



DEIN RAUCHFREIES LEBEN

50 Ideen, wie Du deine neue Freiheit genießen kannst ohne Abschiedstränen oder Verlustängste.



SYBILLE KERN
Rauchstopp - Coach

SYBILLE KERN

Change Your Life



Ein mitreißendes E-Book voller kreativer und motivierender Aktivitäten, die helfen, die neu gewonnene Zeit, Energie und finanziellen Ressourcen nach dem Rauchstopp sinnvoll zu nutzen. Es unterstützt dabei, das Leben als Nichtraucher bewusst zu gestalten und neue Gewohnheiten zu entwickeln.

Diese Buch ist:

Inspirierend:

Zeigt neue Möglichkeiten auf, das Leben zu genießen

Praktisch:

Enthält leicht umsetzbare Ideen und Tools.

Ganzheitlich:

Verknüpft körperliches, emotionales und finanzielles Wohlbefinden.

Persönlich.

Ermöglicht individuelle Anpassungen durch Notizen und Planungsseiten.



Hallo, mein Name ist Sybille Kern, und ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen wie dir zu helfen, ein erfülltes, gesundes und rauchfreies Leben zu führen. Als erfahrene Coachin mit Expertise in Verhaltenstraining, Hypnose, Mentaltraining und Achtsamkeitstechniken begleite ich dich dabei, alte Gewohnheiten zu überwinden und ein neues Kapitel in deinem Leben aufzuschlagen.-

Nun fragst du dich bestimmt, was mich qualifiziert, dieses E-Book zu schreiben...

Erfahrung und Fachwissen:

Seit über 10 Jahren unterstütze ich Menschen dabei, den Schritt in ein rauchfreies Leben zu gehen. Meine Arbeit basiert auf meiner selbstentwickelten, bewährten Combi-3-Methode, die nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale und emotionale Ebene einbeziehen. Durch individuelle Coachings habe ich zahlreiche Erfolgsgeschichten mitgestaltet.

Ganzheitlicher Ansatz:

Meine Methode kombiniert die effektivsten Techniken aus Hypnose, Mentaltraining, Visualisierungsarbeit, Atemtechniken, Ernährungsberatung und Entspannungstechniken. Diese ganzheitliche Herangehensweise sorgt dafür, dass du nicht nur das Rauchen aufgibst, sondern auch eine neue Lebensqualität gewinnst.

Persönliche Verbindung:

Ich weiß, wie schwer es sein kann, alte Gewohnheiten zu durchbrechen, und kenne die inneren Blockaden, die den Wandel erschweren. Deshalb ist es mir ein Herzensanliegen, dich mit Einfühlungsvermögen und Motivation zu unterstützen. Gemeinsam arbeiten wir daran, deine verborgenen Potenziale zu entfalten.

Praxisnahe Tipps:

Dieses E-Book enthält nicht nur theoretisches Wissen, sondern praktische Strategien, die im Alltag leicht umsetzbar sind. Alle Empfehlungen basieren auf meiner jahrelangen Erfahrung und dem Feedback von Klient:innen.

Vision für deine Zukunft:

Ich glaube daran, dass jeder Mensch die Fähigkeit besitzt, sich weiterzuentwickeln und ein Leben voller Freude, Gesundheit und Freiheit zu führen. Dieses E-Book ist ein erster Schritt, um dich zu inspirieren und dir zu zeigen, welche Möglichkeiten vor dir liegen.

Meine Mission ist es, dich dabei zu unterstützen, dein volles Potenzial zu entfalten und ein Leben zu führen, das dich erfüllt. Dieses E-Book ist nicht nur ein Leitfaden, sondern ein Geschenk von mir an dich – ein Werkzeug, um dich auf deiner Reise zu einem rauchfreien, glücklichen Leben zu begleiten. Ich freue mich darauf, Teil deines Weges zu sein!

INHALT

EINLEITUNG

- Begrüßung und Dank für das Vertrauen.
- Motivation: Was du mit der neu gewonnenen Freiheit alles erreichen kannst.
- Ein kurzer Abschnitt über die Vorteile des Rauchstopps (Zeit, Geld, Gesundheit).

KAPITEL 1

Mehr Zeit – Wie du deine neue Freiheit nutzt

- Vorschläge für neue Routinen (z. B. Morgenrituale, Abendentspannung).
- Ideen für Hobbys, die du ausprobieren kannst:
- Malen, Kochen, Schreiben, Gärtnern, Sprachen lernen.
- Vorschläge für Wochenendaktivitäten, z. B. Wandern, Stadtführungen, Workshops.
- **Bonus:** 7-Tage-Zeitmanagement-Planer als PDF zum Ausdrucken. - Im Anhang

KAPITEL 2

Mehr Geld – Wie du dein Budget sinnvoll nutzt

- Tipps, wie du die gesparten Euros kreativ verwenden kannst:
- Ein Glas für jeden gesparten Betrag als Belohnungsfund.
- Sparpläne für größere Ziele (z. B. Reisen, neue Möbel, Technik).
- Konkrete Vorschläge:
- Ein neues Buch oder ein Abo, das dich weiterbringt.
- Fitnessstudio-Mitgliedschaft oder Online-Kurse.
- **Bonus:** „Sparziele-Tracker“ als PDF zum Download. - Im Anhang

KAPITEL 3

Mehr Energie – Dein Körper, deine Gesundheit

- Tipps für einfache Bewegungsroutinen: Yoga, Spaziergänge, Tanzen.
- Gesunde Ernährungsgewohnheiten, die Energie geben.
- Detox-Ideen zur Unterstützung der körperlichen Regeneration (z. B. Kräutertees, Atemübungen).
- **Bonus:** Kurzer Fitness- und Ernährungskalender für Einsteiger. - Im Anhang

KAPITEL 4

Mehr Achtsamkeit – Stressfrei durch den Alltag

- Vorschläge für neue Routinen (z. B. Morgenrituale, Abendentspannung).
- Ideen für Hobbys, die du ausprobieren kannst:
- Malen, Kochen, Schreiben, Gärtnern, Sprachen lernen.
- Vorschläge für Wochenendaktivitäten, z. B. Wandern, Stadtführungen, Workshops.
- **Bonus:** Geführte Audio-Meditation “Ruhe und Klarheit” im Anhang

KAPITEL 5

Mehr Lebensfreude – Neue Perspektiven

- Wie du dir neue Ziele im Leben setzt und erreichst:
- Vision Board erstellen.
- Kleine Schritte für große Träume.
- Kreative Aktivitäten:
- Fotografie, DIY-Projekte, Schreiben eines Tagebuchs.
- Wege, um soziale Verbindungen zu stärken:
- Neue Gruppen beitreten (z. B. Wandervereine, Workshops).
- Alte Freunde aktivieren.
- **Bonus:** Vorlage für ein Vision Board - Im Anhang

KAPITEL 6

Beispiele aus dem echten Leben

- Geschichten von Nichtrauchern, die ihre neue Freiheit genießen.
- Inspiration durch Erfolgsgeschichten (anonymisiert).

Bonus: Geführte Audio-Meditation “Die Tür zu Deiner Freiheit” im Anhang

KAPITEL 7

Dein neues Leben – Klarheit & Zukunft gestalten

- ·Rauchen und der Stillstand der persönlichen Entwicklung
- ·Warum ein Klarheitsgespräch?
- ·Wie läuft das Klarheitsgespräch ab?
- ·Was passiert nach dem Klarheitsgespräch?
- ·Warum du dieses Gespräch nutzen solltest
- **Bonus:** Kostenloses Klarheitsgespräch - Im Anhang

SYBILLE KERN

Change Your Life

0

K A P I T E L 0

EINLEITUNG

ENDLICH - RAUCHFREI

EINLEITUNG

Begrüßung und Danke für das Vertrauen

Herzlichen Glückwunsch zu deinem Entschluss, rauchfrei zu werden! Du hast bereits einen der wichtigsten Schritte in ein gesünderes, glücklicheres und freieres Leben gemacht. Allein die Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören, zeigt deine innere Stärke und deinen Wunsch, etwas Positives für dich selbst zu tun.

Dieses E-Book ist dein Begleiter auf dieser Reise. Es soll dich inspirieren, dir neue Möglichkeiten aufzeigen und dir helfen, das Beste aus deinem neuen, rauchfreien Leben herauszuholen. Ich danke dir von Herzen für dein Vertrauen, und ich verspreche dir: Jede Seite dieses Buches ist darauf ausgelegt, dich zu inspirieren, zu motivieren und zu unterstützen.

Motivation - Was du mit der neu gewonnenen Freiheit alles erreichen kannst

Stell dir vor, wie dein Leben als Nichtraucher aussieht. Du hast mehr Zeit für die Dinge, die dir wirklich wichtig sind – für Familie, Freunde oder Hobbys, die dir Freude bereiten.



Du sparst Geld, das du in Reisen, Träume oder einfach in einen besseren Alltag investieren kannst. Und du spürst, wie dein Körper stärker, gesünder und energiegeladener wird.

