

# Nichtraucher per Autopilot

Automatisch Nichtraucher werden

Erfolg ist kein Zufall



~~*Tobacco*~~  
*irgendwann-nichtraucher.de*



# Nichtraucher per Autopilot

## Automatisch Nichtraucher werden

Ausgabe 1 August 2012  
Siegfried Müller Heilpraktiker  
Ludwigstraße 37  
35390 Gießen

„Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.“

Meine Autorensite bei Amazon <http://wck.me/h5>

**Hinweis:** Sie finden in diesem Buch zahlreiche weiterführende Links zu themenrelevanten Webseiten. Es macht deshalb Sinn, das Buch auf Ihren Computer zu lesen, auch wenn Sie einen E-Book-Reader (Kindle) besitzen. Kostenlose Apps erhalten Sie bei Amazon.

**Rechtlicher Hinweis:** Für die Inhalte von den in diesem Buch angeführten Links auf Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Als Autor habe ich keinen Einfluss auf Gestaltung und Inhalte fremder Internetseiten. Zum Zeitpunkt der Verlinkung waren keine illegalen Inhalte auf den Webseiten vorhanden. Falls zu irgendeinem Zeitpunkt rechtswidrige oder moralisch verwerfliche Inhalte auf diesen Seiten veröffentlicht werden, distanzierte ich mich ausdrücklich von diesen.

Werden Markennamen genannt, dienen diese lediglich zur Identifikation der Firmen, Dienstleistungen oder Produkten. Sie sind Eigentum der jeweiligen Firmen.

## Vorwort

Dieses Buch sollte im Grunde genommen unter dem Titel „Per Autopilot zum Nichtraucher“ erscheinen.

Während eines Gesprächs mit meinem Freund, in dem ich einmal mehr über dieses Buch sprach, erzählte er mir eine Geschichte. Er traf auf einem Seminar einen ehemaligen Arbeitskollegen, welcher ein Kettenraucher und jetzt Nichtraucher war. Auf seine Freiheit angesprochen, meinte dieser Kollege, er sei kein Nichtraucher, er habe nur eine Pause eingelegt. Diese dauere jetzt allerdings schon 15 Jahre.

Warum ist diese Geschichte so bedeutsam, dass ich deshalb den Titel meines Buches änderte?

Wer mit dem Rauchen aufhören will, wird die Macht der Gewohnheiten mit all ihrer Schärfe kennen lernen. Aber wenn er es geschafft hat, wird er eine völlig neue Erfahrung seines Lebens gemacht haben. Er wird erfahren haben, dass er alles, wirklich alles schaffen und erreichen kann, wenn er es will und die Gewohnheiten verändert oder ablegt, die ihm den Weg zum Ziel so schwer machen. Insofern ist dieses Buch, wenn auch vordergründig ein Nichtraucherbuch, auch ein Buch, welches Lebensziele erreichen hilft. Die hier angewendete Strategie kann man auf alle Vorhaben anwenden.

Freuen Sie sich auf den Tag, ab dem Sie frei sein werden. Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, werden weitere zahlreiche positive Veränderungen in Ihrem Leben folgen. Es ist als hätten Sie einen Stein, ins Wasser geworfen, der dann zahlreiche Kreise auf der Wasseroberfläche bildet. Jeden dieser Kreise können Sie mit einer positiven Veränderung gleichsetzen. Erfahren Sie in diesem Buch, wie lohnenswert es ist, sich von dem Zwang rauchen zu müssen, zu befreien.

Epikur sagte: *„Zwang ist ein Übel, aber niemand zwingt uns, unter Zwang zu leben.“*

In diesem Buch geht es ausschließlich um die Vorteile, die Sie erhalten werden, sobald Sie nicht mehr rauchen. Nach meiner Erfahrung sind es diese, die eine starke Motivation bewirken und nicht die Nachteile des Rauchens, die in vielen Nichtraucherbüchern gebetsmühlenartig wiederholt werden. Machen Sie sich bewusst, dass der größte Nachteil, den Sie haben werden, wenn Sie weiterräumen, der ist, dass Sie niemals die Vorteile erhalten können, die Nichtraucher besitzen.

