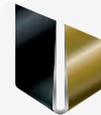


brainLight[®]

LIFE IN BALANCE



german
brand
award
19
winner



Rauchfrei mit **brainLight**[®]

„Heute rauche ich nicht mehr, weil ich mir endlich eingestanden habe, dass Rauchen nichts mit Selbstbestimmung oder Mündigkeit zu tun hat, sondern dass ich schlicht und einfach suchtkrank war.“

Georg Danzer, österreichischer Liedermacher, † 2007 an Lungenkrebs

Herzlich willkommen zum Programmblock
„Rauchfrei mit **brainLight**“!

Den ersten Schritt in ein rauchfreies Leben haben Sie bereits getan, indem Sie sich für dieses Thema interessieren. Sie sind dabei, Ihr Rauchverhalten zu hinterfragen und möchten etwas ändern.

Vielleicht haben Sie bereits die Entscheidung getroffen, rauchfrei zu leben. Gründe dafür gibt es viele: Sie stärken Ihre Gesundheit, steigern Ihre Lebensfreude durch die neu gewonnene (Rauch-)Freiheit und können Ihr Geld sinnvoller ausgeben – sich etwas wirklich Gutes gönnen.

Die Programme „**Rauchfrei mit brainLight**“ werden Sie auf Ihrem Weg, rauchfrei zu sein und zu bleiben, bestmöglich unterstützen. Die Texte dazu wurden von **Stefanie Wieczorek** und **Oliver Happ** entwickelt und eingesprochen. Beide arbeiten seit Jahren als **zertifizierte Rauchfrei-Trainer** und haben in den letzten Jahren Hunderte Menschen erfolgreich auf ihrem Weg in die Rauchfreiheit begleitet.

Das **brainLight**-Entspannungssystem unterstützt Sie dabei, das Erlernte in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und dadurch besonders leicht in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen.

Inhaltsverzeichnis

Der Aufbau des Programmblocks	4
Die brainLight -Entspannungstechnologie	5
Gegenindikationen	6
Anwendungshinweise	7
Programmübersicht	7
Sitzung 1: Einführung in das Programm	8
Sitzung 2: Der Ruheort	10
Sitzung 3: Die Droge Nikotin	12
Sitzung 4: Die Entscheidungsfindung	14
Sitzung 5: Der Rauchstopp	16
Sitzung 6: Dankbarkeit der Organe	17
Sitzung 7: Umgang mit Rauchverlangen	18
Sitzung 8: Neues Selbstbewusstsein	19
Sitzung 9: Rückfallprophylaxe	20
Sitzung 10: Die neue Freiheit genießen	21
Über die Autoren der Programme	22
Impressum	23

Der Aufbau des Programmblocks

Die Programme „Rauchfrei mit **brainLight**“ begleiten Sie über 10 Tage in Form von Trance-reisen, Informationen und Anregungen zum Rauchstopp.

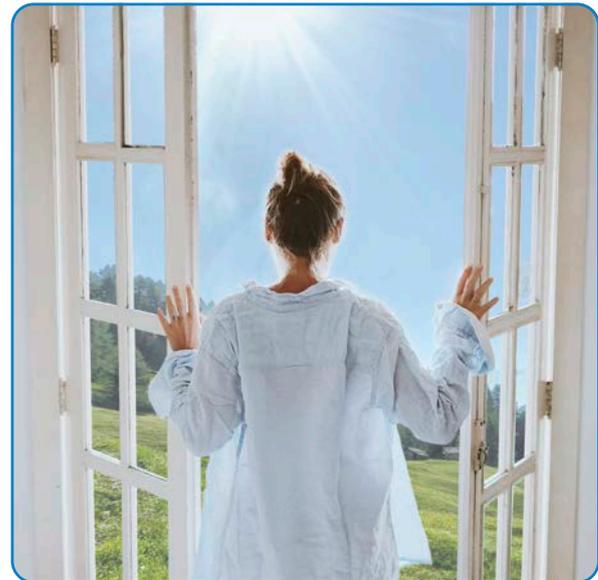
Eine Trance ist ein Zustand absoluter Entspannung und Konzentration, in dem das Unbewusste offener für Veränderungen ist.