Dieses E-Book hilft dir dabei, diese Vision in die Realität umzusetzen. Es steckt voller Ideen, wie du deine neu gewonnene Freiheit sinnvoll nutzen und gestalten kannst, damit dein rauchfreies Leben nicht nur ein Ziel, sondern eine echte Bereicherung wird.

EINLEITUNG

Die Vorteile des Rauchstopps: Zeit, Geld und Gesundheit

Dein Rauchstopp ist ein echtes Geschenk an dich selbst. Schon nach kurzer Zeit wirst du Veränderungen spüren, die dir zeigen, dass sich all die Mühe lohnt. Lass uns einen genaueren Blick darauf werfen:

Zeit für das, was zählt:

Ob es das Spielen mit deinen Kindern, lange Spaziergänge in der Natur oder die Verwirklichung eines lang gehegten Traums ist – plötzlich hast du Zeit für all das, was vorher oft zu kurz kam. Hast du schon einmal ausgerechnet, wie viel Zeit das Rauchen in deinem Alltag in Anspruch genommen hat? Wenn du nur 10 Zigaretten am Tag geraucht hast und jede 6 Minuten gedauert hat, ergibt das bereits eine Stunde täglich. Zeit, die du jetzt sinnvoller nutzen kannst: für Sport, für ein neues Hobby oder einfach für mehr Entspannung.

Geld:

Stell dir vor, jeden Monat das Geld, das du früher für Zigaretten ausgegeben hast, zur Seite zu legen. Nach einem Jahr könnte daraus ein neues Fahrrad, ein Wochenendtrip oder sogar ein großer Urlaub werden. Rechnen wir mal gemeinsam: Wenn eine Packung Zigaretten 8 Euro kostet und du eine Packung pro Tag geraucht hast, sparst du in einem Monat über 240 Euro. In einem Jahr sind das fast 3.000 Euro! Dieses Geld kannst du in etwas investieren, das dich langfristig glücklich macht – vielleicht in ein neues Projekt, das dich erfüllt, oder in ein Erlebnis, das dir in Erinnerung bleibt.

Mehr Energie und Lebenslust:

Ohne das ständige Gefühl von Abhängigkeit kannst du den Moment genießen und dich voller Energie neuen Herausforderungen stellen. Du entdeckst eine Lebensqualität, die du vielleicht schon lange nicht mehr gespürt hast. Deine Gesundheit wird es dir danken. Denn dein Körper beginnt sofort, sich zu regenerieren, sobald du mit dem Rauchen aufhörst:

- Nach 20 Minuten: Dein Blutdruck und deine Herzfrequenz normalisieren sich.
- Nach 48 Stunden: Dein Geruchs- und Geschmackssinn kehren zurück..

EINLEITUNG



- Nach 2 Wochen bis 3 Monaten: Deine Lungenkapazität verbessert sich, und du atmest leichter.
- Langfristig: Dein Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und Lungenkrebs sinkt erheblich.

Diese gesundheitlichen Verbesserungen sind ein unschätzbare Gewinn für deine Lebensqualität – und für die Menschen, die dich lieben und sich über ein gesundes, vitales „Du“ freuen.

Was dich in diesem E-Book erwartet

Dieses E-Book zeigt dir, wie du diese neuen Freiheiten Schritt für Schritt in dein Leben integrierst. Du wirst merken, wie spannend und erfüllend dein rauchfreies Leben sein kann – und wie es dich dabei unterstützt, deine besten Seiten zum Vorschein zu bringen.

In den kommenden Kapiteln findest du eine Vielzahl von Ideen, wie du dein rauchfreies Leben aktiv gestalten kannst. Es geht nicht nur darum, alte Gewohnheiten hinter dir zu lassen, sondern vor allem darum, neue, erfüllende Routinen zu entwickeln. Dieses Buch ist wie ein Werkzeugkasten voller Inspirationen, aus dem du dir genau das heraussuchen kannst, was zu dir und deinem Leben passt.

Ganz gleich, ob du nach kreativen Beschäftigungen, Fitness-Ideen, Möglichkeiten zum Geldsparen oder Wegen suchst, deine neue Freiheit zu feiern – du wirst hier etwas finden, das dich anspricht. Lass uns gemeinsam entdecken, wie bunt, spannend und bereichernd das Leben als Nichtraucher sein kann.

SYBILLE KERN

Change Your Life

KAPITEL 1

Mehr Zeit – Wie du
deine neu gewonnene
Freiheit nutzt

ENDLICH - RAUCHFREI

KAPITEL 1

Mehr Zeit – Wie du deine neu gewonnene Freiheit nutzt

Mit dem Rauchstopp schenkst du dir selbst mehr Zeit – und das gleich in mehrfacher Hinsicht. Einerseits entfällt die Zeit, die du zuvor für das Rauchen verwendet hast, andererseits gewinnst du durch die körperlichen und mentalen Vorteile des Rauchstopps Energie und Fokus zurück. Diese Zeit kannst du jetzt bewusst für Dinge nutzen, die dich glücklich machen, dich weiterbringen und dir Erfüllung schenken. In diesem Kapitel findest du inspirierende Ideen, wie du deine neu gewonnene Zeit sinnvoll gestalten kannst.

1.1. Neue Routinen für einen erfolgreichen Start in den Tag

Dein Morgen setzt den Ton für den ganzen Tag. Nutze die Zeit, die du früher vielleicht für die erste Zigarette verwendet hast, um eine neue, positive Routine zu etablieren. Hier sind ein paar Vorschläge:

- Morgenmeditation (5–10 Minuten): Setze dich in Ruhe hin, schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Dies hilft, deinen Geist zu klären und den Tag gelassen zu beginnen.
- Bewegung: Eine kleine Yoga-Sequenz, ein kurzer Spaziergang oder ein paar Dehnübungen kurbeln die Durchblutung an und geben dir einen Energieschub.
- Dankbarkeitsjournal: Schreibe jeden Morgen drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Dies lenkt deinen Fokus auf das Positive in deinem Leben.



KAPITEL 1

Mehr Zeit – Wie du deine neu gewonnene Freiheit nutzt

1.2. Entspannung statt Zigarettenpausen

Die Zeit, die du früher für Rauchpausen genutzt hast, kannst du nun für kurze Momente der Entspannung oder Selbstfürsorge verwenden:

- Atemübungen: Atme 4 Sekunden lang ein, halte den Atem 4 Sekunden an und atme 4 Sekunden lang aus. Wiederhole dies für 2–3 Minuten, um Stress abzubauen.
- Mini-Entspannungsritual: Trinke bewusst eine Tasse Tee oder höre deine Lieblingsmusik für 5 Minuten, um den Kopf frei zu bekommen.
- Stretching: Ein paar sanfte Dehnübungen lockern die Muskeln und entspannen dich.

1.3. Entdecke neue Hobbys

Jetzt ist die perfekte Zeit, um etwas Neues auszuprobieren! Hier sind einige Ideen:

- Kreative Hobbys:
 - Malen oder Zeichnen – es geht nicht um Perfektion, sondern um Spaß.
 - Schreiben – führe ein Tagebuch, schreibe Geschichten oder probiere dich an Gedichten.
 - DIY-Projekte – von Kerzenherstellung bis hin zu Möbel-Upcycling, die Möglichkeiten sind endlos.
- Sportliche Aktivitäten:
 - Wandern oder Radfahren – entdecke deine Umgebung und halte dich fit.
 - Schwimmen – besonders gut für die Lungenfunktion und die Gelenke.
 - Tanzen – alleine, mit Freunden oder in einem Kurs, Tanzen macht Spaß und sorgt für gute Laune.
- Bildung und persönliche Entwicklung:
 - Melde dich für einen Online-Kurs an (z. B. Fotografie, Kochen oder Sprachen lernen).
 - Lies Bücher, die dich inspirieren oder neue Perspektiven eröffnen.
 - Höre Podcasts oder Audiobücher, die dich weiterbringen.

KAPITEL 1

Mehr Zeit – Wie du deine neu gewonnene Freiheit nutzt



1.4. Wochenendaktivitäten: Deine Zeit bewusst genießen

Die Wochenenden bieten eine großartige Gelegenheit, die Welt mit neuen Augen zu entdecken. Hier ein paar Ideen, wie du deine freie Zeit sinnvoll nutzen kannst:

- Outdoor-Abenteuer: Plane eine Wanderung, einen Besuch in einem Naturpark oder einen Ausflug an einen See.
- Kulturelle Erlebnisse: Besuche Museen, Konzerte oder Ausstellungen, die dich interessieren.
- Wellness für Körper und Seele: Gönn dir einen Tag in der Sauna oder im Spa – eine echte Wohltat für deinen rauchfreien Körper.
- Soziale Aktivitäten: Veranstatte einen Spieleabend, besuche Freunde oder lade zu einem gemeinsamen Kochabend ein.