In diesem Buch geht es primär um die Gewohnheiten, die es so schwer machen, mit dem Rauchen aufzuhören. Nicht die Zigarettenindustrie ist schuld daran, dass Sie rauchen und auch nicht die böse Werbung. Es gibt, wenn überhaupt eine Schuldfrage zu klären wäre, nur einen Schuldigen und das sind Sie. Dabei möchte ich die Werbung oder die Zigarettenhersteller nicht in Schutz nehmen. Die Werbung tut das, wofür sie gedacht ist, sie will ein Produkt verkaufen. Dieses Produkt kann sie aber nur verkaufen, wenn das „Samenkorn“ der Werbeaussage auf fruchtbaren Boden fällt.

Sie haben den freien Willen, dieses Produkt zu kaufen oder auch nicht. Es macht keinen Sinn, die Schuld dafür, dass Sie rauchen, anderen in die Schuhe zu schieben. Erst wenn Sie erkennen, dass es allein an Ihnen liegt, ob Sie rauchen oder nicht, erst dann werden Sie aufhören können.

Warum Sie rauchen, ist eine Frage der Gewohnheiten. Aber dies beantwortet noch nicht die Frage, warum Sie angefangen haben. Die Gewohnheiten haben sich erst herausgebildet, nachdem Sie begonnen haben kontinuierlich zu rauchen. Der Grund für den Beginn Ihrer Nikotinsucht mag lange vorüber sein. Aber die Erfahrung, die Sie damals gemacht haben, ist immer noch Programm in Ihrem Gehirn.

Wenn Sie also in der Jugend bereits angefangen haben, weil Sie sich einer Gruppe zugehörig fühlen wollten, oder die Zigarette Ihnen Selbstbewusstsein gab, dann werden Sie immer einen Drang nach einer Zigarette spüren, wenn Sie sich unsicher fühlen. In diesem Buch geht es auch darum, dass Sie diesen Grund bei sich herausfinden. Wenn Sie diesen kennen, dann werden Sie mit dem Rauchen aufhören können.

### **Eine Wahrheit.**

Es macht keinen Sinn, sich einzubilden, dieses Buch oder irgendeine der vielgepriesenen

Nichtrauchertherapien wird es Ihnen leicht machen, mit dem Rauchen aufzuhören. Erst wenn Sie anerkennen, dass es eben nicht leicht ist, von den Zigaretten loszukommen, werden Sie es schaffen. Erst dann werden Sie nicht mehr auf ein Wunder hoffen, welches mit einer Spritze oder Akupunktur Ihnen das Rauchverlangen nimmt. Die Gewohnheiten sind nun einmal stärker als jede Therapie und können nur von Ihnen verändert werden. (Natürlich kann man eine Therapie unterstützend einsetzen, sie kann die ersten Tage helfen, mögliche [Entzugserscheinungen](#) (?) des Nikotinentzugs zu mildern.)

Vor sieben Jahren schrieb ich das Buch Nichtraucher in drei Schritten, welches ich überarbeitet als E-Book im Juni hier bei Kindle unter dem Titel: „Doch noch Nichtraucher werden? Schritt für Schritt zum Schlusspunkt“ veröffentlichte. Während der Überarbeitung kam mir die Idee zu diesem Buch.

### **Warum habe ich dieses vorliegende Buch geschrieben?**

Die Erkenntnisse, die ich innerhalb der letzten Jahre bei zahllosen Nichtrauchertherapien gewonnen habe, veranlassten mich bei meiner Therapie einen völlig neuen Schwerpunkt zu setzen. Ich stellte fest, dass es die Gewohnheiten sind, die letztlich dazu führen, dass so manche Therapie erfolglos bleibt. Auch sind diese Gewohnheiten dafür verantwortlich, wenn man nach einiger Zeit wieder rückfällig wird. Dies berichteten mir Patienten, die eine Wiederholungsbehandlung nach einem Rückfall wünschten.

