

Deine letzte Kippe

**Wie du endlich rauchfrei wirst für mehr Gesundheit
und Freiheit**

Deine letzte Kippe

Wie du endlich rauchfrei wirst für mehr
Gesundheit und Freiheit

Warum du nichts außer deinem Kopf brauchst, um
rauchfrei zu werden (und zu bleiben)

Mark Heise

Impressum

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

© 2025 Mark Heise

Veröffentlicht über:

Bookmundo, Delftsestraat 33, 3013AE Rotterdam,
Niederlande

Gedruckt in Deutschland

ISBN: 9789403783437

Vorwort

Herzlich Glückwunsch, du hast gerade XX Euro ausgegeben – und das völlig umsonst ...

... wenn du für einige Minuten in dieses Buch reinliest und es dann in deinem Bücherregal verstaubt.

Wenn es dir aber hilft, tatsächlich vom Qualmen loszukommen, dann ebenfalls herzlichen Glückwunsch!

Aber diesmal ist es ehrlich gemeint. Denn dann hast du wirklich etwas gewonnen. Mehr Leben und mehr Lebensqualität.

Über den Kaufpreis für dieses Buch brauchst du dir dann gar keine Gedanken mehr zu machen. Den hast du in spätestens ein paar Tagen wieder drin – und kannst ihn in einigen Wochen wahrscheinlich schon vervielfacht als Gewinn verbuchen.

Ich will dich nicht mit einem erhobenen Zeigefinger und ausführlichen Erläuterungen über die Folgen des Rauchens „aufklären“ und dich damit nerven.

Das kenne ich selber zur Genüge von all den lieben Menschen, die es ja alle immer nur gut mit mir meinten. Und darum geht es in diesem Buch auch gar nicht. All diese Dinge kennst du bestimmt genauso gut wie ich.

Auch auf Sätze wie: „Du musst es nur wollen!“ oder Versprechungen in Ratgebertexten wie „Mit der neuartigen Qualmwegmethode in 5 ½ Wochen zum Nichtraucher werden“ verzichte ich.

Wenn es ein Versprechen gibt, dann höchstens eines, das du dir selbst gibst.

Ich will auf dumme Kommentare oder Sätze verzichten, die für einen nikotinsüchtigen Menschen wie ein Schlag ins Gesicht sind.

Und auf Besserwissereien ebenfalls.

Ich möchte dir den Weg zeigen, den ich gegangen bin. Der Weg, dank dem ich seit nunmehr fast zehn Jahren nicht mehr eine einzige Zigarette geraucht habe und es auch nicht vermisse.

Ich bin auch nicht aufgegangen wie ein Hefezopf, nachdem ich aufgehört habe. Auch davor brauchst du keine Angst zu haben. Es sei den, du fängst auf einmal an, massenweise Süßigkeiten zu verdrücken. Aber das haben auch schon Raucher getan. Glaub mir, denn das kenne ich selbst.

Und noch eins:

Wir alle lieben schnelle und einfache Wege, wenn wir ehrlich sind. Und deshalb zeige ich dir meinen Weg und meine Erfahrungen, die ich dabei gemacht habe. Und das ohne viel Blabla.

Aber eines ist wichtig. Und das kann dir kein Mensch abnehmen: Machen musst du selbst. Nur dann kann es funktionieren.

Ich kann dir keine plötzliche Erleuchtung oder einen besonderen „Klick im Kopf“ versprechen. Aber ausgeschlossen ist er auch nicht.

Es geht darum, wie ich mit dem Verlangen nach einer weiteren Zigarette umgegangen bin, was ich dabei gelernt habe und was vor und nach dem Rauchstopp wichtig ist.

Du musst keine besonderen Fähigkeiten haben, kein besonders willensstarker Mensch oder einer mit Nerven aus Stahlseilen sein. Ich bin das auch nicht (und noch nie gewesen).

Es geht um Vorbereitung und um all das, was dir auf deinem Weg begegnet. Und wenn dieses Buch nur einen einzigen Leser hilft, rauchfrei zu werden, habe ich es nicht umsonst geschrieben. Und das würde mich wirklich freuen.

Nun aber zu dir und deinem Vorhaben, bei dem ich dir alles Gute wünsche.

In diesem Sinne:

Versuche es nicht, mache es einfach.