1.5. Bonus: 7-Tage-Zeitmanagement-Planer (s. Anhang)

Nutze den beiliegenden Planer, um deine Woche bewusst zu gestalten:

- Montag bis Freitag: Notiere dir jeden Tag eine neue Aktivität, die du ausprobieren möchtest – sei es eine kleine Morgenroutine, ein Spaziergang oder eine neue Freizeitbeschäftigung.
- Wochenende: Plane etwas Besonderes, das dir Freude macht und dich motiviert.
 - Dieser Planer hilft dir, deine Zeit optimal zu nutzen und sie mit positiven Erlebnissen zu füllen.

Zeit ist eines der wertvollsten Geschenke, die du dir mit deinem Rauchstopp gemacht hast. Nutze sie bewusst, um neue Gewohnheiten zu etablieren, dich weiterzuentwickeln und dein Leben mit positiven Momenten zu füllen. Im nächsten Kapitel erfährst du, wie du die finanzielle Freiheit, die du durch den Rauchstopp gewinnst, optimal nutzen kannst.

SYBILLE KERN

Change Your Life

KAPITEL 2

Mehr Geld – Wie du
dein Budget sinnvoll
nutzt

ENDLICH - RAUCHFREI

KAPITEL 2

Mehr Geld – Wie du dein Budget sinnvoll nutzt

Dein finanzieller Vorteil durch den Rauchstopp

Der Rauchstopp schenkt dir nicht nur mehr Gesundheit und Zeit, sondern auch einen echten finanziellen Vorteil. Zigarette für Zigarette summieren sich die gesparten Euros, und das Geld, das du früher wortwörtlich verbrannt hast, kannst du jetzt sinnvoll nutzen. In diesem Kapitel erfährst du, wie du deine Ersparnisse kreativ einsetzt, um dir kleine oder große Wünsche zu erfüllen – und wie du dabei gleichzeitig deine Motivation stärkst, rauchfrei zu bleiben.

2.1. Dein Belohnungsfond – Sparen mit Spaß

2.1.1. Das Belohnungsglas – Eine sichtbare Motivation

- Nimm ein schönes Glas oder eine Dose und lege jedes Mal den Betrag hinein, den du durch den Rauchstopp sparst.
 - Beispiel: Wenn du 7 Euro pro Tag für Zigaretten ausgegeben hast, lege diesen Betrag täglich hinein.
 - Beobachte, wie dein „Belohnungsfund“ Woche für Woche wächst.
- Tipp: Nutze Kleingeld oder echte Scheine, damit dein Fortschritt sichtbar bleibt.

2.1.2. Ideen für deine erste Belohnung

- Ein Kinobesuch oder ein Essen in deinem Lieblingsrestaurant.
- Ein neues Accessoire, das dich begeistert (z. B. ein Buch, ein Schal, ein Dekorationsstück).
- Ein kleiner Ausflug, z. B. in die Natur oder zu einem Ort, den du schon immer sehen wolltest.



KAPITEL 2

Mehr Geld – Wie du dein Budget sinnvoll nutzt

2.2. Sparpläne für größere Ziele

2.2.1. Dein großes Ziel festlegen

- Überlege, wofür du dein gespartes Geld langfristig einsetzen möchtest:
 - Eine Reise, die du schon immer machen wolltest.
 - Neue Möbel oder Technik für dein Zuhause.
 - Ein Weiterbildungskurs oder ein Coaching, das dir beruflich oder persönlich weiterhilft.
- Schreibe dein Ziel auf und platziere es gut sichtbar, z. B. auf deinem Sparglas oder deinem Schreibtisch.

2.2.2. So planst du dein Sparziel

- Berechne, wie viel du durch den Rauchstopp pro Woche oder Monat sparst.
 - Beispiel: 7 Euro pro Tag x 30 Tage = 210 Euro pro Monat.
- Teile dein Ziel in kleinere Etappen auf:
 - Wenn du eine Reise für 1000 Euro planst, hast du dein Ziel in etwa 5 Monaten erreicht.
 -

2.2.3.. Zusätzlicher Tipp: Automatisiere deinen Sparprozess

- Richte ein separates Sparkonto ein und überweise den gesparten Betrag regelmäßig dorthin.
- Einige Banken bieten Apps mit Sparfunktionen, die dir helfen, dein Ziel im Blick zu behalten.

2.3. Konkrete Vorschläge für deine Ersparnisse

2.3.1. Kleine Investitionen in dich selbst

- Ein inspirierendes Buch oder Hörbuch:
 - Wähle ein Buch, das dich motiviert, z. B. über persönliche Weiterentwicklung, Achtsamkeit oder ein Thema, das dich begeistert.
- Ein Abo, das dich weiterbringt:
 - Ein Streaming-Abo für inspirierende Dokumentationen oder Lernplattformen wie Skillshare oder Udemy.

KAPITEL 2

Mehr Geld – Wie du dein Budget sinnvoll nutzt

2.3.2. Deine Gesundheit stärken

- Fitnessstudio-Mitgliedschaft:
 - Nutze die Gelegenheit, um dich fit zu halten und neue Aktivitäten wie Yoga, Pilates oder Krafttraining auszuprobieren.
- Online-Kurse:
 - Melde dich für einen Online-Kurs an, der dich interessiert, z. B. Kochen, Fotografie oder Meditation.

2.3.3. Freude schenken

- Überrasche Freunde oder Familie:
 - Investiere in ein gemeinsames Erlebnis, z. B. einen Brunch oder eine kleine Überraschung.
- Spenden:
 - Wenn dir das wichtig ist, spende einen Teil deines gesparten Geldes an eine wohltätige Organisation.

2.4. Bonus – Dein Sparziele-Tracker (s. Anhang)

2.4.1. Warum ein Sparziele-Tracker hilfreich ist

Ein Sparziele-Tracker gibt dir eine visuelle Übersicht über deine Fortschritte. Du siehst auf einen Blick, wie nah du deinem Ziel bist, und bleibst motiviert, weiterzumachen.

2.4.2. Zusätzliche Motivation

- Feiere jeden Meilenstein: Wenn du 25 %, 50 % oder 75 % deines Ziels erreicht hast, gönn dir eine kleine Belohnung.
- Kombiniere deinen Tracker mit deinem Belohnungsglas, um Fortschritte sichtbar zu machen.

Dein Geld sinnvoll einzusetzen, ist eine Kunst mit Spaßpotenzial. Mit deinem Rauchstopp sparst du nicht nur deine Gesundheit, sondern auch dein Geld. Nutze diese Freiheit, um dir kleine und große Wünsche zu erfüllen, in dich selbst zu investieren und dein Leben aktiv zu gestalten. Dein gespartes Geld ist ein Symbol für deine Stärke – setze es bewusst ein, um deine neue Freiheit zu genießen.



“

Ein Ziel ohne Plan ist nur ein
Wunsch

-
Antoine de Saint-Exupéry

ENDLICH - RAUCHFREI

SYBILLE KERN

Change Your Life

3

KAPITEL 3

Mehr Energie – Dein
Körper, deine
Gesundheit

ENDLICH - RAUCHFREI

KAPITEL 3

Mehr Energie – Dein Körper, deine Gesundheit

Dein Energie-Potenzial entfalten

Mit dem Rauchstopp hast du deinem Körper einen großen Gefallen getan. Jetzt ist die perfekte Zeit, um ihm mit kleinen, aber wirkungsvollen Maßnahmen noch mehr Gutes zu tun. In diesem Kapitel zeige ich dir, wie du mit einfachen Bewegungsroutinen, gesunder Ernährung und wohltuenden Detox-Ideen deine Energie zurückgewinnst und nachhaltig stärkst. Du wirst merken: Dein Körper dankt es dir mit Vitalität und Lebensfreude!

3.1. Bewegung für mehr Energie

3.1.1. Warum Bewegung so wichtig ist

Rauchen hat deinen Körper belastet, doch jetzt kannst du ihn durch Bewegung wieder aufbauen und stärken. Bewegung regt den Kreislauf an, reduziert Stress und setzt Endorphine frei, die dich glücklicher machen.

3.1.2. Einfache Bewegungsroutinen für deinen Alltag

- Yoga für Anfänger:
 - Übungsideen: Der herabschauende Hund, die Kobra oder einfache Dehnübungen.
 - Vorteile: Verbessert deine Haltung, stärkt Muskeln und fördert die Entspannung.
 - Tipp: Suche dir ein kurzes YouTube-Video (5–10 Minuten) und mache Yoga zu einem Morgenritual.
- Spaziergänge:
 - Schon 20 Minuten am Tag regen den Stoffwechsel an und klären den Kopf.
 - Kombiniere den Spaziergang mit Achtsamkeit: Konzentriere dich auf deine Atmung und die Umgebung.

KAPITEL 3

Mehr Energie – Dein Körper, deine Gesundheit

- Tanzen:
 - Schalte deine Lieblingsmusik ein und bewege dich frei dazu – allein oder mit Freunden.
 - Vorteile: Tanzen macht Spaß, verbrennt Kalorien und bringt dich in Bewegung.

3.1.3. Bewegungs-Challenge:

- Probiere eine Woche lang jeden Tag eine der genannten Bewegungsroutinen aus. Notiere dir, wie du dich danach fühlst, und wähle deine Lieblingsroutine für die kommende Woche.

