

Vom Rauchen frei mit EFT

param

Sven Rockensüß

Vom Rauchen frei mit EFT

Wie Sie den Drang zu rauchen
mit EFT-Klopfen einfach auflösen

param

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Mit EFT werden erstaunliche Erfolge erzielt. Allerdings bedeutet dies nicht, dass sie sich bei Ihnen immer auf Anhieb einstellen. Manche Probleme sind sehr vielschichtig und brauchen eine detaillierte Ansprache. In solchen Fällen sollten Sie einen erfahrenen EFT-Spezialisten aufsuchen. EFT ist sehr sanft und bei den meisten Menschen sicher in der Anwendung. Es muss jedoch darauf hingewiesen werden, dass sich Menschen mit schweren emotionalen Störungen keinesfalls einer Selbstbehandlung unterziehen, sondern immer professionelle Begleitung suchen sollten. EFT und die Beschreibungen in diesem Buch ersetzen nicht den Besuch beim Arzt oder Psychotherapeuten. Wenn Sie EFT bei sich selbst anwenden, liegt die Verantwortung für Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden vollständig bei Ihnen.

Copyright © 2008 by Param Verlag, Ahlerstedt

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltung ComGraphiX, Ahlerstedt

Gesamtherstellung Steinmeier, Nördlingen

ISBN 978-3-88755-263-3

www.param-verlag.de

Einführung	9
Die Macht des Rauchens	11
Warum es oft so schwer fällt	12
Die heimlichen Unterdrücker	13
Was ist Sucht?	15
Wie entsteht Nikotinsucht?	17
<i>Die Macht der Sucht</i>	20
Vorbereitung	21
Ziele	21
Erfahrungen	23
<i>Wenn ich damit auch noch aufhören soll</i>	28
Vom Rauchen frei mit EFT	31
Die Grundlagen von EFT	32
Was ist EFT?	33
Die Methode	34
Die Klopfpunkte	35
Die fünf Anwendungsschritte	44
Kernaussage	44
Bewertung der Intensität	46
Einstimmung	47
Der heilende Punkt	47
Einstimmungssatz	48
Entscheidungssatz	48
Klopfsequenz	49
Erinnerungssatz	50
Gamuts	52
<i>Die Strafe</i>	54

Veränderung der Rauchgewohnheiten 57

Ihr persönlicher Weg in ein rauchfreies Leben	62
Akutanwendung	64
Anwendungsbeispiel	64
Wie genau setzen Sie EFT dabei ein?	66
Wenn Sie das Verlangen packt	68
Rauchgewohnheiten auflösen	69
Aspekte	72
Ängste und Unsicherheiten	74
Ungeduld	78
Zweifel	79
Aber-Gedanken	81
Wut und Ärger	87
Das Phänomen der Psychoenergetisch	
Umkehrung (PU)	91
Das Einschränkende Belief-System (EBS)	95
Einbinden von Erinnerungen	99
<i>Stress mit der Schwiegermutter</i>	101

Schwierigkeiten bei der Anwendung 103

Wenn ich mich nicht sofort lösen kann	103
Umgang mit Rückfällen	105
Wenn EFT bei Ihnen gar nicht funktioniert	109
EFT-Anwendung in der Öffentlichkeit	111
Finger-Tapping	111
Mental-Tapping	112
Erfolgreich rauchfrei	113
Konkrete Anwendungsbeispiele	114
Rauchentwöhnung und Essen	114
Auflösung alter Gewohnheiten	116
Arbeit mit aufkommenden Zweifeln	117
Arbeit mit Psychoenergetischen Widerständen	121
<i>Behandlungsbeispiel: Sportlich</i>	124

Erkenntnis

Wenn ich glaube,
dass andere meine Probleme für mich lösen
oder mein Leben verändern,
dann wird alles so bleiben, wie es ist.

Wenn ich darauf warte,
dass jemand etwas tut,
damit ich mit dem Rauchen aufhöre,
dann wird nichts geschehen.

Hilfe bedeutet, dass ich unterstützt werde
und mir Wege gezeigt werden,
wie ich mir selbst helfen kann.

Mir selbst helfen bedeutet,
etwas zu bewegen, mein Leben zu verändern
und mich auch von alten, oft lieb gewonnenen
Gewohnheiten zu befreien.

Das Rauchen ist so eine alte, lieb gewonnene Gewohnheit.
Sie ist mir sehr ans Herz gewachsen.
Und jetzt ist es Zeit,
mich von ihr zu verabschieden.

Einführung

Hundert Mal habe ich mir schon vorgenommen, endlich mit diesen Zigaretten aufzuhören. Nicht nur an Silvester. Es kann doch nicht sein, dass ich das nicht schaffe!

Morgens der Geruch nach abgestandenem Rauch in der Wohnung ist mir inzwischen unangenehm geworden, ebenso der Geruch in meinen Kleidern und der komische Geschmack auf der Zunge. Die ewigen Diskussionen mit meiner Freundin nerven mich schon lange. Ich muss endlich aufhören. Doch während ich so über mein bisheriges Versagen nachdenke, habe ich mir ganz automatisch schon wieder eine angesteckt.

Obwohl man weiß, dass es besser wäre aufzuhören, scheint es ohne Zigarette nicht zu gehen. Das Rauchen nimmt einen wichtigen Platz im Leben ein. Oft ist uns das gar nicht bewusst, denn wir glauben ja, dass wir selber entscheiden, uns eine anzustecken. Doch wenn wir aufhören wollen, dann merken wir schmerzlich, dass uns etwas fehlt.

Die Zigarette ist Seelentröster, Begleiter oder Beruhigungsmittel. Sie ist Teil des besonderen Wohlbefindens, wie die obligatorische Zigarette danach – nach dem Essen natürlich. Sie gibt Sicherheit, bringt Glück und stärkt. Oder sie wird geraucht, weil sie ›schmeckt‹.

