

Fluppen-Tschüss

Zigaretten-frei in 30 Tagen

Eine 1:1 Begleitung mit täglichen E-Mails, 7 Zoom-Calls und WhatsApp-Support.

Wünschst du dir, zügig und nachhaltig mit dem Rauchen aufzuhören? Dann bist du bei **Fluppen-Tschüss** genau richtig.

Das werden wir gemeinsam in der 30 Tage-Challenge machen:

Sicher kennst du die Momente, in denen du denkst: „Ich will einfach nicht mehr rauchen.“

Doch dieser Gedanke blieb bisher ohne Konsequenz. Das werden wir ändern, indem wir deine innere Verpflichtung, dass du Zigartten-frei leben möchtest, stärken.

Dann schauen wir, welche guten Gründe du hast zu rauchen. So bekommst du ein Selbstverständnis für deine schlechte Gewohnheit. Du begreifst, warum du bisher nicht aufhören konntest. Du kommst in Kontakt mit deiner SuchtPersona und lernst, ihr die Macht zu entziehen. So legen wir ein stabiles Fundament, das dir ermöglicht, mit Rauchen aufzuhören und deinem Entschluss treu zu bleiben.

Dein Wunsch, ohne Zigaretten zu leben, nimmt Fahrt auf. Deine Zuversicht wächst von Tag zu Tag. Durch Reflexionsarbeit, Schreibübungen und Rituale kräftigen wir deine Absicht. Du kommst mit deiner Zigaretten-freien- Zukunftsperson in Kontakt. Schließlich entwickeln wir gemeinsam dein Abschiedsritual. So schreitest du durch dein Transformationstor und löst dich von deiner Rauchgewohnheit.

Im letzten Schritt feiern und festigen wir deine Zigarettenfreiheit. Du arbeitest mit den Werkzeugen, die wir gemeinsam für dich entwickelt haben, und erfährst deine Selbstwirksamkeit und Selbstliebe auf einem neuen Level.

Das Ergebnis wird sein, dass du an Selbstliebe, Kraft und Zuversicht gewonnen hast. Du weißt nun, wie Selbstermächtigung funktioniert. Deine Haut wird wieder reiner, deine Augen strahlen und du kannst freudig sagen: „Ja, ich kann das. Ja. Ich lebe mein Leben Zigaretten-frei und das gefällt mir.“

Mein Ziel für dich ist, dass du noch während unserer Zusammenarbeit Zigaretten-frei wirst und bleibst. Den Fluppen also für immer tschüss sagst.

Um das zu erreichen, werden wir die **3 häufigsten Probleme lösen**, die dich davon abhalten, ein selbstbestimmte, zigarettenfreies Leben zu leben:

- 1) Du verschiebst deine Entscheidung immer wieder auf morgen.
- 2) Du kannst dir deinen Alltag ohne Zigarette nicht vorstellen.
- 3) Du hast Angst, dass du nicht durchhalten kannst und rückfällig wirst.

Beim ersten Problem geht es darum, deine Aufschieberitis zu überwinden

Eine schlechte Gewohnheit löst sich nicht von allein auf – egal, wie lange du wartest und hoffst. Vielmehr gräbt sie sich immer tiefer in dein Gehirn und dein Verhalten ein. Je länger du rauchst, umso mehr automatisiert du dein Rauchen und verankerst es in deinem Unterbewusstsein. Damit ist jetzt Schluss. Ich unterstütze dich, dass du eine klare Entscheidung treffen kannst. Gemeinsam prüfen wir, ob du bereit bist für deine Veränderung. Dann zeige dir, wie du deine Absicht durch ein VerpflichtungsRitual bekräftigen und festigen kannst. **Du triffst deine klare Entscheidung.**

Das zweite Problem, das wir lösen werden, ist, dass du dir nicht vorstellen kannst, wie du ohne deine Zigarette leben sollst. Schon die bloße Vorstellung treibt dir die Schweißperlen auf die Stirn.