3.2. Gesunde Ernährung für mehr Energie

3.2.1. Ernährung als Energiespender

Rauchen hat deinem Körper wichtige Nährstoffe entzogen. Jetzt kannst du ihn mit den richtigen Lebensmitteln unterstützen:

- Obst und Gemüse: Liefert Vitamine und Antioxidantien.
- Vollkornprodukte: Geben dir langanhaltende Energie durch komplexe Kohlenhydrate.
- Gesunde Fette: Wie Avocado, Nüsse oder Olivenöl, fördern Konzentration und Wohlbefinden.
- Proteinreiche Lebensmittel: Unterstützen den Muskelaufbau und die Regeneration.

3.2.2. Tipps für einfache Umstellungen

- Beginne deinen Tag mit einem gesunden Frühstück:
 - Haferflocken mit Obst und Nüssen.
 - Ein Smoothie aus Spinat, Banane und Mandelmilch.

KAPITEL 3

Mehr Energie – Dein Körper, deine Gesundheit

- Snack-Ideen:
 - Statt zu Chips greife zu Karottensticks mit Hummus oder Nüssen.
- Trinke ausreichend Wasser:
 - Ziel: Mindestens 1,5–2 Liter pro Tag.

3.2.3 Mini-Challenge:

- Schreibe eine Woche lang auf, was du isst, und beobachte, wie sich deine Energie verändert. Ergänze dann täglich eine Portion Obst oder Gemüse.

3.3. Detox-Ideen für Regeneration

3.3.1. Warum Detox sinnvoll ist

Dein Körper beginnt nach dem Rauchstopp automatisch, sich zu regenerieren. Mit ein paar einfachen Maßnahmen kannst du diesen Prozess unterstützen.

3.3.2. Detox-Tipps für den Alltag

- Kräutertees:
 - Unterstützen die Entgiftung und fördern die Entspannung.
 - Empfehlenswerte Teesorten: Brennnessel, Löwenzahn, Ingwer oder grüner Tee.



KAPITEL 3

Mehr Energie – Dein Körper, deine Gesundheit

- Atemübungen:
 - Tiefes Ein- und Ausatmen verbessert die Sauerstoffversorgung.
 - Übung: Atme 4 Sekunden lang tief ein, halte den Atem für 4 Sekunden an und atme dann 6 Sekunden langsam aus. Wiederhole dies 5 Mal.
- Sauna oder ein warmes Bad:
 - Fördert die Durchblutung und hilft dem Körper, Giftstoffe auszuscheiden.

3.3.3 Detox-Wochenende:

- Beginne deinen Tag mit einem Glas warmem Wasser und Zitrone.
- Plane eine leichte Mahlzeit mit Gemüse und Kräutern.
- Mache einen Spaziergang und trinke über den Tag verteilt Kräutertees.

3.4. Bonus: Dein Fitness- und Ernährungskalender für Einsteiger (s. Anhang)

3.4.1. So sieht der Kalender aus

- Wöchentliches Layout:
 - Felder für Bewegung, Ernährung und Reflexion.
 - Ein Kästchen für jeden Tag, um Erfolge abzuhaken.
- Beispiele für Inhalte:
 - Montag: 10 Minuten Yoga und 1 Portion Obst.
 - Dienstag: 20 Minuten Spaziergang und 2 Liter Wasser.
 - Mittwoch: 5 Minuten Atemübung und ein gesundes Frühstück.

KAPITEL 3

Mehr Energie – Dein Körper, deine Gesundheit

3.4.2. Motivation durch Fortschritt

- Ergänze den Kalender mit kleinen persönlichen Belohnungen für abgeschlossene Wochen:
 - Ein entspannender Abend, ein neues Buch oder ein Kinobesuch.



Dein Weg zu mehr Vitalität

Dieses Kapitel hat dir gezeigt, wie du mit einfachen Schritten deine Energie steigern kannst. Ob durch Bewegung, gesunde Ernährung oder Detox-Ideen – jede Maßnahme unterstützt dich dabei, dich fitter, vitaler und lebendiger zu fühlen. Mit dem Bonus-Kalender kannst du sofort starten und Schritt für Schritt spüren, wie dein Körper dir für deinen Rauchstopp dankt.(s. Anhang)

SYBILLE KERN

Change Your Life

KAPITEL 4

Mehr Achtsamkeit
Stressfrei durch den
Alltag

ENDLICH - RAUCHFREI

KAPITEL 4

Mehr Achtsamkeit - Stressfrei durch den Alltag

Gib Hektik keine Chance!

Das Leben kann hektisch sein, und gerade in der Anfangszeit eines rauchfreien Lebens ist es wichtig, sich bewusste Pausen zu gönnen. Achtsamkeit hilft dir, im Moment zu bleiben, deinen Geist zu beruhigen und stressige Situationen gelassener zu meistern. Dieses Kapitel zeigt dir einfache und effektive Techniken, um mehr Ruhe und Klarheit in deinen Alltag zu bringen.

4.1. Einführung in Achtsamkeitspraktiken

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein, ohne zu urteilen. Es geht darum, deinen Körper und Geist bewusst wahrzunehmen und so mehr Balance zu finden. Folgende Praktiken können dir dabei helfen:

- **Meditation:** Selbst kurze Momente der Stille können Wunder bewirken.
- **Journaling:** Schreibe deine Gedanken, Gefühle und Ziele auf. Es schafft Klarheit und gibt dir Perspektive.
- **Dankbarkeitstagebuch:** Jeden Abend drei Dinge notieren, für die du dankbar bist – das stärkt dein Wohlbefinden und deinen Fokus auf das Positive.



KAPITEL 4

Mehr Achtsamkeit - Stressfrei durch den Alltag



4.2. Praktische Achtsamkeits - Übungen

4.2.1. 5-Minuten-Atemtechnik für einen klaren Kopf

Diese Atemübung in 5 einfachen Schritten, hilft dir, Stress abzubauen und dich zu fokussieren.

1. Setze dich bequem hin, die Füße fest auf dem Boden.
2. Schließe die Augen und atme tief durch die Nase ein. Zähle bis 4.
3. Halte den Atem für 4 Sekunden an.
4. Atme langsam durch den Mund aus und zähle bis 6.
5. Wiederhole den Vorgang für 5 Minuten.

Diese Technik kannst du jederzeit anwenden – im Büro, zu Hause oder unterwegs.

4.2.2. Abendritual: Was lief gut heute?

Beende deinen Tag mit einer kleinen Reflexion. Es dauert nur wenige Minuten und hilft dir, mit positiven Gedanken einzuschlafen.

1. Nimm dir ein Blatt Papier oder ein Notizbuch.
2. Schreibe die Antwort auf folgende Fragen auf:
 - Was lief heute gut?
 - Wofür bin ich dankbar?
 - Was nehme ich mir für morgen vor?
3. Lies die Antworten laut vor oder denke darüber nach, bevor du ins Bett gehst.

KAPITEL 4

Mehr Achtsamkeit - Stressfrei durch den Alltag

4.3. Tipps für kleine Inseln der Ruhe

- „Digital Detox“:
 - Lege das Handy für 30 Minuten beiseite und konzentriere dich auf dich selbst.
- Natur genießen:
 - Ein Spaziergang im Park oder im Wald kann Wunder wirken.
- Achtsam essen:
 - Nimm dir Zeit für jede Mahlzeit, kaue langsam und genieße die Aromen.

4.4. Bonus: Geführte Audio-Meditation als Download (s. Anhang)

Titel: „Ruhe und Klarheit“

Diese Meditation führt dich in einen Zustand der Entspannung und lässt dich den Moment bewusst erleben. Du kannst sie am Morgen, während einer Pause oder am Abend hören, um Energie zu tanken und zur Ruhe zu kommen.





**Nichts ist so beständig wie der
Wandel**

Heraklit von Ephesus, 535-475 v. Chr.



SYBILLE KERN

Change Your Life

5

KAPITEL 5

Mehr Lebensfreude
Entdecke neue
Perspektiven

ENDLICH - RAUCHFREI

KAPITEL 5

Mehr Lebensfreude - Entdecke neue Perspektiven

Der sechste Sinn - Nur ein Bauchgefühl?

Es gibt einen Moment im Leben, in dem du spürst, dass sich etwas verändern muss. Vielleicht möchtest du deine Lebensqualität steigern, neue Ziele verfolgen oder einfach mehr aus deinem Leben machen. Dieses Kapitel hilft dir dabei, wieder neue Perspektiven zu entdecken, mehr Lebensfreude zu entwickeln und durch kreative Aktivitäten sowie starke soziale Verbindungen mehr Freude in dein Leben zu bringen. Du kannst lernen, wie du dir neue Ziele setzt, kreative Wege gehst und dich mit anderen Menschen verbindest, die dich unterstützen.