Es ist empfehlenswert, anfangs die Reihenfolge einzuhalten und täglich ein Programm zu hören. Später können Sie die einzelnen Themen nach Belieben auch mehrmals zur Vertiefung nutzen.

Die Programme „Rauchfrei mit **brainLight**“ basieren auf der wirkungsvollen Kombination aus Wissensvermittlung und Tiefenentspannung.

Inhaltlich gliedert sich dieser Programmblock in zwei Abschnitte:

- 1) Vom Entschluss bis zum Rauchstopp
- 2) Das rauchfreie Leben



Die **brainLight**-Entspannungstechnologie

Das **brainLight**-Tiefenentspannungssystem ist eine technologische Lösung, die verschiedene Entspannungstechniken miteinander kombiniert und unterstützt. Es handelt sich um ein audiovisuelles System, das mit Licht- und Tonimpulsen, die über Kopfhörer und Visualisierungsbrille übermittelt werden, schnell und zuverlässig vom angespannten Zustand in einen Entspannungszustand führt. Auch Ungeübte können so schnell vom Alltag abschalten und sich regenerieren.

Die Licht- und Tonfrequenzen, die in diesem Programmblock „**Rauchfrei mit brainLight**“ zum Einsatz kommen, sind für jedes Programm sorgfältig ausgewählt und darauf ausgerichtet, das Gehirn in seiner Aufnahmefähigkeit zu unterstützen. **Wenn Sie die Programme in einem brainLight-System mit Shiatsu-Massagesessel anwenden, ist natürlich auch die Massage so gestaltet, dass sie die Programminhalte bestmöglich unterstützt.**



Preisgekrönt. Regelmäßig.



Gegenindikationen

Bei Anwendungen mit einem audio-visuellen **brainLight**-System ohne Shiatsu-Massagesessel:

Wenn Sie Epileptiker*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille.

Bitte beachten Sie, dass geistige und körperliche Befindlichkeitsstörungen neben Stress auch eine körperliche Ursache haben können. Sprechen Sie deshalb bitte zur Abklärung einer anhaltenden Symptomatik mit Ihrem Hausarzt.



Bei Anwendungen mit einem **brainLight**-Komplettsystem mit Shiatsu-Massagesessel:

Wenn Sie Epileptiker*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille. Wenn Sie akut starke Rückenbeschwerden haben, an Osteoporose leiden, über 120 kg schwer sind oder Thrombose haben, wählen Sie bitte nur Programme ohne Massage.



Sollten Sie schwanger sein, dann machen Sie bitte nur Anwendungen ohne Visualisierungsbrille und ohne Massage.

Setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit. Starten Sie das Programm:

→ Bei einem **Touch Synchro**, indem Sie die beiden Ziffern Ihres Wunschprogramms auf der Touch-Tastatur der Pyramide berühren. Auf dem Display erscheint die gewählte Nummer. Es beginnt ein 5-Sekunden-Countdown, während dem Sie die Programmwahl noch korrigieren können, indem Sie einfach die Ziffern eines anderen zweistelligen Programms eingeben. Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Mitte der Taste 0 ca. 2 Sekunden lang berühren, bis auf dem Display „Bitte warten/Please wait“ erscheint.

→ Bei einem **relaxTower**, indem Sie die beiden Programmziffern auf der Tastatur des relaxTowers eingeben. Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Sterntaste drücken.

Programmübersicht Rauchfrei mit **brainLight**

- Sitzung 1: **Einführung in das Programm**
- Sitzung 2: **Der Ruheort**
- Sitzung 3: **Die Droge Nikotin**
- Sitzung 4: **Die Entscheidungsfindung**
- Sitzung 5: **Der Rauchstopp**
- Sitzung 6: **Dankbarkeit der Organe**
- Sitzung 7: **Umgang mit Rauchverlangen**
- Sitzung 8: **Neues Selbstbewusstsein**
- Sitzung 9: **Rückfallprophylaxe**
- Sitzung 10: **Die neue Freiheit genießen**

Wenn Sie das audio-visuelle **brainLight**-Tiefenentspannungserlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit **Programm 01: Einführung + Anwendung**.

