig Zeit nehmen, um Ihre täglichen Gewohnheiten zu Papier zu bringen. Sie müssen diese Liste niemandem zeigen, sie ist nur für Sie gedacht.

Welcher Rauchertyp sind Sie?

Versuchen Sie, Ihre Rauchgewohnheiten selbst gut einzuschätzen, beobachten Sie sich genau und lesen Sie dann die folgenden fünf Beschreibungen der verschiedenen Rauchertypen durch: Welchem Muster würden Sie sich am ehesten zuordnen? Ganz klar definierte Abgrenzungen gibt es nicht, die meisten Menschen sind Mischtypen. Versuchen Sie dennoch, die Hauptkategorie festzulegen, die am stimmigsten für Sie ist.

Alles hilft nicht allen!

Es ist sehr wichtig, dass Sie ein Gefühl dafür bekommen, zu welchem Rauchertyp Sie am ehesten gehören. Im Anschluss an die Typenbeschreibung folgen Empfehlungen für Maßnahmen, die bei diesem Rauchertyp besonders fruchten: Denn alles hilft nicht allen! Es ist sehr wichtig, dass Sie genau die Unterstützungen oder Methoden beim Rauchenaufhören in Anspruch nehmen, die zu Ihnen wie ein Schlüssel ins Schloss passen. Ein kleines Beispiel soll dies verdeutlichen: Für den Stressraucher ist es besonders wichtig, dass er auch Methoden anwendet, die ihm helfen, zwischendurch immer mal wieder zu entspannen; sportliche Aktivitäten können für ihn eine große Hilfe sein. Damit kann er den Drang nach einer Zigarette gut und ehrlich kompensieren, denn schließlich raucht er ja vorwiegend, um Dampf abzulassen, wenn Kreislauf und Blutdruck auf Hochtouren sind. Wenn man diesem Stressraucher aber nun ausschließlich Noni-Saft oder eine Ohrakupunktur empfehlen würde, wäre wohl bis auf eine kurzfristige Rauchpause kaum etwas erreicht.

Der Stressraucher

Er greift vor allem in belastenden Situationen zur Kippe, beispielsweise bei Stress am Arbeitsplatz, bei sozialen Konflikten oder bei Beziehungsproblemen. Auch versucht er, vor kniffligen Arbeiten seine Konzentrationsfähigkeit anzukurbeln. Kurzfristig erhält der Nikotinabhängige tatsächlich einen Kick, doch in der Summe kommen Stressraucher auf 20 bis 40 Kippen

tächlich, und die tragen nicht zu Entspannung und Ausgeglichenheit bei, ganz im Gegenteil: Welcher Stressraucher kennt das nicht, wenn er am nächsten Morgen wie erschlagen aufwacht, hervorgerufen durch unmäßigen Zigarettenkonsum tags zuvor? Der Stressraucher sollte sehr sorgfältig seinen persönlichen Rauchfrei-Plan entwickeln, der gern eine große Maßnahmenpalette enthalten darf! Übrigens: Stress ist der häufigste Beweggrund fürs Rauchen.

Mein Tipp für Ihren persönlichen Rauchfrei-Plan: Hier geht es in erster Linie darum, den Stress zu reduzieren und/oder besser mit ihm umgehen zu lernen. Immer wieder fällt heutzutage das Schlagwort der Work-Life-Balance: Machen Sie sich Gedanken, wie Sie Arbeit und sinnvolle Freizeitgestaltung unter einen Hut bringen. Besonders wichtig ist, dass Sie mehrmals am Tag in die Entspannung kommen, sei es durch eine Sportart, durch Meditations- oder Atemtechniken. Verschaffen Sie sich auch zwischendurch immer wieder Ruheinseln. Legen Sie einen Wellness-Tag ein oder lesen Sie entspannt, bei einer guten Tasse Tee, ein Buch. Immer 100 Prozent Vollgas zu geben, das funktioniert nicht. Unsere moderne Leistungsgesellschaft möchte dies zwar jedem von uns abgewinnen: Besser ist es, Sie legen vorher selbst die Bremse ein, bevor es Ihr Organismus tut, weil er nicht mehr ständig auf Hochtouren laufen kann. Das Burn-out-Syndrom ist nur eine mögliche Folge. Nikotin triggert Ihr Herz-Kreislauf-System zusätzlich an. Seien Sie sich dessen bewusst, dass

Ihnen die Kippen nicht aus der Stressfalle helfen können.

In der Homöopathie und der Bachblütentherapie gibt es eine Reihe von Mitteln, die helfen, gelassener zu werden. Mit Hilfe der Klopf-Akupressur können Sie sich selbst behandeln, wenn Sie in akute Stresszustände kommen und eigentlich zur Kippe greifen wollen. Und noch eine gute Nachricht: Wenn Sie ein Jahr lang Nichtraucher bleiben, haben Sie das Herzinfarktrisiko bereits um 50 Prozent gesenkt!

Der Genuss- und Gelegenheitsraucher

Typischerweise raucht der Genussraucher nur gelegentlich nach dem Essen. Bei ihm ist keine Nikotinabhängigkeit ausgeprägt, sodass dieser Rauchertyp auch tage- oder wochenweise ganz auf Zigarettenkonsum verzichten kann.

Mein Tipp für Ihren persönlichen Rauchfrei-Plan: Mal ganz ehrlich: Genussraucher zu sein, davon träumt doch jeder andere Nikotinabhängige! Wer nur in solch großen Intervallen hin und wieder eine Kippe raucht, muss eigentlich gar nicht übers Aufhören nachdenken. Wenn Sie trotzdem ganz von der Kippe loskommen möchten, dann sollten Sie Ihr Augenmerk darauf legen, hauptsächlich neue Genussinseln zu schaffen (aber möglichst keine Desserts & Co.). Beschäftigen Sie sich vielleicht mit japanischen Teezeremonien. Gönnen Sie sich nach dem Essen eine Tasse exzellenten Tee, den Sie wie in einem Ritual zubereiten. Oder setzen Sie auf



Petra Neumayer

[Natürlich rauchfrei! ... mit Homöopathie, Klopf-Akupressur, Quantenmedizin und Co.](#)

Nützliche Tipps für jeden Rauchertyp

142 Seiten, kart.
erschienen 2010



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de