5.1. Wie du dir neue Ziele im Leben setzt und erreichst Vision Board erstellen (s. Anhang)

Ein Vision Board ist eine kraftvolle Methode, um deine Träume und Ziele visuell darzustellen und so eine starke Verbindung zu deinen Wünschen aufzubauen. Es funktioniert wie ein persönliches Motivationsplakat, das dich jeden Tag daran erinnert, was du im Leben erreichen möchtest.

5.1.1. Schritt für Schritt:

- Wähle deine Ziele: Überlege dir, welche Ziele du erreichen möchtest – sei es beruflich, in Bezug auf deine Gesundheit oder in anderen Lebensbereichen. Denke dabei groß und träume ohne Einschränkungen.
- Bilder sammeln: Suche nach Bildern, die deine Ziele und Wünsche symbolisieren. Du kannst Zeitschriften, das Internet oder selbstgemachte Fotos verwenden. Diese Bilder sollten dich inspirieren und dir ein Gefühl von Motivation geben.
- Vision Board erstellen: Nimm ein großes Blatt Papier oder eine Pinnwand. Klebe die Bilder darauf und arrangiere sie so, dass sie für dich sinnvoll und inspirierend wirken. Du kannst zusätzlich Zitate, Wörter oder Affirmationen hinzufügen, die dir helfen, dich an deine Ziele zu erinnern.

KAPITEL 5

Mehr Lebensfreude - Entdecke neue Perspektiven



- Hänge dein Vision Board an einem sichtbaren Ort auf: Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, dass du dein Vision Board an einem Ort anbringst, an dem du es täglich siehst – so bleibst du fokussiert und motiviert.

5.1.2. Kleine Schritte für große Träume:

Es ist einfach, von großen Zielen überwältigt zu werden, aber der Weg zum Erfolg beginnt immer mit kleinen, überschaubaren Schritten. Hier ist eine einfache Methode, wie du deine großen Träume in erreichbare Etappen unterteilen kannst:

- Setze dir spezifische, messbare Ziele: Anstatt einfach zu sagen „Ich möchte fitter werden“, setze dir konkrete Ziele wie „Ich werde jeden Montag, Mittwoch und Freitag für 30 Minuten spazieren gehen“.
- Teile dein Ziel in kleine, tägliche Aufgaben auf: Der Schlüssel liegt darin, täglich kleine Schritte zu unternehmen, die dich deinem großen Ziel näher bringen.
- Feiere deine Erfolge: Jede noch so kleine Errungenschaft auf dem Weg zu deinem Ziel ist ein Grund zur Freude. Feiere deinen Fortschritt, egal wie klein er auch sein mag.

KAPITEL 5

Mehr Lebensfreude - Entdecke neue Perspektiven

5.2. Kreative Aktivitäten

Kreativität ist eine wunderbare Möglichkeit, sich selbst auszudrücken, den Geist zu beruhigen und neue Energie zu schöpfen. Kreative Aktivitäten bieten dir nicht nur eine Möglichkeit, dich selbst besser kennenzulernen, sondern auch eine Flucht aus dem Alltag und eine Chance, Neues zu entdecken.

5.2.1. Fotografie:

Fotografie ermöglicht es dir, die Welt aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Jeder Moment bietet etwas Einzigartiges, das es wert ist, eingefangen zu werden. Du kannst beginnen, mit deinem Smartphone oder einer Kamera Fotos zu machen, die dich inspirieren – sei es die Natur, Architektur oder Menschen.

Tipp: Setze dir ein Ziel, täglich ein Foto zu machen, das deine Stimmung widerspiegelt oder deine Aufmerksamkeit auf etwas Besonderes lenkt.

5.2.2. DIY-Projekte:

DIY (Do It Yourself) kann eine großartige Möglichkeit sein, deine Kreativität auszuleben. Du kannst einfache Projekte starten, wie das Basteln von Dekorationen für dein Zuhause, das Reparieren von alten Möbeln oder das Nähen von Kissenbezügen.

Tipp: Suche dir einfache Anleitungen für DIY-Projekte online oder in sozialen Medien und setze ein kleines Projekt in der Woche um. Du wirst erstaunt sein, wie viel Freude es macht, selbst etwas zu erschaffen.



KAPITEL 5

Mehr Lebensfreude - Entdecke neue Perspektiven

5.2.3. Schreiben eines Tagebuchs:

Das Tagebuchschreiben ist eine sehr persönliche und kreative Art, deine Gedanken und Gefühle festzuhalten. Es gibt dir die Möglichkeit, deine Erfahrungen zu reflektieren, deine Ziele klarer zu sehen und neue Ideen zu entwickeln.

Tipp: Schreibe jeden Tag ein paar Minuten in dein Tagebuch. Du kannst über deine Fortschritte beim Rauchstopp schreiben, über kleine Erlebnisse im Alltag oder einfach Gedanken, die dir durch den Kopf gehen.



5.3. Wege, um soziale Verbindungen zu stärken

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Gute, unterstützende Beziehungen können dir helfen, deine Lebensfreude zu steigern und deine Ziele zu erreichen. Nutze die folgenden Tipps, um neue Verbindungen zu knüpfen und bestehende Freundschaften zu stärken.

5.3.1. Neuen Gruppen beitreten:

Es gibt viele Gruppen, in denen du Gleichgesinnte treffen kannst, die ähnliche Interessen oder Ziele verfolgen wie du. Das kann ein Wanderverein, ein Kunstkurs oder ein Sprach-Workshop sein. Solche Gruppen bieten nicht nur eine Gelegenheit, Neues zu lernen, sondern auch, neue Freunde zu finden.

Tipp: Wenn du ein neues Hobby entdeckst oder etwas ausprobieren möchtest, suche nach Gruppen in deiner Nähe oder online, die deine Interessen teilen.

KAPITEL 5

Mehr Lebensfreude - Entdecke neue Perspektiven

5.3.2. Alte Freunde aktivieren:

Es kann leicht passieren, dass alte Freundschaften im Alltag etwas in den Hintergrund geraten. Doch wahre Freunde sind immer eine wertvolle Quelle der Unterstützung und Freude. Nimm dir die Zeit, alte Freunde zu kontaktieren und neue Treffen zu organisieren.

Tipp: Schreibe Freunden, mit denen du lange keinen Kontakt hattest, eine Nachricht oder lade sie zu einem Treffen ein. Manchmal genügt ein kleines Zeichen, um eine alte Freundschaft wieder aufleben zu lassen.

5.4 .Bonus: Vorlage für ein Vision Board (s. Anhang)

Hier hast du die Möglichkeit, ein Vision Board (Beispiel im Anhang) zu erstellen, das dir hilft, deine Ziele visuell darzustellen. Du brauchst dazu:

- Ein großes, leeres Blatt Papier oder eine Pinnwand
- Magazine, Zeitungen oder Ausdrucke von Bildern, die deine Wünsche symbolisieren
- Stifte, Aufkleber oder Zitate, die dir wichtig sind
- Eine klare Vorstellung davon, was du in deinem Leben erreichen möchtest

Nimm dir regelmäßig Zeit, um dein Vision Board zu aktualisieren und es als Erinnerung an deine Ziele zu nutzen. Du wirst erstaunt sein, wie kraftvoll dieses einfache Werkzeug für deine Motivation sein kann.

Dieses Kapitel hat dir gezeigt, wie du durch das Setzen von Zielen, kreative Aktivitäten und das Pflegen sozialer Verbindungen mehr Lebensfreude in dein Leben bringen kannst. Es geht darum, den Alltag bewusster zu gestalten, neue Perspektiven zu finden und das Leben mit Freude zu füllen. Denk daran, dass jeder Schritt, den du machst, dich deinem Ziel näherbringt – ob klein oder groß. Jeder Schritt zählt!

SYBILLE KERN

Change Your Life

KAPITEL 6

Beispiele aus dem
echten Leben

ENDLICH - RAUCHFREI

KAPITEL 6

Beispiele aus dem echten Leben



Heldengeschichten

Es gibt nichts Ermutigenderes, als von anderen Menschen zu hören, die ähnliche Herausforderungen gemeistert haben. Erfolgsgeschichten von Menschen, die den Weg des Rauchstopps gegangen sind, können dir nicht nur Mut machen, sondern auch zeigen, dass du nicht alleine bist. In diesem Kapitel teile ich inspirierende Geschichten von Menschen, die ihre Freiheit vom Rauchen erlangt haben. Diese Geschichten sollen dir helfen, deine eigenen Ziele zu erreichen und dich motivieren, dein Leben rauchfrei zu gestalten.

Denn, die Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören, ist ein großer Schritt, der oft mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden ist. Mit meiner Methode, die auf einem ganzheitlichen Ansatz basiert, unterstütze ich Menschen individuell dabei, ihre Freiheit vom Rauchen zu erlangen. Im Fokus stehen Verhaltenstraining, Hypnose, Mentaltraining, Visualisierungsarbeit, Atemtechniken, Ernährungsberatung, Achtsamkeits- und Entspannungstechniken sowie praktische Alltagstipps.