Für die meisten Raucher – jedenfalls war es bei mir so – spielen alle diese Faktoren eine mehr oder weniger wichtige Rolle. Wie jede Sucht hat das Rauchen eine besondere Macht über uns, und die macht es uns sehr schwer, einfach aufzuhören. Mir ist es erst gelungen, mit dem Rauchen aufzuhören, als ich jeden einzelnen dieser Gründe angeschaut und jedes dieser Merkmale verändert hatte. Das ist inzwischen einige Jahre her.

Das Schwierigste war anfangs, mich vom Rauchen zu verabschieden, mich tatsächlich von der Zigarette zu trennen, von diesem Gefühl der Sicherheit, das mir die Zigarette zwischen meinen Fingern gab.

Jede Trennung ist mit einem Trennungsschmerz verbunden, der Trauer auslöst. Das gilt auch für das Rauchen. Es ist ein wichtiger Schritt, diesen Trennungsschmerz wahrzunehmen und die Trauer zuzulassen. All die Situationen, in denen die Zigarette sonst für mich da war, habe ich bewusst angesehen und den empfundenen Verlust durchlebt.

Dabei hat mir eine einfache Methode geholfen, das EFT-Klopfen. Damit konnte ich all die Symptome bearbeiten und all die Merkmale lösen, die mich daran hinderten, mit dem Rauchen aufzuhören. EFT ist eine ganz einfache, aber dennoch

höchst effektive Methode, die richtig angewendet den Drang zu rauchen schnell und dauerhaft lösen kann.

Diese Methode, die mir so gut geholfen hat und mit der ich seitdem auch in meiner Praxis Raucher beim Aufhören begleite, möchte ich Ihnen in diesem Buch an die Hand geben und Ihnen zeigen, wie auch Sie es schaffen können.

Die Macht des Rauchens

Was auch immer wir vom Rauchen halten, es ist und bleibt eine **Sucht**, also eine **Suche** nach etwas, das meist tief verborgen ist. Weil ich aber nur selten genau weiß, wonach ich eigentlich suche, oft nicht einmal, dass ich suche, hört die Suche nie auf und die **Sehnsucht** wird immer größer. So **suchte** ich immer weiter und immer intensiver und immer erfolgloser. Warum sollte ich also mit dem Rauchen aufhören?

Es gibt viele Warums. In einer Unzahl von Büchern werden sie ausgiebig beschrieben und machen einem auf dem Weg zum Nichtraucher manchmal sogar ein schlechtes Gewissen. Am Ende erkennt man nur einmal mehr die eigene Unfähigkeit, denn jeder, der mit dem Rauchen aufhören will, kennt all diese Gründe doch zur Genüge. Selbst die jetzt auf die Schachteln gedruckten Warnhinweise bewirken gar nichts, eher noch Trotz: Jetzt erst recht.

Für mich gibt es inzwischen nur einen wirklichen Grund, mit dem Rauchen aufzuhören: Weil es mein persönlicher Wunsch

ist. Ich will selbst entscheiden, wie ich mein Leben genießen möchte. Das will ich nicht der Zigarette überlassen. Und es gibt keinen Grund, meinen Wunsch zu erklären oder zu rechtfertigen. Schon gar nicht vor mir selbst.

Warum es oft so schwer fällt

Jetzt sagen Sie vielleicht: »Ja, aber das möchte ich doch auch und trotzdem schaffe ich es nicht.«

Hier haben wir die typische Situation, dass es, das Rauchen, also die Sucht, uns seine Notwendigkeit suggeriert. Und dies macht es so gut, dass wir wieder und wieder darauf hereinfallen, besonders leicht, wenn es uns in einem schwachen Moment erwischt. Vielleicht haben Sie schon bemerkt, dass es Ihnen meist leichter fällt, auf die Zigarette zu verzichten, wenn Sie sich so richtig wohl fühlen, als in Situationen, in denen Sie genervt, gestresst oder einfach nur kaputt sind.

*Wie jede Sucht hat auch das Rauchen viele Facetten,
wir können sie Unterdrücker nennen.*

Diese Unterdrücker arbeiten heimlich im Untergrund, in unserem Unterbewusstsein und können dort unbeobachtet alles tun, was ihr Herr und Meister, das Nikotin, verlangt. Damit blockieren sie den Fluss unserer Lebensenergie und nehmen uns unsere Entscheidungsfähigkeit.

Diese Unterdrücker sind, jeder auf seinem Gebiet, Spezialisten, die nur eine Aufgabe haben, nämlich darauf zu achten, dass Sie alles tun, damit Sie das Rauchen weiter beherrschen kann. Deshalb müssen Sie sich diese Unterdrücker vornehmen, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen.

*EFT hilft Ihnen,
sich von den Unterdrückern zu befreien.*

Die heimlichen Unterdrücker

Was ist für Sie das Schöne, das Positive am Rauchen? Welche Facetten müssen Sie berücksichtigen? Es gibt verschiedene Gründe, die scheinbar für das Rauchen sprechen:

- ◆ Rauchen entspannt mich.
- ◆ Rauchen macht mich schön.
- ◆ Rauchen gibt mir das Gefühl, cool zu sein.
- ◆ Rauchen gibt mir das Gefühl dazuzugehören.
- ◆ Rauchen macht mich selbstsicher.
- ◆ Rauchen beruhigt mich.
- ◆ Rauchen ist eine Gewohnheit.
- ◆ Rauchen ist Genuss.
- ◆ Rauchen steht für Geselligkeit.
- ◆ Rauchen verscheucht meine Unsicherheit.

- ◆ Rauchen beschäftigt meine Finger.
- ◆ Rauchen macht schlank.
- ◆ Rauchen macht mich größer / älter.
- ◆ Wenn ich rauche, fühle ich mich erwachsen.
- ◆ Rauchen erinnert mich an alte, schöne Zeiten.
- ◆ Rauchen hilft mir, mein Leben zu meistern.
- ◆ Rauchen macht Spaß.
- ◆ Rauchen bringt Freude.
- ◆ Wer raucht, ist beliebt.
- ◆ Rauchen macht mich stark.
- ◆ Rauchen bedeutet Freiheit.
- ◆ Rauchen bedeutet Erfolg.
- ◆ Rauchen ist cool.