So arbeitest du am besten mit diesem Buch	15
Die Motivation dahinter	18
Übung für dein ganz persönliches „Warum“	22
Ist Aufhören nicht eigentlich ganz einfach?.....	24
Ich höre doch auf (mindestens 20 Mal am Tag ... und jeden Abend)!	27
Angst vor Veränderungen, Angst vor dem rauchfreien Leben?.....	30
Die Normalmethode, um aufzuhören.....	34
Aufhören mit Willenskraft – der reinste Horror?	38
Das Rauchen im Kopf und das Warum.....	41
Der Raucher-Teufelskreis.....	44
Die Angst vor der „Letzten“	47
Ist das Rauchen Genuss?.....	51
Bloß jetzt noch nicht aufhören! Erst lesen!	54
Zum Thema „Tabakgenuss“	57
Vorbereitung ist alles	58
Die Tipps zum Raucherstopp	59
Stinkefinger statt erhobener Zeigefinger.....	62
Wie sieht es mit der körperlichen Abhängigkeit aus?	66
Finanzielles: die Sache mit der Kohle oder: finanzielle Motivation, aber richtig!.....	68
Egal, was die anderen Leute sagen	71

Noch bist du in der Komfortzone.....	74
Ein paar Worte zu Nikotinpflaster, irgendwelchen Ersatzdrogen & Co.	83
Hypnose und Nichtrauchertherapien: Nutzen, Segen oder nur Geldmacherei?	85
Ist die E-Zigarette eine Alternative?	86
Das Nikotin als unsichtbarer Feind	92
Die Sache mit den Ritualen	94
Das Märchen vom Tabakgenuss	99
Zum Thema Sport und Zigaretten.....	103
Was die anderen mit meinem Vorhaben zu tun haben	104
Die Gedankenkonditionierung oder: sich das Unterbewusstsein zum Freund machen	106
Vorstellung und Visualisierung als wertvolle Hilfe....	109
Jetzt bloß keine Denkfehler	113
Aufhören ist reine Kopfsache - aber mit kühlem Kopf!	116
Was bringt Rauchen überhaupt für die Seele?	118
Tagebuch respektive (Nicht-) Rauchertagebuch führen: ja/nein?.....	121
Ist das Zunehmen nach dem Rauchen aufhören Quatsch?.....	122
Das neue (Nichtraucher-) Leben neu gestalten	125

Stell dir dein rauchfreies Leben vor: je lebhafter, desto besser.....	130
Jetzt wird es ernst: Die letzte Zigarette rückt in greifbare Nähe	134
Gedankenumstellung: Rauchen müssen statt wollen	138
Endlich: die letzte Zigarette rauchen und ausdrücken	141
Warum die früheren Versuche erfolglos waren	144
Wann hört das Verlangen endlich mal auf?	146
Die ersten Stunden, Tage und Wochen und was du darüber wissen solltest	147
10 Jahre nach der „Letzten“: meine Geschichte und mein Weg.....	152
Was ich dir gerne noch mit auf den Weg geben möchte	154
Krisencheckliste: Was ist, wenn der Drang kommt?	159
Der Drang vergeht – mit oder ohne Zigarette.	162
Was, wenn ich doch wieder zur Zigarette greife?.....	164
Als Übung: dein „Notfall-Reset“	167
Was hilft gegen Rückfälle in der Zukunft?	168
Häufige Fragen zum Rauchstopp – Klartext für deine Gedanken.....	169
Noch etwas zum Schluss	173

Bevor es losgeht, noch ein paar wichtige Hinweise:

Das vorliegende Buch wurde mit großer Sorgfalt geschrieben, die darin enthaltenen Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und, soweit möglich, überprüft. Dennoch übernehmen ich und der Verlag für die Richtigkeit sämtlicher Angaben oder Hinweise keine Haftung, ebenso gilt dies für eventuelle Druckfehler in diesem Buch. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr, Autor und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile, die sich aus der Umsetzung der Inhalte aus diesem Buch ergeben. Bei Problemen oder Vorerkrankungen suche einen Arzt, Heilpraktiker oder Psychologen auf.

Außerdem bin ich kein Arzt, und will auch gar keiner sein. Aber ich war über 25 Jahre lang Raucher. Ich weiß ganz genau, wie es sich anfühlt, wenn der Griff zur Zigarette zur Gewohnheit wird, wie schwer es ist, loszulassen, und wie oft man sich vornimmt: *Diesmal höre ich wirklich auf!* Ich habe es selbst viele Male versucht. Mal mit Willen, mal mit Hilfsmitteln, und bin doch wieder rückfällig geworden. Bis ich verstanden habe: Es kommt nicht auf das „Wie“ an, sondern auf das „Warum“, auf die innere Haltung.

Gerade deshalb traue ich mir zu, dieses Buch zu schreiben. Nicht als Besserwisser, nicht mit mahnendem Zeigefinger. Sondern als jemand, der

genau dort war, wo du jetzt vielleicht stehst. Ich will dir Mut machen, und das aus echter Erfahrung heraus. Ich habe den Weg selbst gehen müssen, mit allen Zweifeln und kleinen Erfolgen. Und genau das möchte ich mit dir teilen.