Sitzung 1: Einleitung und Einführung in das Programm

Sie hören die Einführung in das Programm.

Ihre Ausgangssituation:

Bitte füllen Sie zu Beginn den Fagerström-Test zur Zigarettenabhängigkeit* auf der rechten Seite (oder zum Herunterladen auf www.brainlight.de/service/download/programminfos) aus. Dabei handelt es sich um ein Verfahren, mit dem die Stärke der Abhängigkeit bei Rauchern gemessen werden kann.

Die Gesamtpunktzahl liefert eine Einschätzung der Stärke Ihrer Tabakabhängigkeit:

- 0 – 2 Punkte** = geringe körperliche Abhängigkeit
- 3 – 5 Punkte** = mittlere körperliche Abhängigkeit
- 6 – 7 Punkte** = starke körperliche Abhängigkeit
- 8 – 10 Punkte** = sehr starke Abhängigkeit

Egal welches Ergebnis Sie in diesem Test erreichen: Lassen Sie sich nicht entmutigen – auch mit „sehr starker Abhängigkeit“ haben es ehemalige Raucher geschafft, rauchfrei zu werden und zu bleiben!



*Fagerström KO, Schneider NG. Measuring nicotine dependence: A review of the Fagerström Tolerance Questionnaire. J Behav Med. 1989; 12:159-181.

Fagerström-Test zur Zigarettenabhängigkeit

Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- nach 5 Minuten (3 Punkte)
- nach 6 - 30 Minuten (2 Punkte)
- nach 31 - 60 Minuten (1 Punkt)
- nach mehr als 60 Minuten (0 Punkte)

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist, das Rauchen zu unterlassen?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- die erste am Morgen (1 Punkt)
- eine andere (0 Punkte)

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- 31 und mehr (3 Punkte)
- 21 - 30 (2 Punkte)
- 11 - 20 (1 Punkt)
- bis 10 (0 Punkte)

Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- ja (1 Punkt)
- nein (0 Punkte)

Sitzung 2: Der Ruheort

Der Ruheort ist eine Tiefenentspannungs-Übung, eine gedankliche Reise zu einem Ort, an dem Sie sich richtig wohlfühlen können.

Das kann ein Ort sein, den Sie bereits kennen oder auch ein Ort der reinen Phantasie. Manche Ruheorte sind beides und einige Menschen reisen zu unterschiedlichen Ruheorten.

Wichtig ist, dass Sie sich dort wunderbar entspannen können.

Während dieser Ruheort-Übung werden Sie eingeladen, sich einen **Körperanker** zu setzen. Mit einem Körperanker verankern Sie positive Gefühle tief in Ihrem Inneren – Ihrem Unbewussten.

Körperanker können sehr unterschiedlich sein (z.B. Gebetshaltungen, wie das Falten der Hände, oder Sie legen sich eine Hand/beide Hände auf den Bauch oder die Brust).

Sie werden Ihren eigenen Körperanker finden.



Sitzung 2: Der Ruheort



Sitzung 3: Die Droge Nikotin

Diese Sitzung lädt Sie dazu ein, **die Droge Nikotin** bzw. das Rauchen zu hinterfragen. Beobachten Sie für ein paar Tage Ihr Rauchverhalten.

Eingeschliffene Verhaltensweisen können besser durchbrochen werden, wenn Ihnen die Muster bekannt sind. Allein das bewusste Registrieren und die Frage, ob die Zigarette in dieser Situation wirklich notwendig ist, führen dazu, dass Sie weniger rauchen werden.

Bevor Sie sich eine Zigarette anzünden, nehmen Sie sich einen Moment Zeit und fragen Sie sich warum Sie rauchen. Was ist der Anlass?

Nebenstehend haben wir eine Vorlage für eine Registrierkarte zur Beobachtung des Rauchverhaltens eingefügt. Kopieren Sie sich diese oder laden

Sie sich die entsprechende Vorlage als pdf unter www.brainlight.de/service/download/programm-infos herunter.

Machen Sie einen Strich im entsprechenden Kästchen (z.B. die erste Zigarette auf dem Weg zur Arbeit gegen 6:30 Uhr zum „Wachwerden“) der Registrierkarte.