Diese Gründe – und es gibt noch viele andere – sind meist aus persönlichen Erfahrungen heraus entstanden. Sie klingen überzeugend, vor allem für den, der Sie vorbringt, doch Sie dienen lediglich dazu, unsere freie Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören, zu unterdrücken. Es sind besonders die heimlichen Unterdrücker, die uns diese scheinbar logischen Gründe einflüstern und uns dadurch hindern, mit dem Rauchen aufzuhören. Um die Macht der Unterdrücker dauerhaft aufzulösen, ist es wichtig, ihre Wirkungsweise und damit das Suchtsystem zu verstehen.

Vorbereitung

Bevor Sie mit EFT beginnen, sollten Sie sich mit zwei Punkten beschäftigen, um den Erfolg Ihrer Anwendung von EFT zur Rauchentwöhnung auf ein solides Fundament zu stellen. Als erstes ist es sinnvoll, sich eindeutige Ziele zu setzen. Was wollen Sie tatsächlich erreichen? Zweitens sollten Sie sich vergegenwärtigen, welche Erfahrungen Sie in der Vergangenheit mit dem Rauchen gemacht haben, was also dem Erreichen Ihrer Ziele im Wege stehen kann.

Ziele

Eindeutige Ziele zu formulieren, gibt nicht nur die Marschrichtung vor, Ziele, die Sie sich immer wieder vergegenwärtigen, sind eine große Motivationshilfe. Allerdings sollten diese Ziele auch eine persönliche Wichtigkeit für Sie haben. In diesem Fall bedeutet es, alle Gründe aufzulisten, die es für Sie sinnvoll machen, mit dem Rauchen aufzuhören. Schreiben Sie

auf ein großes leeres Blatt die Überschrift: »Ich höre auf zu rauchen, weil«, und listen darunter Ihre persönlichen Gründe auf.

Ich höre auf zu Rauchen, weil...

- ◆ ich gesünder leben möchte.
- ◆ ich wieder mehr Kondition haben möchte.
- ◆ ich wieder Sport machen möchte.
- ◆ ich beim Bergwandern wieder frei atmen möchte.
- ◆ ich mich fitter fühlen möchte.
- ◆ ich ein Baby haben möchte.
- ◆ mein(e) Partner(in) nicht raucht.
- ◆ mein(e) Freund(in) mich so nicht küssen mag.
- ◆ ich gesund alt werden möchte.
- ◆ ich wieder mehr schmecken können möchte.
- ◆ es mir zu teuer geworden ist.
- ◆ ich viel Geld spare.
- ◆ ich für meine Kinder ein Vorbild sein möchte.
- ◆ ich mir beweisen will, dass ich es schaffe.
- ◆ ich den Geschmack im Mund nicht mehr möchte.
- ◆ ich andere Dinge nicht mehr so genießen kann wie früher.
- ◆ ich nicht möchte, dass die Zigarette über mein Leben bestimmt.

Erfahrungen

Im nächsten Schritt vergegenwärtigen Sie sich, welche Erfahrungen Sie mit dem Rauchen gemacht haben und welche Gefühle Sie damit verbinden. Nehmen Sie sich für diese Aufgabe etwas Zeit und beschäftigen sich gedanklich mit Ihrem ganzen Raucherleben. Notieren Sie in einer Liste alle Ereignisse und alle Situationen in denen Sie geraucht haben oder regelmäßig rauchen. Vom Erlebnis der ersten Zigarette bis heute. Jede Situation, die Ihnen jetzt in diesem Zusammenhang einfällt, hat in Ihrem Unterbewusstsein eine wichtige Bedeutung, auch wenn Sie den Zusammenhang momentan nicht immer gleich erkennen.

Halten Sie ebenfalls fest, wie Sie sich in den jeweiligen Situationen gefühlt haben, ob Sie die Zigarette tatsächlich genossen haben oder welche Gründe es dafür gab, in den entsprechenden Momenten zu rauchen.

Damals in dem Zeltlager an der Nordsee, wo wir abends heimlich bei den Mädels im Zelt gesessen haben und ich mir mit Susi eine Zigarette geteilt habe. Wir saßen eng umschlungen da und haben abwechselnd einen Zug genommen. Das war wirklich eine tolle Nacht und ich war in dem Moment total glücklich.

Ich weiß noch, das erste Mal, als mir Kurt eine Zigarette angeboten hat. Eigentlich wollte ich gar nicht, aber alle haben mitgemacht und ich wollte nicht der einzige Spielverderber sein. Also habe ich auch eine geraucht. Geschmeckt hat es eigentlich

gar nicht, aber wir waren auf einmal alle so cool. Wir kamen uns so erwachsen vor und haben uns gefühlt, als könnten wir machen, was wir wollten.

Notieren Sie ebenfalls alle Situationen, in denen Sie heute rauchen, aus welchem Grund Sie das machen, was Sie dazu veranlasst zu rauchen und was Sie in diesen Situationen daran hindert, nicht zu rauchen.

Es ist wichtig, dass Sie diese Liste wirklich anfertigen, also aufschreiben und nicht nur im Kopf daran denken, weil das Aufschreiben eine besondere Wirkung auf das Bewusstsein hat. Die Liste hilft Ihnen, Ihre ganz persönlichen Unterdrücker zu finden, Ihre unbewussten Gewohnheiten wahrzunehmen und später die Affirmationen zu finden, die für Sie persönlich von besonderer Bedeutung sind. Folgende Fragen können Ihnen dabei helfen:

Wann haben Sie die erste Zigarette geraucht?

- ◆ Welches besondere Erlebnis verbinden Sie mit einer Zigarette?
- ◆ Wie war das mit dem Rauchen in der Clique?
- ◆ Wie ist es während der Arbeit?
- ◆ Wann rauchen Sie morgens die erste Zigarette?
- ◆ Wann rauchen Sie abends die letzte Zigarette?
- ◆ Wie war das bei Ihrer ersten Verabredung?
- ◆ Wie gehen Sie mit Stress-Situationen um?

