

Die 7 fatalen Fehler beim Rauchstopp

Was 90 % der Raucher falsch machen –
und wie du es richtig machst

Von Ingo Steinbock - Mr. Rauchfrei



Die 7 fatalen Fehler beim Rauchstopp

Willkommen auf deinem Weg in die Freiheit

Ich bin Ingo – ehemaliger 50-Zigaretten-am-Tag-Raucher und heute Hypnose- und Rauchfrei-Coach.

Dieses PDF zeigt dir die 7 größten Fehler, die dafür sorgen, dass Millionen Raucher scheitern, obwohl sie frei werden wollen.

Wenn du diese Fehler kennst, wird dein Rauchstopp klarer, leichter und stabiler.

- Ohne Kampf.
- Ohne Willenskraft.
- Ohne Angst.

Ingo Steinbock - Mr. Rauchfrei



Fehler 1

Du glaubst, die Zigarette entspannt dich

Viele Raucher denken:

„Ich rauche, um runterzukommen.“

Aber die Zigarette beruhigt dich nicht.
Sie entfernt nur die Unruhe,
die das Nikotin selbst erzeugt.

Was du tun solltest:

Lerne, echte Entspannung von
Nikotinentlastung zu unterscheiden.

Das ist der erste Schritt in die Freiheit.

Fehler 2

Du setzt auf Willenskraft

Willenskraft funktioniert nur kurzfristig.

Sie bricht genau dann ein,
wenn du sie am meisten brauchst.

Warum?

Weil Rauchen ein unterbewusstes
Muster ist und kein rationaler Prozess.

Was du tun solltest:

Arbeite mit Identität und Klarheit –
nicht mit Kampf.

Fehler 3

Du unterschätzt Gewohnheiten

80 % aller Zigaretten entstehen nicht aus Verlangen, sondern aus Situationen:

Auto fahren

Kaffee

Telefonieren

Pausen

Essen

Warten

Stressmomente

Was du tun solltest:

Trenne die Momente vom Rauchen.
Besetze sie bewusst neu.

Dann verschwindet die Zigarette
automatisch.

Fehler 4

Du glaubst an den Genuss

Genuss ist eine Illusion.

Wenn du dich mit allen Sinnen auf die Zigarette konzentrierst, verschwindet der „Genussmoment“ sofort.

Was du tun solltest:

Entzaubere die Illusion durch bewusste Wahrnehmung.

Fehler 5

Du hast Angst vor Rückfällen

Rückfälle kommen nicht vom Körper.
Sie kommen vom Denken.

Meistens entsteht der Rückfall aus einer
Frage wie:

„Bin ich wirklich Nichtraucher?“

Das ist kein Entzugsproblem –
es ist ein **Identitätsproblem**.

Was du tun solltest:

Stärke bewusst die Identität:

„Ich bin Nichtraucher.“

Nicht: „Ich versuche aufzuhören.“

Fehler 6

Du bereitest dich nicht vor

Ein Rauchstopp ohne Vorbereitung ist wie ein Marathon ohne Training.

Wer sich nicht vorbereitet, erzeugt unnötige Angst und Druck.

Was du tun solltest:

Verstehe zuerst die Mechanismen hinter dem Rauchen.

Dann wird der Weg planbar, sicher und leicht.

Fehler 7

Du machst den Weg allein

Ohne Unterstützung ist die Rückfallquote deutlich höher.

Nicht weil du „schwach“ bist – sondern weil Rauchen ein psychologisches Muster ist, das sich über Jahre aufgebaut hat.

Was du tun solltest:

Hol dir professionelle Begleitung.

Damit wirst du stabiler, klarer und schneller frei.

Die 7 fatalen Fehler beim Rauchstopp

- Dein nächster Schritt zur Freiheit
- Dieses PDF ist der Anfang.
- Wenn du deinen Rauchstopp sicher, entspannt und dauerhaft schaffen willst:
- Sieh dir den Rauchfrei-Masterkurs an.
- Ein Weg ohne Kampf – mit Hypnose, Psychologie & Identitätsarbeit.

**„Freiheit beginnt nicht mit
Kampf.
Freiheit beginnt mit Klarheit.
“**

Dein Ingo Steinbock –
Mr. Rauchfrei