Im o.g. Beispiel setzen Sie den Strich bei „6–8 Uhr“ unter „Anregung“. Wenn Sie diese Zigarette für „notwendig“ halten, fügen Sie noch einen Strich in der gleichen Zeile unter „ja“ hinzu. Am Ende des Tages rechnen Sie die Striche pro Spalte zusammen und tragen die Summe jeweils in der letzten Zeile ein.

Die Registrierkarte können Sie an aufeinanderfolgenden Tagen ausfüllen und vergleichen.

Sitzung 3: Die Droge Nikotin

Vorlage für eine **Registrierkarte zur Beobachtung des Rauchverhaltens:**

Uhrzeit	Anlass							Notwendig?	
	Stress	Geselligkeit	Anregung	Langeweile	Genuss	Sucht	anderes	ja	nein
0 – 2 Uhr									
2 – 4 Uhr									
4 – 6 Uhr									
6 – 8 Uhr									
8 – 10 Uhr									
10 – 12 Uhr									
12 – 14 Uhr									
14 – 16 Uhr									
16 – 18 Uhr									
18 – 20 Uhr									
20 – 22 Uhr									
22 – 24 Uhr									
Summe									

Sitzung 4: Die Entscheidungsfindung

Diese Sitzung unterstützt Sie bei Ihrem Entschluss für ein rauchfreies Leben. Mit einer einzigen Entscheidung, IHRER Entscheidung, können Sie Ihr ganzes Leben verbessern.

Bitte führen Sie sich noch einmal vor Augen:

- Warum rauchen Sie?
- Bei welchen Gelegenheiten greifen Sie zur Zigarette oder zu Tabakwaren? Ist es das wert?
- Warum möchten SIE mit dem Rauchen aufhören?

Notieren Sie Ihre wichtigsten Gründe, die für ein rauchfreies Leben sprechen:

Verteilen Sie diese Gründe (z.B. auf Klebezetteln) gut sichtbar an Ihren typischen „Raucherplätzen“.

Es wird Ihnen leichter fallen, ein Verhalten zu ändern, wenn Sie wissen wofür es sich lohnt.



Sitzung 5: Der Rauchstopp

*Herzlichen Glückwunsch
zu Ihrem Entschluss,
mit dem Rauchen
aufzuhören!*



Für Ihren Erfolg auf dem Weg in die Rauchfreiheit sind zwei weitere psychologische Faktoren entscheidend: Ihre Motivation, mit dem Rauchen aufzuhören, und Ihre Zuversicht, dies erfolgreich umsetzen zu können.

Denken Sie daran, was Sie in Ihrem Leben bereits alles geschafft haben!

„Ob du denkst, du kannst es oder du kannst es nicht – in beiden Fällen hast du recht.“

Henry Ford

Von dem Moment an, in dem Sie die Zigarette ausdrücken, sind Sie rauchfrei ...

Vergegenwärtigen Sie sich noch einmal Ihre wichtigsten Gründe, die für ein rauchfreies Leben sprechen!

Sitzung 6: Dankbarkeit der Organe



Mit dem Rauchstopp beginnt eine umfangreiche Entgiftung Ihres ganzen Organismus. Entgiftungsprozesse im Körper sind spürbar und werden unterschiedlich empfunden. Befindet sich beispielsweise kein Kohlenmonoxid mehr im Blut, so transportiert es endlich wieder mehr Sauerstoff.

Diese kraftvolle Entwicklung erleben manche Menschen als Unruhe, andere wiederum genießen die neue Energie. Sie können selbst entscheiden, die Veränderungen als etwas Gutes zu betrachten. Bereits in den ersten Tagen stellen sich Verbesserungen in Ihrem ganzen Organismus ein, jedes einzelne Organ regeneriert sich.



Sitzung 7: Umgang mit Rauchverlangen

Rauchverlangen verläuft wellenförmig und hält oftmals nur wenige Minuten an. Geben Sie Ihrem Kopf die Chance, alle Situationen (in denen Sie früher zur Zigarette gegriffen haben) rauchfrei zu erleben.