Wenn Sie sich mit Hilfe dieser Fragen Ihre Rauchgewohnheiten und die damit verbundenen Ereignisse ins Bewusstsein gerufen haben, beschäftigen Sie sich mit jeder einzelnen Situation und erinnern sich dabei so detailliert wie möglich. Das könnte folgendermaßen aussehen:

Wann haben Sie Ihre erste Zigarette geraucht?

Das war in meiner Kindheit, ich muss so acht oder neun Jahre alt gewesen sein. Wir hatten gerade unser Geheimversteck eingeweiht und zu diesem Anlass pafften wir unsere ersten Zigaretten, die ich meiner Schwester geklaut hatte. Auch wenn ich die noch nicht inhalieren konnte, kam ich mir in dem Moment unheimlich stark und erwachsen vor, so als könnte ich jetzt alles, was ich wollte. Ich habe mich damals unheimlich toll gefühlt.

Was empfinden Sie heute, wenn Sie sich daran erinnern?

Ich fühle mich immer noch stark, wenn ich daran denke, glücklich und auch ein bisschen verwegen.

Wie intensiv nehmen Sie dieses Gefühl jetzt in diesem Moment war? Schätzen Sie es auf einer Skala von 0 bis 10 ganz subjektiv ein, wobei 10 die stärkste Empfindung bedeutet.

Das ist jetzt eine 6.

Welche Überschrift würden Sie wählen, wenn Sie eine Geschichte über dieses Ereignis schreiben würden?

Meine erste Zigarette

Notieren Sie diese Überschrift und die Bewertung Ihrer momentanen Empfindung in einer Liste. Diese Liste sollten Sie im Verlauf immer mal wieder durchsehen und die dort angesammelten Themen und Bewertungen mit Ihren aktuellen Emotionen vergleichen. Das gibt Ihnen die Gewissheit, dass die Veränderungen dauerhaft sind und sich kein neuer Unterdrücker eingeschlichen hat. Auch wenn Sie aus irgendwelchen Gründen nicht in der Lage sind, die Erlebnisse sofort zu bearbeiten, ist diese Liste mit Überschriften ein nützlicher Begleiter, um später, wenn Sie die Zeit dafür haben, auf diese Themen zurückzukommen. Und Sie gehen so auch sicher, kein Thema zu vergessen.

Zurück zu: »Meine erste Zigarette.« Vor dem Hintergrund dieses Ereignisses und den damit verbundenen Gefühlen stimmen Sie sich nun auf das ein, was Sie sich vorgenommen haben. Diese Einstimmung kann etwa so lauten:

- ◆ Auch wenn ich mich heute immer noch stark und verwegen fühle, wenn ich an »meine erste Zigarette« denke, entscheide ich mich, in Zukunft rauchfrei zu leben.
- ◆ Auch wenn ich heute noch all diese tollen Gefühle wahrnehme, wenn ich mich an »meine erste Zigarette« erinnere, entscheide ich mich, in Zukunft rauchfrei zu leben.

- ◆ Auch wenn ich immer noch dieses gute Gefühl habe, wenn ich an »meine erste Zigarette« denke, entscheide ich mich, in Zukunft rauchfrei zu leben.

Nun haben Sie sich schon zwei wichtige Werkzeuge erworben, die Ihnen helfen werden, sich vom Drang zu rauchen zu befreien, nämlich den Erinnerungssatz und die Entscheidung.

Erinnerungssatz

Meine erste Zigarette.

Entscheidung

Meine Entscheidung, rauchfrei zu leben.

Wenn ich damit auch noch aufhören soll

Ein rüstiger ältere Herr, Mitte Siebzig, stand eines Tages in meiner Praxis und erzählte:

»Meine Kinder sagen mir dauernd, ich soll endlich mit dem Rauchen aufhören. Und sie haben ja Recht damit. Eigentlich habe ich es ja auch schon ein paar Mal versucht, aber nie lange durchgehalten.

Vor allem seit meine Frau verstorben ist und ich allein bin, fällt es mir schwer, auf die Zigarette zu verzichten. Sie müssen wissen, Alkohol vertrage ich schon seit Jahren nicht mehr, der Magen, wissen Sie, aber rauchen, rauchen tue ich schon so lange ich denken kann. Ich weiß noch, wie es war, als ich meine erste Zigarette geraucht habe. Meine Eltern hatten mir das Rauchen damals natürlich strikt verboten, wie so viele Dinge, die ich gern gemacht hätte. Aber mit dem Rauchen, da habe ich mich getraut, es einfach zu tun.

Wir waren mit einigen Jungs unterwegs, haben am Lagerfeuer gesessen und diese filterlosen Dinger geraucht. Wir haben gehustet und geprustet, aber ich habe mich niemals vorher so gut gefühlt, wie an diesem Abend. Wir haben uns danach oft getroffen und geraucht. Es war toll, Verbündete zu haben. Ich glaube, es war unser Weg, uns gegen unsere Eltern aufzulehnen.

Wenn ich in den letzten Jahren abends mit meiner Frau auf der Terrasse saß und meine Zigarette geraucht habe, habe ich mich an diese Zeit erinnert und dieses gute Gefühl

wieder gespürt. Ich war sehr mit meiner Frau verbunden. Und jetzt, jetzt bin ich wieder allein und wenn ich auf meiner Terrasse sitze und meine Zigarette rauche, dann habe ich das Gefühl, als wäre meine Frau noch bei mir. Klingt das nicht seltsam? Aber so ist es.»