KAPITEL 6

Beispiele aus dem echten Leben

Vielleicht erkennst du Dich in der ein oder anderen Geschichte wieder. All diese mutigen Menschen waren bereit den Weg in die Rauchfreiheit einzuschlagen und haben mit meiner Combi-3-Methode zum Rauchstopp ihr Leben verändert. Diese Beispiele zeigen, wie individuelle Herausforderungen überwunden werden können – und wie der Weg in ein rauchfreies Leben voller Energie und Lebensfreude aussieht.

6.1. Martina: Ein Neuanfang nach 15 Jahren Rauchen

Martina kam zu mir, nachdem sie 15 Jahre lang regelmäßig geraucht hatte. Sie fühlte sich müde, energielos und wollte endlich aus ihrem Teufelskreis ausbrechen. Besonders die morgendliche Zigarette in Verbindung mit ihrem Kaffee fiel ihr schwer loszulassen, und sie war skeptisch, ob sie es schaffen würde.

Wie wir gemeinsam gearbeitet haben:

In unseren Sitzungen haben wir zunächst ihre tief verankerten Gewohnheiten analysiert. Durch Verhaltenstraining lernte Martina, ihre Routinen bewusst zu durchbrechen. Hypnose half ihr, die emotionale Verbindung zur Zigarette zu lösen, und durch Visualisierungsarbeit stellte sie sich vor, wie sie rauchfrei aufblühte – energiegeladen und glücklich.

Ich zeigte ihr Atemtechniken, die sie bei Stress anwenden konnte, und wir entwickelten gemeinsam eine neue Morgenroutine, die ihr Halt und Struktur gab. Mit kleinen Alltagstipps wie einem Minztee statt Kaffee oder kurzen Spaziergängen nach dem Frühstück ersetzte sie ihre alten Rituale.

Martinas heutige Situation:

Heute ist Martina nicht nur rauchfrei, sondern hat auch eine ganz neue Lebensqualität gewonnen. Sie genießt es, morgens tief durchzuatmen, fühlt sich fitter und hat ihre Ausdauer beim Joggen verbessert. „Ich hätte nie gedacht, dass ich so viel Energie und Lebensfreude zurückgewinnen könnte. Die Hypnose hat mich an einen Punkt gebracht, an dem ich die Zigarette einfach nicht mehr wollte – und dafür bin ich unendlich dankbar,“ sagt sie.

KAPITEL 6

Beispiele aus dem echten Leben



6.2. Max: Vom Raucher zum Sportler

Max kam zu mir, weil er merkte, dass seine Kondition immer schlechter wurde. Als leidenschaftlicher Wanderer wollte er wieder mit seinen Freunden mithalten können, doch nach Jahren des Rauchens fühlte er sich körperlich ausgelaugt.

Wie wir gemeinsam gearbeitet haben:

Bei Max lag der Fokus darauf, neue Energiequellen zu erschließen und alte Blockaden abzubauen. Mithilfe von Hypnose konnten wir tief verankerte Glaubenssätze wie „Ich brauche die Zigarette, um zu entspannen“ lösen. Über Mentaltraining lernte er, Stress und Leistungsdruck anders zu begegnen.

Zusätzlich erstellten wir einen individuellen Plan mit Atemtechniken und Entspannungsübungen, die ihm halfen, in schwierigen Momenten ruhig zu bleiben. Das Verhaltenstraining unterstützte Max dabei, neue sportliche Ziele zu setzen, während ich ihm Ernährungsberatung gab, um seine körperliche Regeneration zu fördern.

Sein neuer Lebensstil:

Heute ist Max ein begeisterter Läufer, nimmt an Wettkämpfen teil und genießt jeden Moment an der frischen Luft – ohne das Bedürfnis nach einer Zigarette. „Das Visualisieren meiner Erfolge hat mir unheimlich geholfen. Ich sehe jetzt, was ich erreichen kann, und das motiviert mich täglich,“ sagt Max.

KAPITEL 6

Beispiele aus dem echten Leben

6.3. Katrin: Die innere Stärke wiederentdecken

Katrin suchte meine Unterstützung, nachdem sie viele Jahre geraucht hatte und das Gefühl hatte, die Kontrolle über ihre Gewohnheiten verloren zu haben. Besonders in stressigen Zeiten griff sie automatisch zur Zigarette und fühlte sich gefangen in einem Kreislauf aus Stress und Rauchen.

Wie wir gemeinsam gearbeitet haben:

In unseren Sitzungen haben wir ihre Stressmuster genau analysiert. Ich zeigte Katrin Achtsamkeits- und Entspannungstechniken, mit denen sie ihre Emotionen besser regulieren konnte. Durch die Hypnose konnten wir die emotionale Abhängigkeit von der Zigarette auflösen und ihr helfen, innere Ruhe zu finden.

Zusätzlich arbeitete sie mit einem Dankbarkeitstagebuch und Visualisierungen, um ihren Fokus auf die positiven Aspekte ihres Lebens zu lenken. Atemübungen und Meditation wurden feste Bestandteile ihres Alltags, während wir ihre Ernährung anpassten, um ihren Körper optimal bei der Regeneration zu unterstützen.

Ihr heutiges Leben:

Katrin beschreibt ihre rauchfreie Zeit als einen Neustart in ihrem Leben. Sie hat nicht nur die Zigarette hinter sich gelassen, sondern auch mehr Selbstbewusstsein und innere Stärke entwickelt. „Ich hätte nie gedacht, dass ich mich ohne Zigarette so ruhig und ausgeglichen fühlen könnte. Die Kombination aus Hypnose, Achtsamkeit und praktischen Tipps hat mein Leben komplett verändert,“ erzählt sie.



KAPITEL 6

Beispiele aus dem echten Leben

6.4. Tom: Der Familienvater, der sich selbst fand



Tom kam zu mir, weil er für seine Kinder ein gutes Vorbild sein wollte. Er wusste, dass er mit dem Rauchen aufhören musste.

Nach mehreren erfolglosen Versuchen, allein aufzuhören, nahm er an meinem Entwöhnungsprogramm teil, das ihn dabei unterstützte, sich mit der Ursache seines Rauchens auseinanderzusetzen.

Dabei lernte er, wie wichtig es ist, mit Stress anders umzugehen und regelmäßig Pausen einzulegen, um für seine Familie da zu sein.

Wie wir gemeinsam gearbeitet haben:

Tom brauchte eine Strategie, die auf seine familiären Verpflichtungen abgestimmt war. Wir entwickelten zusammen einen Plan, der einfache, alltagstaugliche Techniken enthielt. Mithilfe von Verhaltenstraining lernte Tom, wie er typische Stresssituationen – wie die Hektik am Morgen – rauchfrei meistern konnte.

Die Hypnose half ihm, alte Gedankenmuster zu durchbrechen, während Atemtechniken und kurze Meditationen ihm halfen, sich zu zentrieren. Visualisierungsarbeit unterstützte ihn dabei, sich seine Zukunft als aktiver und gesunder Vater vorzustellen, was ihn sehr motivierte.

Sein neuer Lebensstil:

Heute verbringt Tom rauchfreie und bewusste Zeit mit seinen Kindern. „Meine Familie hat mich motiviert, aber es war die Kombination aus allen Techniken, die mich wirklich frei gemacht hat,“ sagt er.

KAPITEL 6

Beispiele aus dem echten Leben



Diese Geschichten zeigen, dass der Weg zum rauchfreien Leben möglich ist – unabhängig von den Herausforderungen, die du unterwegs erlebst. Jeder hat seine eigene Geschichte, seine eigene Motivation und seinen eigenen Weg, aber eines haben alle gemeinsam: Sie haben den ersten Schritt gemacht und den Mut, Veränderungen zuzulassen.

Du kannst ebenfalls von diesen Geschichten inspiriert werden. Du hast die Möglichkeit, dich von den Erfahrungen anderer Menschen leiten zu lassen und deinen eigenen, erfolgreichen Weg zu finden. Denke daran, dass du nicht alleine bist und dass du in der Lage bist, deine Freiheit vom Rauchen zu erreichen und zu genießen.

Wie Du erfahren hast, ist jeder Weg zum rauchfreien Leben individuell ist. Mit meiner ganzheitlichen Methode, der Combi-3-Methode, die Verhaltenstraining, Hypnose, Visualisierungen und alltagstaugliche Tipps kombiniert, konnte ich diese Menschen unterstützen, ihre Blockaden zu überwinden und ihr Leben in Freiheit neu zu gestalten.

Du kannst das auch – der erste Schritt liegt in dir!

A hand holding a cracked, glowing golden sphere against a background of bokeh lights.

“

Jedem Anfang wohnt ein Zauber
inne

Herman Hesse

SYBILLE KERN

Change Your Life

7

KAPITEL 7

Dein neues Leben
Klarheit finden &
Zukunft gestalten

ENDLICH - RAUCHFREI

KAPITEL 7

Dein neues Leben - Klarheit finden und Zukunft gestalten



Der Rauchstopp ist ein Meilenstein, der oft mit Erleichterung und Stolz einhergeht. Doch viele Menschen merken nach einer Weile, dass das Leben ohne Zigarette nicht automatisch bedeutet, dass alles leichter wird. Oft fehlt die Perspektive, wie es nun weitergeht – und genau hier setzt mein kostenloses Klarheitsgespräch an.