Mit der Zeit wird Rauchfreiheit zur neuen Gewohnheit und Sie stellen erleichtert fest, dass Sie z.B. Kaffee, Entspannung und Pausen viel besser mit frischer Luft genießen können.



Sollte gelegentlich Rauchverlangen aufkommen, orientieren Sie sich bitte an folgenden Hinweisen:

- 1) Verlassen Sie die Situation, wenn möglich: Stehen Sie z. B. auf und öffnen das Fenster.
- 2) Atmen Sie tief durch und warten Sie ein paar Minuten ab.
- 3) Überlegen Sie: Lohnt es sich wirklich, diese Zigarette zu rauchen (und alle weiteren, die darauf folgen)?
- 4) Denken Sie an Ihre wichtigsten Gründe für ein rauchfreies Leben.
- 5) Seien Sie stolz auf sich, wenn Sie die „Welle des Rauchverlangens“ überstanden haben.

Das Rauchverlangen wird mit der Zeit immer geringer. Bald ist der Entzug überstanden und Ihr Körper hat sich ganz auf diese neue, wunderbare Situation eingestellt.

Sitzung 8: Neues Selbstbewusstsein

In den letzten Jahren haben Sie viele Situationen mit der Zigarette verknüpft: Ob Stress, Anregung oder die vielen Gewohnheiten und Rituale, zu denen das Rauchen gehörte – nun fehlt scheinbar etwas. Dies kann sich mitunter sehr belastend anfühlen und Rauchverlangen auslösen.

All diese negativen Zustände hören wieder auf. Mit jeder überstandenen kritischen Situation, wird Ihr Selbstbewusstsein gestärkt.

Es steigt mit der Erfahrung, Situationen rauchfrei genießen und auch Schwierigkeiten rauchfrei durchstehen zu können. Die meisten Menschen berichten, dass sie ein ganz neues Selbstbewusstsein entwickelt haben.



Sitzung 9: Rückfallprophylaxe

Diese Sitzung unterstützt Sie dabei, langfristig rauchfrei zu bleiben. Falls Ihnen Herausforderungen im Leben begegnen, die Sie dazu verleiten, wieder mit dem Rauchen anzufangen, dann machen Sie sich bitte bewusst, dass eine Zigarette an der eigentlichen Situation nichts ändern würde.

Es lohnt sich nicht, Ihre neu gewonnene Freiheit (z.B. aufgrund von Stress oder Ärger) aufs Spiel zu setzen.

Sollten Sie in kritischen Situationen dennoch zur Zigarette greifen – um es schon bald darauf zu bereuen – dann gehen Sie nicht zu hart mit sich ins Gericht. Diese eine Zigarette ist kein Grund, eine weitere anzuzünden und wieder in alte Verhaltensmuster zu fallen. Lernen Sie aus diesem Vorfall und fragen Sie sich, was Sie beim nächsten Mal, in ähnlichen Situationen, anders machen

können! Mit der Zeit werden Sie immer sicherer auf Ihrem gesunden, rauchfreien Weg.



Sitzung 10: Die neue Freiheit genießen

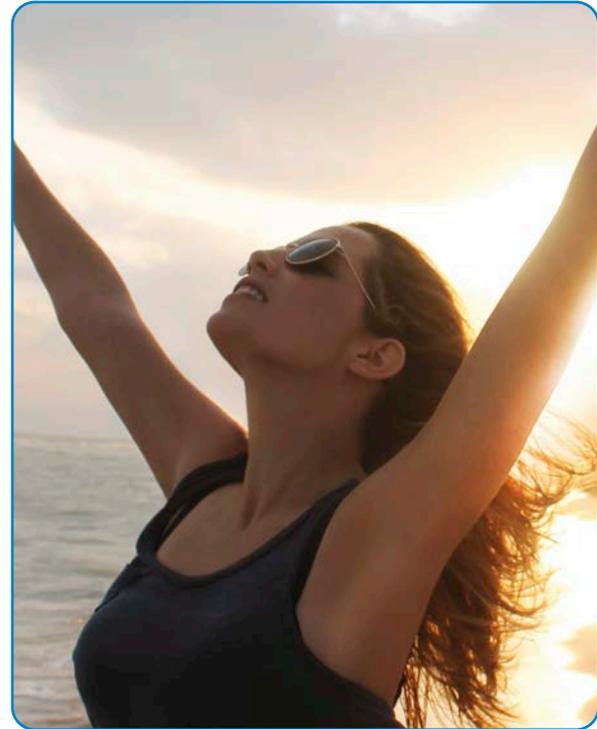
Der Weg in ein rauchfreies Leben wirkt manchmal wie ein Weg voller Verzicht und Selbstdisziplinierung.