Neben den klassischen Formulierungen bezüglich des Rauchens haben wir in diesem Fall noch folgende Einstimmungssätze entwickelt:

- ◆ Auch wenn ich mich gern an die alten Zeiten zurückerinnere, entscheide ich mich, meine Zukunft rauchfrei zu genießen.
- ◆ Auch wenn ich immer noch dieses gute Gefühl spüre, wenn ich eine Zigarette rauche, entscheide ich mich, meine Zukunft rauchfrei zu genießen.
- ◆ Auch wenn ich noch sehr traurig bin und mich allein fühle, weil meine Frau nicht mehr da ist, entscheide ich mich, meine Zukunft rauchfrei zu genießen.
- ◆ Auch wenn ich meine Frau vermisse, entscheide ich mich, meine Zukunft rauchfrei zu genießen.
- ◆ Auch wenn ich im Moment noch das Gefühl habe, dass Rauchen das einzige ist, was mir geblieben ist, entscheide ich mich, meine Zukunft rauchfrei zu genießen.
- ◆ Auch wenn ich mich im Moment an das Rauchen klammere, um meine Einsamkeit nicht zu spüren, entscheide ich mich, meine Zukunft rauchfrei zu genießen.

Die Anwendung, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle, weicht in Details von der allgemeinen EFT-Prozedur ab, die Gary Craig als Basisanwendung entwickelt hat. Diese Vorgehensweise hat sich in meiner Arbeit zur Rauchentwöhnung als sehr wirksam erwiesen. In meiner Praxis hat sich zum Beispiel herausgestellt, dass die Effektivität noch gesteigert werden kann, wenn man die negativen Aussagen immer auf einer Seite beklopft und die positiven auf der anderen.

Die Klopfpunkte

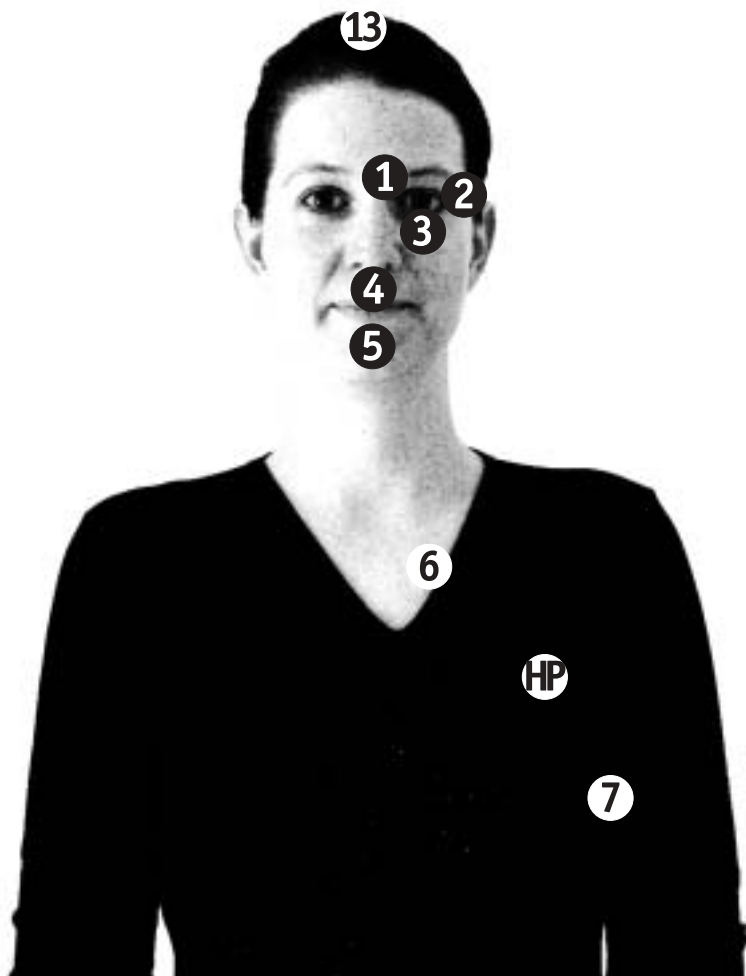
Bevor Sie EFT zur Rauchentwöhnung anwenden, sollten Sie sich zunächst die Zeit nehmen, die Klopfpunkte und den Ablauf der Methode kennen zu lernen. Es sind ja nur ein paar einfache Abläufe. Wenn Sie diese ohne großes Nachdenken ausführen können, können Sie sich voll und ganz auf Ihr spezielles Ziel konzentrieren und müssen nicht mehr darüber nachdenken, welcher Punkt als nächster an der Reihe ist.

Insgesamt arbeiten wir mit 13 verschiedenen Klopfpunkten, dem Heilenden Punkt (HP) zur Einstimmung, sowie dem Gamut-Punkt (GP), dem ebenfalls eine besondere Aufgabe zukommt. Die Ziffern 1–13 geben an, in welcher Reihenfolge die Punkte geklopft werden.

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht der Klopfpunkte und danach Abbildungen, denen Sie die Körperstelle jedes Punktes direkt entnehmen können.

Die Klopfpunkte im Überblick

HP	Heilender Punkt	
1	Augenbraue	neben der Nasenwurzel, am Anfang der Augenbraue
2	seitlich Auge	am knöchernen Rand der Augenhöhle, Richtung Schläfe
3	Jochbein	unter dem Auge, auf dem Jochbein, direkt unter der Pupillenmitte
4	unter Nase	in der Mitte zwischen Nase und Oberlippe
5	Kinnpunkt	in der Grube unter der Unterlippe
6	Schlüsselbein	in der weichen Mulde zwischen Schlüsselbein und Brustbein



Die fünf Anwendungsschritte

Der Ablauf der EFT-Anwendung ist immer gleich. Dabei werden fünf Schritte durchlaufen, die ich Ihnen nun vorstelle. Die fünf Schritte sind

- ❶ Kernaussage
- ❷ Bewertung der Intensität
- ❸ Einstimmung
- ❹ Klopfsequenz
- ❺ Gamuts

❶ Kernaussage

Es gibt grundsätzlich zwei verschiedene Möglichkeiten, EFT einzusetzen. Wenn Sie im Verlauf des Tages vom Verlangen bedrängt werden, können Sie zu EFT greifen, statt zur Zigarette (akut). Außerdem können Sie sich eine feste Zeit setzen, zum Beispiel vor dem Abendessen, in der Sie mit Hilfe von EFT regelmäßig daran arbeiten, Ihre Unterdrücker zu lösen (regulär). Sinnvollerweise setzen Sie beide Möglichkeiten ein.