Um dieses Buch möglichst authentisch zu schreiben, fasste ich den Entschluss, selbst noch einmal für einige Zeit zu rauchen. Nach 10 Jahren Nichtraucherdasein kaufte ich mir eine Schachtel Zigaretten und zündete eine Zigarette an. Zunächst geschah nichts. Ich musste weder husten, noch wurde mir übel. Wie mit dem Fahrrad fahren, das werde ich auch immer können. Mein Körper hat es nicht verlernt, mit Zigarettenrauch umzugehen. Ich glaube, ich hätte auch umgehend ohne Probleme nach dieser ersten Zigarette aufhören können.

Da ich aber dieses Buch auf Grund eigener Erfahrungen schreiben wollte, musste ich zunächst bewusst weiterrauchen. Das zentrale Thema dieses Buches sind ja die Gewohnheiten, die es gilt abzulegen. So überlegte ich, welche Rauchgewohnheiten ich hatte, als ich noch rauchte. Ich erinnerte mich, dass ich die ersten Zigaretten immer im Auto auf dem Weg zur Arbeit geraucht hatte. Sobald ich in meiner Praxis war und den Computer hochfuhr, folgten die nächsten Zigaretten bei einer Tasse Kaffee.

Also rauchte ich jetzt, bei Beginn meines Selbstversuches, zu diesen Gelegenheiten. Nach einer Woche wollte ich den Selbstversuch beenden. Das Erstaunliche war jedoch, dass ich während dieser einen Woche bereits wieder eine Packung Zigaretten pro Tag rauchte. Dies war zwar noch deutlich weniger als zu meiner Raucherzeit, aber bereits mehr als ich ursprünglich geplant hatte.

Was war geschehen? Allein dadurch, dass ich bei zwei früheren Gewohnheiten wieder geraucht habe, wurden nach und nach auch die anderen Gewohnheiten erneut aktiv. Ich war bereits nach einer Woche dort, wo ich vor 10 Jahren war. Ich war wieder Raucher.

Natürlich wollte ich dies nicht bleiben und nach der Erfahrung, die ich während dieser Woche gesammelt hatte, sofort wieder aufhören.

Obwohl mir durchaus bewusst war, dass dies nicht unbedingt einfach sein würde, war ich doch überrascht, wie schwer es mir fiel. Daraufhin beschloss ich, den Versuch weiter auszubauen, und einen Monat lang zu rauchen, um weitere Gewohnheiten zu aktivieren.

Ich kann Ihnen bereits jetzt verraten, dass es mir nach dieser Zeit nicht gelang, einfach so den Schlusspunkt zu setzen, was ich zunächst einmal versuchte.

Es wurde Zeit, den Versuch zu beenden und meinen Autopiloten zu programmieren. So legte ich zuerst die Gewohnheiten ab, mit welchen ich meinen Selbstversuch begonnen hatte. Also im Auto auf dem Weg zur Arbeit zu rauchen und während der Computer hochfuhr. Dies gelang relativ schnell, da ja auch die Gewohnheiten, zu diesen Gelegenheiten nicht zu rauchen, 10 Jahre lang aktiv war. Ebenso unkompliziert war es auch mit den anderen Gewohnheiten, so dass ich bereits nach zwei Wochen meine letzte Zigarette rauchen konnte. Ich bin jetzt also wieder Nichtraucher und um einige Erfahrungen reicher, die ich Ihnen gerne mit diesem Buch weitergeben möchte.

## Den Weg kennen lernen

Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch bzw. ein Lehrgang, der Sie anleitet, Ihren Autopiloten so zu programmieren, dass er Sie automatisch in ein rauchfreies Leben führt.

Es ist kein Buch, welches man einmal durchliest und dann zur Seite legt. Die einzelnen Schritte sind vorgegeben, und erst wenn der jeweilige Schritt ausgeführt wurde, liest man weiter.

Noch eine Warnung: Überspringen Sie keinen Schritt und versuchen Sie nicht, zwischendrin Ihren Schlusspunkt zu setzen. Dies ist, in den mir bekannten Fällen, nicht erfolgreich gewesen.

Wann Sie Ihre letzte Zigarette rauchen, bestimmen Sie einzig dadurch, wie rasch Sie Ihren Autopiloten programmieren. Allerdings sollten Sie sich mindestens sechs Wochen Zeit nehmen, bevor Sie auf den Startknopf für Ihren Autopiloten drücken.