Mit der Zeit wird jedoch immer deutlicher: Rauchfreies Leben bedeutet Freiheit – Freiheit von der Sucht, Freiheit von dem Verlangen, rauchen zu müssen.

Sie brauchen keinen Mangel zu fürchten, sondern dürfen Ihre neue Freiheit genießen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude auf Ihrem Weg in ein rauchfreies Leben!

Stefanie Wieczorek & Oliver Happ



Über die Autoren der Programme



Stefanie Wieczorek

ist Psychologin (M.Sc.), Systemische Paartherapeutin und Hypnotherapeutin. Sie interessierte sich bereits als Jugendliche für Gesundheitspsychologie und lässt diese Erfahrungen auch in ihre freiberufliche Tätigkeit als Psychologin einfließen. Seit 2010 begleitet Stefanie Wieczorek Menschen auf ihrem persönlichen Weg zur Stärkung der Gesundheit und Lebenszufriedenheit. Als zertifizierte Trainerin bietet sie deutschlandweit Seminare zu den Themen Tabakentwöhnung, Ernährung, Stressmanagement sowie Resilienz-Training in Unternehmen und Gesundheitseinrichtungen an.



Oliver Happ

ist Dipl.-Sozialpädagoge, Heilpraktiker für Psychotherapie und Hypnotherapeut. Seit Jahren unterstützt Oliver Happ erfolgreich Menschen einzeln und in Gruppen dabei, mit Hilfe bewährter und anerkannter Methoden endlich mit dem Rauchen aufzuhören. Er war früher selbst starker Raucher und konnte sich überhaupt nicht vorstellen, damit aufhören zu können. Damit hat er die ganzen Sorgen und Ängste vor dem Rauchstopp, aber auch die großartige Befreiung vom Rauchen selbst erlebt. Oliver Happ genießt diese Freiheit sehr und möchte heute anderen Mut machen, diesen Weg auch zu gehen. Es lohnt sich!

Autoren*innen (Programmtexte + Broschüre):

Stefanie Wiczorek

vitabalance / Praxis für PSYCHOLOGIE & GESUNDHEIT
Dresdener Straße 24, 04924 Bad Liebenwerda; Schillerstraße 12,
03253 Doberlug-Kirchhain; Mechlerstraße 1, 04105 Leipzig
Tel. +49 (0) 35322 614724, Mobil: +49 (0) 176 38246979
www.vitabalance.info

Oliver Happ

Dipl. Sozialpädagoge, Heilpraktiker für Psychotherapie,
Angebot: Entspannungskurse, Rauchfrei Seminare, Hypnotherapie
Mobil: +49 (0) 1577 34 88 920, www.oliverhapp.de

Sprecher*innen Haupttext: **Stefanie Wiczorek** und **Oliver Happ**
Sprecherin Programmansage: **Sabrina Sauer**

Musik: **Frank Metzner**

Tontechnik: **Frank Metzner**, Tonstudio Dreamland
Auswahl Licht- und Tonfrequenzen: **Sabrina Sauer**
Massageprogrammierung: **Reinhold Sauer**

© 2019 **brainLight** GmbH.

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Broschüre darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder mit einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der **brainLight** GmbH reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet oder vervielfältigt werden.

brainLight GmbH

Hauptstraße 52
63773 Goldbach/Deutschland
Telefon: +49 (0) 6021 59070
Telefax: +49 (0) 6021 590797
E-Mail: info@brainlight.de
www.brainlight.de

brainLight[®]

LIFE IN BALANCE



www.brainlight.de