Was du hier liest, ist also keine Theorie aus dem Lehrbuch. Es ist das, was mir geholfen hat, endgültig rauchfrei zu werden – und zu bleiben.

**Ich kenne den Weg vom Raucher zum
Nichtraucher – ich bin ihn gegangen**

Das vorliegende Buch ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. So ist die Verwendung von Texten und Abbildungen sowie Auszügen davon nur mit einer schriftlichen Genehmigung des Urhebers gestattet. Die nicht erlaubte Verwendung von Texten oder Abbildungen sowie Auszügen davon ist ohne diese Zustimmung urheberrechtswidrig und somit strafbar. Insbesondere gilt dies für die Vervielfältigung oder Verwendung in elektronischen Systemen.

So arbeitest du am besten mit diesem Buch

Erst einmal: Willkommen und Glückwunsch zu deiner Entscheidung!

Dieses Buch ist nicht nur zum Lesen da. Es ist dein Begleiter auf deinem Weg in ein rauchfreies Leben.

Damit du das Beste für dich herausholst, hier ein paar Tipps, wie du mit diesem Buch optimal arbeitest:

Lies nicht alles auf einmal – sondern in deinem Tempo.

Das Buch ist bewusst in kurze, gut verdauliche Kapitel aufgeteilt. Du musst es nicht in einem Rutsch durchlesen. Nimm dir jeden Tag ein oder zwei Kapitel vor – je nachdem, wie du dich fühlst.

Wenn du willst, kannst du es auch erst einmal ganz durchlesen und dann anfangen, damit zu arbeiten.

Aber eine Bitte habe ich:

Mach die Übungen wirklich – schriftlich.

Mach mit. Schreib mit. Denk mit.

Es funktioniert am besten, wenn du aktiv damit arbeitest.

Und noch ein Tipp: Halte ein Notizbuch bereit oder nutze die freien Felder im Buch, um deine Gedanken zu sammeln.

Setze dir einen Startpunkt („Tag X“)

Du musst nicht sofort aufhören. Aber du solltest deinen „Tag X“ planen. Er ist dein persönliches Startdatum für ein rauchfreies Leben. Dieses Buch hilft dir, dich optimal darauf vorzubereiten.

Die Kapitel bauen zwar aufeinander auf, aber du kannst dir natürlich die Freiheit nehmen, genau das zu lesen, was dir im Moment am meisten bringt. Es gibt Kapitel für die Vorbereitung, die kritischen Phasen, Rückfälle, Motivation und Klarheit.

Du darfst auch springen. Du darfst wiederholen. Du darfst markieren. Mach das Buch zu deinem Werkzeug.

Und ganz wichtig:

Lies dein persönliches „Warum“ regelmäßig.

Denn dein eigenes Motiv ist der stärkste Antrieb. Schreibe es im entsprechenden Kapitel nieder und lies es dir immer wieder durch.

Besonders an den Tagen, an denen es schwerfällt.

Glaub an dich. Auch wenn's schwerfällt.

Du bist nicht allein. Viele haben es geschafft – und du kannst das auch.

Dieses Buch will dich nicht drängen, sondern ermutigen, begleiten und stärken.

Also, los geht's. Lies mit Herz, arbeite mit Verstand –
und geh deinen Weg in ein freies, rauchfreies Leben.

Die Motivation dahinter

Ich erinnere mich noch gut daran.

Es war vor ungefähr 35 Jahren. Ein damaliger Schulkamerad in der Berufsschule sprach mich an, als ich mir in der Pause gerade eine Zigarette anstecken wollte.

„Warum rauchst du eigentlich? Kannst du mir das mal verraten?“

Natürlich war er Nichtraucher. Und er ging mir mit der Frage auf den Keks. Schon wieder jemand, der sich wie ein Gesundheitsapostel aufführte und mir klarmachen wollte, wie ungesund das ist ...

Warum konnte er mich nicht einfach in Ruhe eine rauchen lassen?

Etwas genervt antwortete ich: „Weil es mir Spaß macht!“

Ich weiß bis heute nicht genau, ob das Absicht von ihm war oder nicht.

Aber es machte den Anschein, als wunderte er sich über meine Antwort. Er wollte genau wissen, wie das ist und was daran Spaß machen würde.

Tatsächlich machte mir das Rauchen damals Spaß. Es hatte etwas Entspannendes. Der erste Zug nach so einer Doppelstunde Unterricht flashte natürlich