Begründung: Man benötigt normalerweise 21 bis 30 Wiederholungen des gewünschten Verhaltens. Die Wiederholungen sollten einen gewissen Zeitrahmen nicht überschreiten. In der Regel ist es mindestens einmal innerhalb von 72 Stunden notwendig, die entsprechende Handlung auszuführen, um eine neue Gewohnheit zu installieren (Gauß'sche Normalverteilung, zutreffend etwa für 60 % der Menschen, 20% brauchen mehr, 20% weniger Wiederholungen). Daraus ergibt sich ein Zeitraum, der von der Anzahl der Gewohnheiten abhängig ist, die Sie abzulegen beabsichtigen und davon, wie viele Gewohnheiten Sie gleichzeitig ändern wollen. Falls Sie erst vor Kurzem rückfällig geworden sind, werden Sie eine deutlich kürzere Zeit benötigen, wie auch ich festgestellt habe.

## Die Methode

Im Prinzip lernen Sie in diesem Buch eine Variante der ausschleichenden Methode kennen.

Die ausschleichende Methode ist ja dadurch gekennzeichnet, dass man die täglich gerauchte Zigarettenmenge bewusst zu reduzieren versucht.

Zu Recht wird diese Methode aber als wenig erfolgreich eingestuft. Der Grund ist, dass es nur unter größter Willenskraft realisierbar ist, bewusst jeden Tag eine oder zwei Zigaretten weniger zu rauchen als am Vortag. Bei 40 Zigaretten täglich wäre man so in 20 Tagen bei den letzten zwei Zigaretten angelangt und tags darauf Nichtraucher. Aber meist wird dieser Versuch bereits nach wenigen Tagen aufgegeben, da die Gewohnheiten doch widerstandsfähiger sind und man nach vorübergehendem Erfolg bei der üblichen Tagesmenge landet.

Bei dieser im Buch vorgestellten Variante wird der tägliche Zigarettenkonsum nicht festgelegt. Die Reduzierung ergibt sich dadurch, dass Sie nach und nach von Ihnen ausgewählte Rauchgewohnheiten automatisch ablegen. Unaufgefordert und aus Ihrem Gefühl heraus werden Sie wissen, wann Sie den letzten Schritt tun und einfach aufhören zu rauchen.

Ich weiß, dass es unglaublich erscheint, aber bislang funktionierte es bei allen, die sich auf diese Methode eingelassen haben.

Zahlreiche Textlinks führen Sie zu weiteren Informationen, die zu innerhalb meines angehängten Buches: „Doch noch Nichtraucher werden? Schritt für Schritt zum Schlusspunkt“ führen.

Am Ende des jeweiligen Themas finden Sie einen weiteren Link, der Sie wieder zu der Ausgangsstelle zurückführt. Damit will ich Ihnen ein komfortables „Blättern“ in diesem Buch ermöglichen. Für mich ist dieses „nicht blättern können“ der größte Nachteil eines E-Books im Vergleich zu einer Printausgabe. Testen Sie es doch gleich einmal aus. >> [Der Autopilot in uns](#)

## Der Faktor Zeit

Die Empfehlung in allen Nichtraucherbüchern lautet, dass man weiterräumen kann, während man das betreffende Buch liest. Erst kurz vor Ende des Buches wird geschrieben, dass man jetzt aufhören soll. Als ich vor 10 Jahren das Buch von Allen Carr las, um selbst aufzuhören, empfand ich einen immer stärker werdenden **Druck**, je näher der Zeitpunkt kam, an dem ich diesen

„Befehl“ erhalten würde. Dies führte dazu, dass ich das Buch immer seltener zur Hand nahm und dann auch nicht zu Ende las und weiterrauchte.

Haben Sie sich bereits einen Termin für Ihren Ausstieg aus dem Raucherdasein gesetzt? Meine Empfehlung: Vergessen Sie ihn. Es macht keinen Sinn, Ihren Autopiloten unter Zeitdruck zu programmieren.