Dieses Gespräch ist kein gewöhnlicher Austausch, sondern eine Möglichkeit, das Leben neu zu ordnen, verborgene Potenziale zu entdecken und klare Schritte in eine erfüllte Zukunft zu planen.

7.1. Rauchen und der Stillstand der persönlichen Entwicklung

Die Zigarette war für viele Menschen nicht nur ein „Begleiter“, sondern ein Blockierer. Sie hat verhindert, dass neue Gewohnheiten entstehen. Selbst wenn man sich vornahm, etwas Neues zu starten – sei es mehr Sport, ein neues Hobby oder berufliche Ziele – kam oft das Bedürfnis nach einer Zigarette dazwischen.

Die Folge: Ein unangenehmes Gefühl tauchte auf, das Flüstern: „Das ist zu schwer, fang lieber gar nicht erst an.“ Dieses Verhalten sorgte dafür, dass Träume und Ziele nicht in die Realität umgesetzt wurden. Es hielt dich in einem Status quo fest – und wie wir wissen, bedeutet Stillstand oft Rückschritt.

Doch mit deinem Rauchstopp hast du dieses Hindernis beseitigt. Jetzt liegt es an dir, das Leben so zu gestalten, wie du es dir immer gewünscht hast.

KAPITEL 7

Dein neues Leben - Klarheit finden und Zukunft gestalten

7.2. Warum ein Klarheitsgespräch?

Nach oft jahrzehntelangem Rauchen stehst du jetzt vor einer neuen Herausforderung: Dein Leben ohne Zigarette. Was macht dich glücklich? Welche Ziele hast du? Welche Fähigkeiten schlummern in dir, die nur darauf warten, geweckt zu werden?

Das Klarheitsgespräch ist ein Geschenk an dich. Es findet online statt und du kannst bequem von zuhause aus daran teilnehmen.

In diesem Gespräch geht es darum:

- **Perspektiven zu öffnen:** Wir schauen gemeinsam, wo du aktuell stehst und welche Möglichkeiten für dich bereitstehen.
- **Blockaden zu lösen:** Viele ehemalige Raucher:innen spüren, dass sie noch immer von alten Denkmustern gebremst werden. Gemeinsam nehmen wir die Scheuklappen ab und erkennen, was wirklich möglich ist.
- **Klare Schritte zu planen:** Du gehst aus diesem Gespräch mit einem Gefühl der Zuversicht und einer klaren Idee, wie du dein Leben aktiv gestalten kannst.

7.3. Wie läuft das Klarheitsgespräch ab?

1. Analyse deiner aktuellen Situation: Wir sprechen über deine Stärken, Wünsche und Herausforderungen.
2. Identifikation deiner Ziele: Gemeinsam definieren wir, was du in deinem neuen, rauchfreien Leben erreichen möchtest.
3. Aufzeigen neuer Perspektiven: Ich zeige dir, welche Schritte du gehen kannst, um dein Leben in die Richtung zu lenken, die dich erfüllt.
4. Individuelle Strategien entwickeln: Ich gebe dir praktische Ansätze mit auf den Weg, wie du alte Blockaden hinter dir lässt und neue Gewohnheiten entwickelst.

Dieses Gespräch ist kostenlos und dient dazu, dich zu inspirieren und dir neue Möglichkeiten zu eröffnen.

KAPITEL 7

Dein neues Leben - Klarheit finden und Zukunft gestalten

7.4. Was passiert nach dem Klarheitsgespräch?

Das Klarheitsgespräch gibt dir einen ersten Einblick in dein Potenzial und die Möglichkeiten, die vor dir liegen. Für viele Menschen ist dies der entscheidende Moment, in dem sie erkennen: „Ich will mehr aus meinem Leben machen.“

Wenn du danach spürst, dass du tiefer gehen möchtest, biete ich dir die Möglichkeit, mit mir in einem Coaching-Programm zu arbeiten. Dieses Programm besteht aus 5 bis 10 Sitzungen und ist genau auf deine Bedürfnisse zugeschnitten.

Hier begleite ich dich intensiv, damit du:

- Alte Muster endgültig hinter dir lässt,
- Neue, erfüllende Gewohnheiten aufbaust,
- Deine Lebensziele Schritt für Schritt erreichst.

7.5. Warum du dieses Gespräch nutzen solltest

Du hast bereits bewiesen, dass du die Stärke hast, das Rauchen hinter dir zu lassen. Doch jetzt beginnt ein neuer Abschnitt in deinem Leben – einer voller Möglichkeiten. Dieses Gespräch ist deine Chance, dein neues Leben bewusst zu gestalten und die beste Version von dir selbst zu werden.



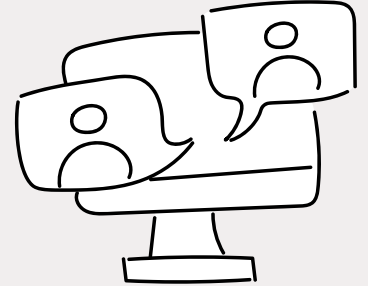
KAPITEL 7

Dein neues Leben - Klarheit finden und Zukunft gestalten

7.6. So buchst du dein kostenloses Klarheitsgespräch

Es ist ganz einfach:

1. Klicke auf den Link [Hier Termin buchen].
2. Wähle einen passenden Termin aus.
3. Lass uns gemeinsam starten!



Denke daran: Dieses Gespräch ist ein Geschenk an dich selbst – eine Möglichkeit, Klarheit zu gewinnen und die nächsten Schritte in deinem Leben zu planen.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und gemeinsam mit dir die Türen zu deinem Potenzial zu öffnen!



**TERMIN BUCHEN
(Hier klicken)**

SYBILLE KERN

Change Your Life



Tools

ENDLICH - RAUCHFREI



7-Tage

Zeitmanagement-Planer

*für ein
rauchfreies Leben*

A circular icon with a diagonal line through it, indicating a prohibition or restriction, specifically no smoking.

DOWNLOAD



Der Planer ist so gestaltet, dass er dir hilft, deine neu gewonnene Zeit effektiv zu nutzen. Jede Seite bietet Platz für Tagesziele, Aktivitäten und Reflexionen, sodass du bewusst planen und nachverfolgen kannst, wie du deine Zeit gestaltest. Hier ist die detaillierte Struktur des Planers:

www.vitamedis.de/endlich-rauchfrei

Tag 1 – Montag – Motivation starten

Fokus: Eine neue Woche eine neue Chance

Morgenroutine

- Was möchte ich heute erreichen? (z. B. eine neue Gewohnheit starten, mich 15 Minuten bewegen).
- Gedanken zum Start: Eine kurze Affirmation oder ein inspirierender Gedanke (z. B. „Ich gestalte mein rauchfreies Leben bewusst und mit Freude.“).

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Mittagspause

- 5 Minuten für eine Atemübung oder einen Spaziergang.
- Notiere etwas, das dir am Vormittag Freude bereitet hat.

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Abend

- Aktivität des Tages: Plane eine einfache, positive Beschäftigung (z. B. einen ruhigen Abend mit einem guten Buch).
- Reflexion:
- Was ist mir heute gut gelungen?
- Was hat mich glücklich gemacht?
-

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Tag 2: Dienstag – Kreativität entdecken

Fokus: Einen neuen Blickwinkel wagen

Morgenroutine

- Schreibe drei Dinge auf, die du heute gerne ausprobieren möchtest (z. B. etwas Kreatives wie Zeichnen oder Kochen).

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Mittagspause

- Kurze Reflexion: Wie fühle ich mich heute?
- Plane, wann du dir heute 10 Minuten nur für dich nimmst.

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Abend

- Kreative Beschäftigung (z. B. Malen, Tagebuch schreiben). Was hat mir an dieser Aktivität besonders gefallen?

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Tag 3: Mittwoch – Bewegung genießen

Fokus: Körper und Geist stärken

Morgenroutine

- Leichte Stretching-Übungen oder ein kurzer Spaziergang.
- Ziel des Tages: Wie kann ich heute meinen Körper aktivieren?

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Mittagspause

- Schnelle Bewegungsübung: 5 Minuten Dehnen oder ein kurzer Spaziergang.
- Notiere, wie du dich danach fühlst.

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Abend

- Größere Aktivität (z. B. Yoga, ein Besuch im Fitnessstudio oder ein Tanzkurs).
- Was hat mich heute motiviert, mich zu bewegen?

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Tag 4: Donnerstag – Zeit für Genuss

Fokus: Den Moment bewusst erleben

Morgenroutine

- Was möchte ich heute genießen? (z. B. ein besonderes Frühstück oder eine ruhige Tasse Tee).
- Affirmation: „Ich schenke mir heute Momente des bewussten Genusses.“

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Mittagspause

- Eine kleine Pause für bewusste Achtsamkeit: Genieße dein Essen ohne Ablenkung oder mache eine kurze Atemübung.