Wenn Sie regulär mit EFT arbeiten, haben Sie möglicherweise nicht gerade ein akutes Verlangen. Dann ist es erforderlich, die Thematik, also den Drang nach einer Zigarette, wachzurufen und bewusst zu machen, damit er körperlich präsent ist und beklopft werden kann.

Im ersten Schritt formulieren Sie nun Ihre Kernaussage. Vergegenwärtigen Sie sich, in welcher Situation oder in welchem Zusammenhang Ihr Drang zu rauchen besonders stark ist oder welche Vorstellung in Verbindung mit dem Rauchen oder Nichtrauchen Sie besonders belastet. Formulieren Sie das in einem Satz. Die Kernaussage könnte lauten:

- ◆ Ich habe immer nach dem Essen das Verlangen, eine Zigarette zu rauchen.
- ◆ Ich kann nicht mit dem Rauchen aufhören.
- ◆ Ich schaffe es bestimmt wieder nicht, mit dem Rauchen aufzuhören.

Formulieren Sie die Kernaussage in Ihrer gewohnten Sprache und Ausdrucksweise. Formulieren Sie in der Ich-Form und in der Gegenwart. Achten Sie darauf, Ihre Gefühle genau zum Ausdruck zu bringen. Sprechen Sie sich Ihre Kernaussage vor und hören genau hin, wie überzeugend sie Ihren momentanen Zustand wiedergibt. Und dann schreiben Sie Ihre Kernaussage auf einen Zettel. Wenn Sie regulär üben, nehmen Sie dazu diese Kernaussage. Weil sich Ihr innerer Zustand im Verlauf der Selbstanwendung mit EFT aber ändert, sollten Sie diese Kernaussage immer wieder überprüfen und gegebenenfalls anpassen.

Wenn Sie einen akuten Drang mit EFT ausgleichen, formulieren Sie als Kernaussage genau das Gefühl, das Sie in dieser bedrängenden Situation haben. Bringen Sie in Ihrer Sprache

Die Strafe

Ein Mann, Anfang Dreißig, wollte mit dem Rauchen aufhören, weil seine Frau schwanger war und das Rauchen aufgegeben hatte. Wenn er nun zu Hause rauchte, bekam ihr das nicht mehr und ihr wurde schlecht. Daraus entwickelte sich immer wieder Streit. Und der Mann war auch ehrlich genug zuzugeben, dass er seine Frau verstehen konnte.

Er hatte selbst auch schon versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, das hatte aber bisher nicht geklappt. Immerhin hatte er seine Rauchgewohnheiten schon etwas geändert. Er rauchte inzwischen hauptsächlich während der Arbeit und hielt sich daheim zurück. Wenn er abends rauchte, dann ging er dazu auf den Balkon.

Nun war die Situation aber ganz brisant geworden, denn an seinem Arbeitsplatz war das Rauchen mittlerweile untersagt worden. Wenn er nun nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause kam, fiel es ihm besonders schwer, nicht zu rauchen. Er konnte auf seine abendliche Entspannung nicht verzichten. Wenn seine Frau ihn auf ihre Übelkeit und die Belastung für das Baby ansprach, reagierte er gereizt. Er empfand es als Bestrafung, dass er auch zu Hause nicht rauchen durfte. Und dann zündete er sich erst recht eine Zigarette an. Es war zu heftigen Streitereien gekommen, bei denen seine Frau sogar damit drohte auszugehen.

In diesem Fall haben wir mit folgenden Einstimmungs-
sätzen gearbeitet:

- ◆ Auch wenn ich sauer bin, dass ich im Büro nicht mehr rauchen darf, entscheide ich mich, mein Leben rauchfrei zu genießen.
- ◆ Auch wenn es mir schwer fällt, auf meine Zigarette am Abend zu verzichten, entscheide ich mich, meine Zeit zu Hause rauchfrei zu genießen.
- ◆ Auch wenn ich das Gefühl habe, bestraft zu werden, weil ich zu Hause nicht mehr rauchen darf, entscheide ich mich, mein Leben in Zukunft rauchfrei zu genießen.
- ◆ Auch wenn es mir schwer fällt, meinen Stress rauchfrei loszulassen, entscheide ich mich dafür, mich in Zukunft rauchfrei zu entspannen.
- ◆ Auch wenn ich mich unter Druck gesetzt fühle, weil ich nirgends mehr rauchen darf, entscheide ich mich, mein Leben rauchfrei zu genießen.

*Mit dem Rauchen aufzuhören,
ist das Einfachste, was ich je getan habe.
Ich muss es wissen,
ich habe es tausend Mal gemacht.*

Mark Twain

Ungeduld

Es zeigt sich immer wieder, dass auch die Ungeduld ein großer Hemmschuh auf dem Weg zum Nichtraucher ist. Wir sind darauf trainiert, alles mit und über unseren Verstand zu erfassen, zu erklären und zu lösen. Deshalb denken wir, wenn wir etwas begriffen haben, müsse sich dies dann auch leicht und schnell verändern lassen, weil wir die Lösung ja schon im Kopf haben. Wie Sie aber sicher selbst schon festgestellt haben, ist es dann oft doch nicht so einfach, wie Sie es sich gedacht haben. Die übersteigerten Erwartungen führen zur Ungeduld, die ihrerseits dafür sorgt, dass die negativen Einflüsse, die wir ja eigentlich schnell loswerden wollen, doch umso hartnäckiger verbleiben.