Wie bereits erwähnt, bestimmen Ihre persönlichen Rauchgewohnheiten die Anzahl der Tage, die Sie für die Programmierung benötigen, abhängig auch davon, wie zügig Sie die einzelnen Schritte ausführen. Dies ist bei jedem Menschen unterschiedlich, deswegen ist auch kein fester Zeitrahmen in diesem Buch vorgegeben. Setzen Sie sich also nicht selbst unter Zeitdruck, und gehen Sie entspannt Schritt für Schritt zum Ziel.

## **Das Buch als Vorbereitung auf eine Nichtrauchertherapie.**

### **Haben Sie bereits einige Nichtrauchertherapien hinter sich?**

Aber Sie rauchen immer noch oder sind rückfällig geworden?

Für Ihren Misserfolg gibt es verschiedene Gründe. Ein Grund kann sein, dass es der falsche Zeitpunkt für die Therapie oder das Seminar gewesen ist.

Wissen Sie im Voraus, ob der erhaltene Termin genau den optimalen Zeitpunkt trifft?

Am Tag des Termins, oder kurz danach, haben Sie sich geärgert, Sie hatten beruflichen Stress und außerdem wollten Sie ja sowieso erst zu Ihrem Geburtstag aufhören.

Der zweithäufigste Grund ist die fehlende Vorbereitung auf den Tag des Ausstiegs aus der Nikotinsucht.

Falls Sie erwägen, mit einer Akupunktur oder einer anderen Nichtrauchertherapie sich das „Aufhören können“ zu erleichtern, dann ist dieses Buch eine zusätzliche Hilfe, mit welcher Sie Ihre Erfolgsaussichten deutlich verbessern.

Deshalb ist dieses Buch Bestandteil der von mir durchgeführten Nichtrauchertherapien.

Mit Hilfe des Buches ist es mir gelungen, den Erfolg meiner Nichtrauchertherapien auf fast 90% zu steigern. Wer von mir eine persönliche Nichtrauchertherapie wünscht, erhält zunächst ein Beratungsgespräch. Anschließend wird das Buch mit der Aufforderung ausgehändigt, es durcharbeiten. Erst dann kann ein Termin zur Therapie, wie zum Beispiel der Nichtraucherspritze, angefordert werden. In der Regel fordern jedoch nur ca. 30 % der Patienten einen „Sicherheitstermin“ an. Die anderen teilen mir mit, dass Sie es bereits mit dem Buch geschafft haben und keinen weiteren Termin mehr benötigen.

Auf Grund dieser positiven Erfahrung gebe ich Ihnen ein für E-Books unübliches Garantieverprechen.

Falls es Ihnen nicht gelingt, mit meinem Buch rauchfrei zu werden, senden Sie mir innerhalb von sechs Monaten nach Kauf des Buches eine entsprechende Erklärung an „hpsmueller@arcor.de“. Die Bestellbestätigung von Amazon als Beleg darüber, dass Sie das Buch erworben haben, senden Sie als Weiterleitung ebenfalls an mich. Ich überweise Ihnen dann den Kaufpreis auf Ihr Konto. Versprochen!

## Der Autopilot in uns

Sicher ist Ihnen bekannt, was ein Autopilot ist. Richtig, es ist ein Gerät, welches die Steuerung eines Flugzeugs übernimmt und es zum Ziel führt. Dazu muss der Pilot dieses Gerät einschalten und das Ziel bestimmen. Auf dem Weg zum Zielflughafen vergleicht das Gerät anhand von vorgegebenen Daten, wie den Funkfeuern von Flughäfen die es überfliegt oder der Satellitennavigation (GPS), ob es sich noch auf dem vorbestimmten Weg befindet. Diese gesamten Daten sind in das Gerät vorher eingespeichert worden. >> [zunächst zurück](#)

Auch in uns Menschen wirken zahlreiche Autopiloten, die uns bewusste Entscheidungen für die alltäglichen Routinen abnehmen. Irgendwann haben wir sie programmiert und eingeschaltet. Das Einschalten und Programmieren erfolgte meist unbewusst. Seitdem verrichten sie zuverlässig und unbemerkt ihre Arbeit. Dabei unterscheiden sie allerdings nicht, ob die sich daraus ergebenden Handlungen sinnvoll, sinnlos oder gar schädlich sind. Installiert haben Sie diese Autopiloten in Ihrem [Unterbewusstsein](#).

