

Rauchst du? Vielleicht ist die Zigarette in deinem Geiste eine uralte Platte. Du kannst sie vom Player nehmen und sie genauer erkennen. Ist sie hübsch oder eine langweilige Routine?

Bei z. B. einem Spaziergang oder bei schöner Musik gibt es in dir viel Neues und Schönes zu entdecken. Genieße Gefühle, die gut sind.

Was du bisher in Verbindung mit einer Zigarette glaubtest kann eine Verdrängung von Lebendigkeit sein.

Das Gefühl, ohne Tabak etwas zu vermissen, ist vielleicht sogar Glück, weil dessen Wert nicht immer gleich sichtbar ist.

Du kannst zur Abwechslung eine Zigarette, statt sie zu rauchen, auch ungezündet auf den Boden legen und an dieser Stelle etwas tanzen oder spazieren gehen. Es kann dir viel neue Freiheit bringen, wenn **du dich ohne Rauch völlig anders mit einer Zigarette bewegst**. Wenn du sie oft, **aber genug** geraucht hast, dann stell diesen alten Zug mit immer derselben langweiligen und gewohnten Strecke auf das Abstellgleis. Und schaffe mit der Zigarette am Rande **neue Verknüpfungen** zu vielen schönen Dingen *mit Maß und Vernunft (z. B. auch Sport als Ausgleich wenn jemand statt dem Rauchen etwas mehr isst)*. Überspiele so das gewohnte Rauchen der Zigarette. Mit den neuen Aktivitäten gewöhnst du dich mehr und mehr daran, wie es ist, ein Nichtraucher zu sein, und du gewinnst damit an Genuss.

Wenn es dir irgendwann in den Sinn kommen sollte, zu rauchen, **UND DU DAMIT AUFHÖREN MÖCHTEST**, dann halte an einer **einzigsten Sache unbeweglich fest**: So vieles bewegt und verändert sich, **aber es gibt nie Feuer an einer Zigarette**. Verteidige eisern diese feste Verankerung in deinem Leben. Wenn jedes Feuer deinen Zigaretten auf Abstand bleibt, wirst du nicht mehr rauchen. **Deshalb konzentriere dich ganz intensiv auf diesen immer wichtigen Abstand von jedem Feuer zu einer Zigarette in deiner Hand.**