Deshalb ist es wichtig, die Ungeduld ebenfalls zu beklopfen, zum Beispiel:

- ◆ Diese Ungeduld, weil es mir nicht schnell genug geht.
- ◆ Diese Ungeduld, dass ich es immer noch nicht geschafft habe.
- ◆ Diese Ungeduld, weil ich immer noch rauche.
- ◆ Diese Ungeduld, weil ich es doch schon längst verstanden habe.
- ◆ Diese Ungeduld, dass das mit einmal Klopfen noch nicht weg ist.
- ◆ Diese Ungeduld, weil ich es endlich schaffen will.
- ◆ Diese Ungeduld, weil ich schon so lange damit rummache.
- ◆ Diese Ungeduld, weil ich immer noch nicht merke, dass sich viel verändert.

Zweifel

Ähnlich wie bei den Ängsten, finden sich beim genaueren Hinhören auch viele Zweifel, die den Erfolg beeinträchtigen können. Es ist normal, Zweifel zu haben, aber sie sind nicht hilfreich für den Erfolg. Gerade aus diesem Grund ist es wichtig, die Zweifel auch anzusprechen und sie ebenfalls in die EFT-Anwendung einzubeziehen.

Auch die Zweifel wirken zunächst meist im Verborgenen. Deshalb müssen Sie sich erst bewusst machen, dass Sie tatsächlich Zweifel haben und was für Zweifel das sind. Prüfen Sie, wie sicher Sie sich sind, dass sich das gewünschte Ziel auch einstellt. Sprechen Sie Ihre Entscheidung:

- ◆ Auch wenn ich im Moment noch zwanzig Zigaretten am Tag rauche, entscheide ich mich, mein Leben in Zukunft rauchfrei zu genießen.

Stellen Sie sich dann die Frage, wie weit Sie daran glauben, dass Sie tatsächlich in absehbarer Zeit Ihr Leben jeden Morgen ohne Zigarette genießen werden. Wenn Sie sich das nicht völlig klar und realistisch vorstellen können, dann haben Sie Zweifel und die müssen aufgelöst werden.

Spüren Sie in sich hinein, wie groß Ihr Zweifel ist, dass Sie den morgigen Tag ohne Zigarette genießen werden, und stufen diesen Zweifel wie gewohnt auf der bekannten Skala von 0 bis 10 ein.

Wenn Ihr Zweifel zum Beispiel nur den Wert 3 hat, könnte der Einstimmungssatz lauten:

- ◆ Auch wenn ich immer noch kleine Zweifel daran habe, dass ich mein Leben in naher Zukunft rauchfrei genießen werde, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.

Bearbeiten Sie den Zweifel, bis der Stress-Wert auf 0 oder 1 gesunken ist.

Typische Zweifel können sein

- ◆ Mein Zweifel, dass ich überhaupt mit dem Rauchen aufhören kann.
- ◆ Mein Zweifel, ob ich überhaupt aufhören sollte.
- ◆ Mein Zweifel, ob es wirklich besser für mich ist, mit dem Rauchen aufzuhören.
- ◆ Mein Zweifel, dass ich das diesmal schaffe.
- ◆ Mein Zweifel, dass das so schnell gehen soll.
- ◆ Mein Zweifel, dass das dauerhaft hilft.
- ◆ Mein Zweifel, dass EFT bei mir funktioniert.
- ◆ Mein Zweifel, dass ich es allein schaffe aufzuhören.
- ◆ Mein Zweifel, dass das Rauchen aufhören mit EFT funktioniert.

Hinter vielen Zweifeln verbergen sich auch Aber-Gedanken oder tiefe Glaubenssätze, also Blockaden, die uns generell in unserem Handeln negativ beeinflussen und die auf den ersten Blick nicht direkt mit dem Wunsch zusammenhängen, sich vom Rauchen zu befreien.

Aber-Gedanken

Eine junge Frau, Anfang Dreißig, war bei mir in der Praxis, weil sie nach vielen erfolglosen Versuchen mit EFT einen letzten Versuch starten wollte. Zu ihren Rauchgewohnheiten sagte sie, dass sie eigentlich keine starke Raucherin sei. Gerade deshalb wäre es ja so ärgerlich und unverständlich, dass sie es nicht schaffe aufzuhören. Manchmal rauche sie tagelang gar nicht und dann wieder an einem einzigen Tag eine ganze Schachtel.

Auf die Frage, in welchen Situationen sie denn nicht rauche oder wann sie denn besonders viel rauche sagte sie, dass sie abends allein zu Hause meist gar keine Lust auf eine Zigarette hätte, und wenn sie dann doch mal eine rauche, würde sie die Zigarette oft schon nach wenigen Zügen ausmachen, da sie ihr in dem Moment gar nicht schmecke. Dafür rauche sie im Büro wesentlich mehr und wenn es besonders stressig bei der Arbeit zugehe, habe sie dann auch schon mal eine Schachtel weg.

Wir arbeiteten unter anderem mit folgenden Themen:

- ◆ Auch wenn ich in Stress-Situationen viel rauche, entscheide ich mich, diese Situationen in Zukunft rauchfrei zu meistern.
- ◆ Auch wenn ich im Büro das Verlangen habe, viel zu rauchen, entscheide ich mich dafür, im Büro rauchfrei zu arbeiten.
- ◆ Auch wenn es mir schwer fällt, im Büro die Zigarette wegzulassen, entscheide ich mich, die Zeit im Büro ohne Zigarette zu meistern.

Sie rauchte danach zwar weniger, aber das Verlangen ging nicht ganz weg. Also suchten wir nach weiteren Detailspekten. Im Gespräch kam heraus, dass ihr Zigarettenkonsum immer dann extrem nach oben schoss, wenn sie viele Aufgaben zu erledigen hatte, obwohl sie sich dabei eigentlich gar nicht so gestresst fühlte, wie sie bisher geglaubt hatte. Es sei ihr aber sehr wichtig, ihre Arbeit immer perfekt zu machen und auch alle Termine einzuhalten. Dies hatte oft zur Folge, dass sie ihre Mittagspause opferte oder abends länger in der Firma blieb, um alles fertig zu machen.