### **Diese Autopiloten sind unsere Gewohnheiten.**

Die Bedeutung der Gewohnheiten für unsere Handlungen wird deutlich unterschätzt, bzw. negativ beurteilt, besonders wenn es sich um schlechte „Angewohnheiten“, wie das Rauchen, handelt. Jedoch wäre unser Leben ohne Gewohnheiten überaus anstrengend.

Über alles was wir tun oder lassen wollen, müssten wir zunächst nachdenken. Das würde schnelle und notwendige Reaktionen unmöglich machen und in Gefahrensituationen regelmäßig zu Katastrophen führen.

Auch wenn wir die Gewohnheiten oft negativ bewerten, besonders natürlich dann, wenn es sich um ungünstige Angewohnheiten handelt, hat dieser Automatismus im Alltagsleben doch sehr positive Seiten. Gewohnheiten, wie der Ablauf der notwendigen Handlungen beim Autofahren oder anderen alltäglichen Routinehandlungen, erleichtern unser Leben mehr als wir ahnen. Gewohnheiten sind allgegenwärtig und begleiten uns durch unser Leben.

Der Neurobiologe Gerhard Roth bringt es mit seiner Aussage auf den Punkt: „Das Gehirn ist auf Routinehandlungen angewiesen, weil sie sehr viel weniger Stoffwechselenergie und sonstigen neuronalen Aufwand benötigen.“

Die Ressourcen des Arbeitsgedächtnisses sind begrenzt und stör anfällig, daher gehen komplizierte Dinge, die wir lernen müssen, anfangs nur holprig vonstatten und wir müssen uns darauf konzentrieren.“ – was ja, wie gesagt, bei der Routine weitgehend wegfällt. Wenn wir etwas neu lernen, muss unser Gehirn erst neue Netzwerke für das ungewohnte Verhalten anlegen, die dann in tieferen Hirnschichten zu unbewussten, automatisierten Handlungen und Reflexen werden, die uns bei bis zu 90% unserer Handlungen als „begleitendes Bewusstsein“ steuern. Das alles scheint das zu erfüllen, was man auch bei industriellen Fertigungsprozessen anstrebt: Rationalisierung.

Es ist auch für uns Menschen wichtig, wenn nicht lebensnotwendig, unseren Tag zu strukturieren mit gleichen oder ähnlichen Abläufen. Das gibt Sicherheit und spart Zeit und Energie für neue Anforderungen und für die Kreativität.“ Soweit die Aussage vom Neurobiologen Gerhard Roth.

Dieser Automatismus entwickelt sich, wenn ein Gedanke, ein Gefühl oder eine Handlung durch Wiederholung zu einer Gewohnheit wird, also zu einer Handlung, die ohne bewusstes Steuern sozusagen unwillkürlich abläuft.

In der Psychologie wird unterschieden zwischen Denkgewohnheiten, Gefühlsgewohnheiten und Verhaltensgewohnheiten. Das Problem bei der Nikotinsucht ist, dass hier die drei genannten Bereiche wirksam sind.

Besonders wenn es um bestimmte Verhaltensweisen, wie zum Beispiel den Rauchgewohnheiten geht, bilden sich diese zu den sogenannten unerwünschten Angewohnheiten aus.

Beispiele wären rauchen nach dem Mittagessen, zum Kaffee oder während der Arbeitspausen, um zunächst nur einige zu nennen.

## **Gewohnheiten führen immer zum Ziel.**

Aber Gewohnheiten können auch das Erreichen eines anvisierten Zieles unmöglich machen, wenn sie dieses nicht unterstützen.

Es gibt demnach nützliche Gewohnheiten, und wenn sie schädlich sind, die sogenannten Angewohnheiten. In diesem Buch geht es primär darum, sich nützliche Gewohnheiten anzueignen, die dabei helfen, Ziele zu erreichen. Dabei ist es gleichgültig, ob das Ziel „rauchfreies Leben“ oder „ich will in Zukunft meine Steuererklärung immer pünktlich abgeben“ handelt.