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Abend

- Plane eine Aktivität, die dir Freude bereitet (z. B. einen Filmabend, ein Bad oder Musik hören).
Notiere, was du besonders
- genossen hast.

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Tag 5: Freitag – Erfolg feiern

Fokus: Positive Veränderungen erkennen

Morgenroutine

- Rückblick: Was habe ich diese Woche gut gemacht?
- Ziel: Wie möchte ich das Wochenende gestalten?

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Mittagspause

- Notiere mindestens eine Sache, auf die du stolz bist.

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Abend

- Feier deinen Erfolg: Belohne dich (z. B. mit einem kleinen Geschenk, deinem Lieblingssessen oder einem Treffen mit Freunden).
Reflexion: Was hat diese Woche für mich besonders gut funktioniert?

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Tag 6: Samstag – Abenteuer erleben

Fokus: Neue Erfahrungen machen

Morgenroutine

- Plane eine besondere Aktivität (z. B. ein Ausflug, ein Spaziergang in der Natur oder ein Besuch in einem Museum).

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Mittagspause

- Nimm dir bewusst Zeit, um die Eindrücke zu genießen und festzuhalten.
- Was hat dir besonders gefallen?

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Abend

- Reflexion: Was habe ich heute
- Neues erlebt, das mich bereichert hat?

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Tag 7: Sonntag – Ruhe und Selbstfürsorge

Fokus: Entspannung und Reflexion

Morgenroutine

- Langsam in den Tag starten: Meditation, eine Tasse Tee oder ein ruhiger Spaziergang.

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Mittagspause

- Plane etwas Entspannendes, das dir guttut (z. B. Lesen, Journaling oder Wellness).
- Notiere drei Dinge, die du dir für die kommende Woche wünschst.

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Abend

- Wochenrückblick: Was habe ich diese Woche gelernt? Worauf bin ich besonders stolz? Was möchte ich nächste Woche anders machen oder fortsetzen?

DEINE GEDANKEN UND NOTIZEN

Dein Sparziele-Tracker

Ein Sparziele-Tracker gibt dir eine visuelle Übersicht über deine Fortschritte. Du siehst auf einen Blick, wie nah du deinem Ziel bist, und bleibst motiviert, weiterzumachen.

So nutzt du den Sparziele-Tracker

- Trage jede Woche den Betrag ein, den du gespart hast.
- Verfolge die Gesamtsumme und sieh, wie viel dir noch bis zu deinem Ziel fehlt.
- Nutze die Felder, um dein Ziel zu beschreiben oder ein Bild einzufügen.



Woche	Gespart in dieser Woche	Gesamtsumme
Woche 1		
Woche 2		
Woche 3		
Woche 4		
Woche 5		
Woche 6		
Woche 7		

Dein Ziel:

Beschreibe dein Ziel oder füge ein Bild ein: _____

Noch nötig, um das Ziel zu erreichen:



Zusätzliche Motivation

- Feiere jeden Meilenstein: Bei 25 %, 50 % oder 75 % des Ziels gönn dir eine kleine Belohnung.
- Kombiniere deinen Tracker mit einem Belohnungsglas, um deinen Fortschritt sichtbar zu machen.

DOWNLOAD





Dein 7-Tage-Fitness- und Ernährungskalender

Dieser Kalender hilft dir, deine neue Energie gezielt einzusetzen. Trage deine Fortschritte ein und reflektiere am Ende der Woche, was dir gutgetan hat und wo du dich noch verbessern kannst.

Montag

Tagesziel: Entspannt starten

Bewegung: 10 Min. Yoga

Ernährung: 1 Glas Zitronenwasser am Morgen

Reflexion: _____

Dienstag

Tagesziel: Energie aufbauen

Bewegung: 20 Min. Spaziergang

Ernährung: 1 Portion grünes Gemüse

Reflexion: _____

Mittwoch

Tagesziel: Detox-Tag

Bewegung: 5 Min. Atemübungen

Ernährung: 1 Tasse Brennnesseltee

Reflexion: _____

Donnerstag

Tagesziel: Motivation stärken

Bewegung: Tanzen zu Lieblingsmusik

Ernährung: 2 Liter Wasser trinken

Reflexion: _____

Freitag

Tagesziel: Beweglichkeit fördern

Bewegung: 15 Min. Stretching

Fitness- und Ernährungskalender

Ernährung: Vollkornprodukt statt Weißbrot

Reflexion: _____

Samstag

Tagesziel: Kraft tanken

Bewegung: 30 Min. Fahrradfahren

Ernährung: Smoothie mit Obst und Gemüse

Reflexion: _____

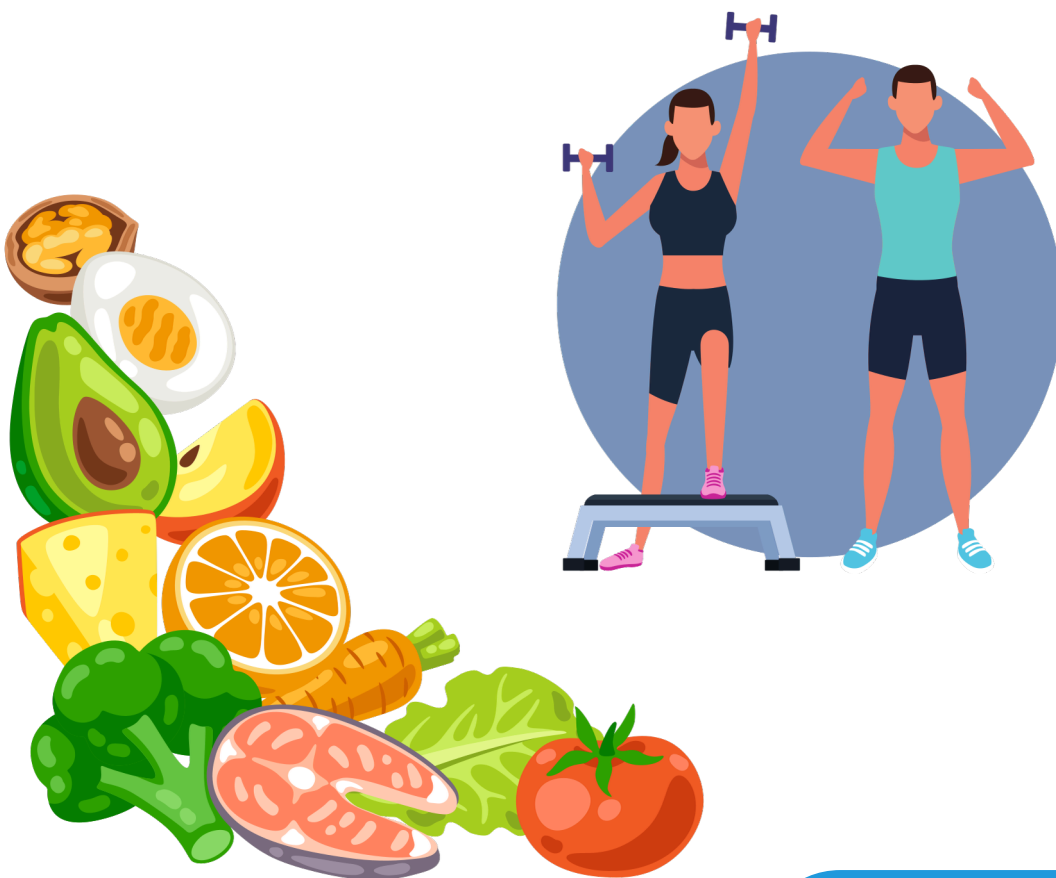
Sonntag

Tagesziel: Entspannung und Regeneration

Bewegung: 10 Min. Spaziergang

Ernährung: Leichtes Abendessen mit Salat

Reflexion: _____



DOWNLOAD





M E D I T A T I O N



Bitte auf den weißen Pfeil
klicken.

So gelangst Du zur Audiodatei
der Meditation von Kapitel 4

DOWNLOAD



BONUS 5

Vision Board

K A P I T E L 5

DOWNLOAD





M E D I T A T I O N



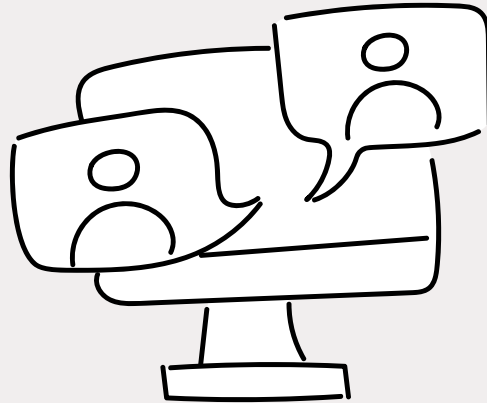
Bitte auf den weißen Pfeil klicken.

So gelangst Du zur Audiodatei der Meditation von Kapitel 6





KOSTENLOSES KLARHEITSGESPRÄCH



Für Deinen nächsten
wichtigen Schritt



TERMIN BUCHEN
(Hier klicken)