Nachdem Stress allein also nicht der Grund für dieses Rauchverhalten war, musste es wohl noch andere Unterdrücker geben. Wir kamen schließlich darauf, dass es ihr auch früher schon immer sehr wichtig war, ihre Arbeiten sorgfältig zu erledigen und solange daran sitzen zu bleiben, bis sie damit fertig war. In ihrer Schulzeit durfte sie von den Hausaufgaben immer erst aufstehen, wenn sie alle Aufgaben zur Zufriedenheit ihrer Mutter erledigt hatte.

Zu den Abläufen in ihrer Firma sagte sie, dass man zum Rauchen immer in die Mitarbeiterküche gehe und dass es dort immer so gemütlich sei. Außerdem hätte man hier die Möglichkeit, sich auch mal einfach so untereinander auszutauschen.

Auf meine Frage, wie es für sie wäre, nicht mehr zu rauchen, sagte sie spontan: »Das wäre ganz furchtbar, denn dann hätte ich ja keinen Grund mehr, in die Küche zu gehen und mich ein paar Minuten von meiner Arbeit zu lösen. Und außerdem könnte ich dann den ganzen Tag mit niemandem mehr reden.«

Ich fragte sie dann noch, warum sie nicht einfach so in die Küche ginge, wenn ihr danach sei, worauf sie mir antwortete, dass sie sich das überhaupt nicht vorstellen könne, denn sie könne ja nicht grundlos ihre Arbeit unterbrechen. Dann bekam sie Ärger und ein schlechtes Gewissen.

Nach dieser Klärung klopften wir zusätzlich mit folgenden Sätzen:

- ◆ Auch wenn ich glaube, dass ich meine Arbeit nicht grundlos unterbrechen kann, entscheide ich mich, mit gutem Gewissen öfter mal eine Pause einzulegen.
- ◆ Auch wenn ich gelernt habe, dass man immer erst seine ganze Arbeit erledigt, erlaube ich es mir immer öfter, kleine Pausen einzulegen.
- ◆ Auch wenn ich immer noch der Überzeugung bin, dass ich meine Arbeit nicht einfach grundlos unterbrechen darf, entscheide ich mich, mir öfter mal eine Pause zu gönnen.
- ◆ Auch wenn es mir schwer fällt, zwischendurch einfach mal eine Pause zu machen, entscheide ich mich, zwischendurch immer öfter mal Pause zu machen.
- ◆ Auch wenn es für mich bisher nicht wichtig genug war, Pausen zu machen, um mich besser konzentrieren zu können, entscheide ich, mir diese Pausen immer öfter zu erlauben.
- ◆ Auch wenn ich immer noch der Überzeugung bin, dass ich mir keine Pausen erlauben darf, verpflichte ich mich, auf meine Leistungsfähigkeit zu achten und deshalb Pausen zu machen.

Behandlungsbeispiel: Sportlich

Ich hätte nie erwartet, dass auch einmal ein ganz junger Mensch zu mir kommt, der ernsthaft mit dem Rauchen aufhören will, doch eines Tages stand ein sehr sportlicher 18-Jähriger in meiner Praxis und erzählte, dass er Fußball spiele und es sein Traum sei, Profifußballer zu werden. Dafür würde er alles tun und seine Chancen ständen auch recht gut.

Seit einiger Zeit allerdings merke er, dass er nicht mehr so fit sei. Seine Kondition habe nachgelassen. Beim Laufen spüre er immer öfter Luftprobleme. Mittlerweile glaube er, dass es am Rauchen liege, denn auch sein Trainer habe immer wieder davon gesprochen, wie Rauchen die Kondition beeinträchtigen könne und all das sehe er jetzt bei sich. In den letzten Wochen habe er deshalb immer wieder versucht aufzuhören, es aber nie länger durchgehalten. Jetzt habe er Angst, das Rauchen könne seinem Fußballtraum schaden.

Auf meine Frage, wie es denn mit dem Rauchen bei ihm so sei, antwortete er, dass er eigentlich noch gar nicht so lange rauche, erst seit etwa zwei Jahren, aber es sei in der letzten Zeit immer mehr geworden. Angefangen habe es in der Schule. Früher wäre er immer eher ein Außenseiter gewesen, weil er fast nur für seinen Sport gelebt habe. Deswegen hatte er auch nur wenige Freunde in der Schule. Doch durch das Rauchen habe sich das schlagartig geändert. Denn seitdem er in der Raucherecke bei den ›richtigen‹ Typen beliebt sei, war er auf einmal cool. Auch die Mädchen interessierten sich auf einmal für ihn.

Das gefiel mir unheimlich gut, da fühlte ich mich gleich ganz anders. »Und heute?«, fragte ich ihn. »Heute ist es auch noch so. Auch wenn ich mir vornehme, in der Pause nicht zu rauchen, schaffe ich es nicht, nein zu sagen, wenn mir meine Freunde eine Zigarette anbieten. Ich habe Angst, dass ich nicht mehr cool bin, wenn ich da nicht mehr rauche, und wieder allein dastehe.«

Wir haben folgende Formulierungen für die EFT-Behandlung gefunden:

- ◆ Auch wenn ich der Überzeugung bin, dass rauchen cool ist, entscheide ich mich, auch ohne Zigarette cool zu sein.
- ◆ Auch wenn ich Angst habe, ohne zu rauchen nicht beliebt zu sein, entscheide ich mich, meine Zukunft rauchfrei zu genießen.
- ◆ Auch wenn es mir schwer fällt, in der Raucherecke nein zu sagen, entscheide ich mich, die Pause rauchfrei zu genießen.
- ◆ Auch wenn ich Angst habe, wieder allein zu sein, entscheide ich mich, mein Leben rauchfrei zu genießen.
- ◆ Auch wenn ich befürchte, als Nichtraucher bei den Mädchen nicht mehr gefragt zu sein, entscheide ich mich, meine Zukunft rauchfrei zu genießen.
- ◆ Auch wenn es mir im Moment schwer fällt, auf die Zigarette in der Pause zu verzichten, entscheide ich mich, meine Zukunft rauchfrei zu genießen.