Allerdings lassen sich diese Gewohnheiten nicht anknipsen wie einen Lichtschalter. Genauso wenig lassen sich ungünstige Gewohnheiten mit einem Klick ausschalten. Zunächst ist ein bewusstes Handeln notwendig. Aber es lohnt sich, denn wenn der Autopilot erst einmal programmiert ist, dann wird er Sie sicher an jedes Ziel bringen.

Da es sich bei diesem Buch um eine Gebrauchsanleitung handelt, mit welcher der Autopilot programmiert werden soll, gehen Sie bitte Schritt für Schritt vor.

Wie bereits erwähnt, sind diese Programmierschritte für jedes beliebige Ziel anwendbar. Somit erhalten Sie mit diesem Buch auch eine Gebrauchsanleitung, die für alle anderen Vorhaben Ihres Lebens genutzt werden kann.



# Die Programmierung

Diese erfolgt in einzelnen Schritten.

Der erste Schritt besteht darin, den Startpunkt oder die Ausgangssituation genau zu beschreiben. Im zweiten Schritt geht es darum, den Grund warum man das Ziel erreichen will, deutlich zu machen.

Der dritte Schritt soll klären, welche Vorteile man gewinnt, wenn das Ziel erreicht ist.

Wenn diese Schritte abgearbeitet sind, geht es im vierten Schritt an den Aufbau der notwendigen „Funkfeuer“, an denen sich Ihr Autopilot auf seinem Weg zum Ziel orientieren kann.

## Wie werden die Funkfeuer in Ihrem Unterbewusstsein aufgebaut?

Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.

Dieser Bibelspruch mag für eine Zeit zutreffend gewesen sein, in welcher man nichts von den anatomischen Gegebenheiten des menschlichen Körpers wusste. Heute wissen wir, dass das Fleisch nur das tut, was das Gehirn ihm sagt. Es ist also das Gehirn mit seinen ca. 100 Milliarden bis zu einer Billion Nervenzellen oder auch Neuronen, welches unsere Handlungen bestimmt. Die Nervenzellen wiederum sind untereinander mit hunderten von Leitungen verbunden. Je öfter bestimmte Leitungswege geschaltet werden, desto stabiler werden diese. Mit einem Versuch können Sie diesen Vorgang selbst einmal austesten. Dieser Test wird Ihnen auch das Erfolgsprinzip dieses Buches veranschaulichen.

Der Test:

Es handelt sich um eine einfache Rechenaufgabe, die Sie heute und morgen jeweils 10 x rechnen sollten.

$$5 + 17 = ? \times 3 = ? - 11 = ? + 23 = ? : 6 =$$

Schreiben Sie sich die Rechnung auf einen Zettel, aber ohne Zwischen- und Endergebnis.

Spätestens dann, wenn Sie 15 - 20-mal die Rechnung gerechnet haben, werden Sie automatisch alle Ergebnisse wissen, ohne sie ausrechnen zu müssen. Selbst wenn Sie anschließend eine Rechenpause von mehreren Tagen einlegen, werden Sie das Ergebnis sofort und ohne zu rechnen wieder wissen, sobald Sie die Zahlenkolonne sehen.

Das optische Bild der Rechenaufgabe wirkt als Reiz, welcher die geprägten Leitungswege sofort durchschaltet.

Mehr darüber können Sie bei [Wikipedia](#) erfahren.

Die Funktionsweise des Gehirns als Träger von Geist und Wille ist besonderen Regeln unterworfen, welche Lernprozesse im Verhaltensbereich so anspruchsvoll machen.

Sie verstehen jetzt sicher auch, dass die Veränderung von Gewohnheiten zu den schwierigsten Aufgaben für uns Menschen gehört.

Zuerst einmal – wir machen Erfahrungen, aber die Erfahrungen prägen auch uns in unserer Persönlichkeit. Jede Gewohnheit, die wir ausgebildet haben, war irgendwann einmal nützlich – sonst hätten wir sie uns nicht angewöhnt, wie ja im Abschnitt: „Warum rauchen Sie“ unter dem Stichwort Sekundärgewinn noch beschrieben wird. Allerdings sind viele dieser alten Gewohnheiten dann hinderlich, wenn sich unsere Einstellung, unsere Ziele, unsere Rolle oder unser soziales Umfeld verändern. Dann müssen diese hemmenden Angewohnheiten abgelegt und ein anderes neues Verhalten gelernt werden.