Häufig sind wir so identifiziert mit einer Gewohnheit, dass wir denken, dass wir sie benötigen. Wir sagen dann Sätze, wie: „So bin ich halt. Das brauche ich halt. Rauchen tut mir gut. Das gehört zu mir.“ Die Gewohnheit ist Teil unseres Image, wir denken sogar, dass wir das sind: Ich zum Beispiel war jahrzehntelang eine Raucherin. Ein Leben ohne Zigarette war unvorstellbar. Mein Image: Ich bin Raucherin. Ich zeige dir, wie du dich aus dieser Vorstellung lösen kannst.

- Du wirst entdecken, dass du deine Gewohnheit nicht bist.
- Du wirst erkennen, welche Glaubenssätze dich in deiner Gewohnheit halten.
- Du wirst neue Glaubenssätze entwickeln, die dich auf deinem Lösungsweg stärken.

Du erkennst, dass du auch ohne Rauchen ein reiches und erfülltes Leben in Freiheit haben kannst. Die Vorstellung eines Zigaretten-freien Alltags wird von Tag zu Tag erstrebenswerter.

Das dritte Problem ist, dass deine Gewohnheit automatisch abläuft.

Wenn du schon versucht hast, mit dem Rauchen aufzuhören, dann kennst du diesen Automatismus:

Du hast dir fest vorgenommen, aufzuhören. Du hältst auch relativ gut durch, bis dann etwas passiert, das dich aus der Bahn wirft. Geistige Umnachtung. Und dann brennt sie auch schon die Zigarette und du hast mehrmals tief inhaliert. Wie es dazu kam, weißt du auch nicht so genau. Danach bist du frustriert und fühlst dich wie ein Versager. Damit machen wir Schluss!

- Du lernst selbstwirksam den Punkt zu erkennen, an dem du unbewusst wirst.

- Sobald du den Punkt kennst, kannst du bewusst bleiben und neu entscheiden.
- Du findest Gefallen an dem Zauberwort STOP.

Das Endergebnis ist, dass du Kraft, Selbstbestimmung und Freiheit gewonnen hast. Dir steht alles zur Verfügung, um deine Zigarettenfreiheit dauerhaft und erfolgreich aufrechtzuerhalten. Deine Selbstwirksamkeit und Selbstliebe sind gestärkt. Du hast dich von dem gelöst, was dich belastet hat.

So läuft unsere Zusammenarbeit ab:

- Direkt nach deiner Buchung vereinbaren wir unser erstes Zoom-Meeting und steigen in den Prozess ein.
- Während unserer Zusammenarbeit erhältst du jeden Morgen eine E-Mail von mir. Du bekommst Inspirationen und Aufgaben. Es ist ein Mitmach-Coaching!
- Wir treffen uns alle 4 Tage via Zoom und besprechen, was anliegt.
- Zwischen den Calls stehe ich für Fragen, Probleme und sehr gerne für Aha-Momente via WhatsApp zur Verfügung.

Je mehr und schneller du umsetzt, umso bessere Ergebnisse wirst du sehen. Deshalb bitte ich dich, mindestens 4 Stunden pro Woche für unsere Zusammenarbeit und deine Umsetzung zu reservieren.

Wenn du bereit bist, mit mir zu arbeiten, antworte mir einfach an:

info@gewohnheiten-wandeln.de, mit Angaben deiner Kontaktdaten.

Die Kosten für Fluppen-Tschüss betragen 590,00 €.

Meine Zahlungsbedingungen sind: 50 % des vereinbarten Honorars bei Auftragserteilung. 50 % nach dem dritten Zoom-Meeting.

Sobald du überwiesen hast, schicke ich dir eine E-Mail mit allen Informationen und mit dem Link zu meinem Kalender. Dort kannst du den ersten Call mit mir vereinbaren und dann geht es los!

Mit einem herzlichen Gruß

Deine Heike