Dieses Verhaltenslernen oder Programmieren vollzieht sich in 4 Schritten:

Schritt 1: Das bisherige Verhalten passt nicht mehr zur veränderten oder neuen Situation.

Beispiel: Sie lernen jemanden kennen, den Sie für sich gewinnen möchten. Allerdings ist dieser Nichtraucher und verabscheut Raucher.

Schritt 2: Jetzt haben Sie bemerkt, dass Sie etwas ändern müssten.

Beispiel: Sie rauchen zwar noch, aber wenn Sie diese Person erobern wollen, haben Sie keine andere Wahl, Sie müssen aufhören zu rauchen.

Schritt 3: Sie wissen, wie ein verändertes oder neues situationsgerechtes Verhalten aussehen müsste.

Beispiel: Sie bemühen sich zwar, in Anwesenheit der Person nicht zu rauchen. Allerdings ist Ihnen bewusst, dass Sie nur als echter Nichtraucher eine Chance haben, wenn Sie diese Person für sich gewinnen wollen.

Schritt 4: Sie kommen nicht daran vorbei, sich neue Verhaltensgewohnheiten einzuüben und derart einzuprägen, dass Sie nicht mehr darüber nachdenken müssen. Diese neuen Gewohnheiten überdecken Ihr bisheriges Verhalten. Aber Achtung, die alten Gewohnheiten sind nicht gelöscht und es kann noch, in besonderen Stresssituationen, zu Rückfällen in die zwar zurzeit schlafenden, aber immer noch vorhandenen alten Gewohnheiten kommen.

### **Wann sollten Sie beginnen?**

Es gibt Untersuchungen von Verhaltensforschern, die belegen, dass, wenn wir uns etwas vornehmen und nicht innerhalb von 3 Tagen den ersten Schritt tun, in etwa 80% der Fälle nichts geschieht. Ca. 72 Stunden ist die Dauer, in der unser Gehirn den Vorsatz im Arbeitsgedächtnis präsent hält. Geschieht bis dahin nichts mit diesem Vorsatz, wird er gelöscht und wandert nicht ins Langzeitgedächtnis. Ausnahmen gibt es, wenn der Vorsatz über mehrere Sinneskanäle präsent ist (visuelles, auditives und Handlungsgedächtnis), vielfach wiederholt wird oder sehr emotional besetzt ist. Schicksalsschläge beispielsweise sind bei vielen Menschen ein hinreichender Anlass, Verhalten zu verändern, wie zum Beispiel eine schwere Krankheit. Leider nicht bei allen. Kennen Sie auch die Beispiele von Rauchern mit Durchblutungsstörungen der Beine und der dadurch bestehenden Gefahr der Amputation, die dennoch weiterrauchen?

Noch einmal zum Punkt vielfach wiederholen: Man benötigt normalerweise 21 bis 30 Wiederholungen des gewünschten Verhaltens. Die Wiederholungen sollten einen bestimmten Zeitrahmen nicht überschreiten (mindestens 1x innerhalb 72 Stunden), um eine neue Gewohnheit zu installieren (Gauß'sche Normalverteilung, zutreffend etwa für 60 % der Menschen, 20% brauchen mehr, 20% weniger Wiederholungen).

Jeder Versuch, Gewohnheiten zu verändern, ist allerdings zum Scheitern verurteilt, wenn der (häufig unbewusste) Sekundärgewinn des alten Verhaltens größer ist, als der des möglichen neuen. Deshalb ist es wichtig den dritten Schritt, hier geht es um die Vorteile des „Nicht-mehr-Rauchens“, möglichst intensiv zu bearbeiten.

Wer Näheres über die Lernvorgänge des Gehirns wissen will, dem empfehle ich, diesen Link aufzurufen: >> [Wie unser Gehirn lernt.](#)