

Dr. Ursula Grohs

inklusive CD  
mit 70 Minuten

# müheless rauchfrei

DAS PRAXISBUCH

WELTWEIT ERFOLGREICHSTES  
NICHTRAUCHERPROGRAMM MIT DER  
HÖCHSTEN WHO-EMPFEHLUNG A.1



GU

# MÜHELOS RAUCHFREI

## Was Sie damit erreichen können

- Die Zeit als Raucher für immer hinter sich lassen
- Sich körperlich und seelisch stabilisieren
- Den eigenen Körperzustand psychologisch beeinflussen
- Positive Bilder im Kopf erzeugen
- Glückshormone auf Knopfdruck freisetzen
- Mehr Lebensfreude entwickeln
- Zufriedenheit im Alltag erleben
- Sich selbst und die Umgebung bewusster wahrnehmen
- Den eigenen Wert für die Gemeinschaft erkennen
- Das Selbstwertgefühl stärken

## DAS GEHEIMNIS DES PSYCHODYNAMISCHEN MODELLTRAININGS (PDM)

### 6 *Zwei Bausteine einer Erfolgsmethode*

6 PDM – das Kernstück

7 Ein Duft und seine Wirkung

9 Die Studie des Erfolgs

11 Am Ende stehen zwei Erkenntnisse

### 12 *Die Macht der Hormone*

13 Schlüsselrolle Dopamin

13 Der chemische Glücksmacher Nikotin

17 Das Straßensystem im Gehirn

18 Die Geschichte »Vorsicht, Alien!«

### 20 *Innere Bilder malen*

20 Positive innere Bilder entwerfen

## RAUCHFREI IN SECHS WOCHEN

26 *Verwöhnen und stärken Sie sich*

30 *PDM »Entspannung«*

36 *Ihr Trainingsfahrplan*



## PDM – DIE TRAININGSERLEBNISSE

44 PDM »Entschlossenheit«

49 PDM »Gesunde Organe«

54 PDM »Geborgenheit«

58 PDM »Wert«

63 PDM »Freiheit«

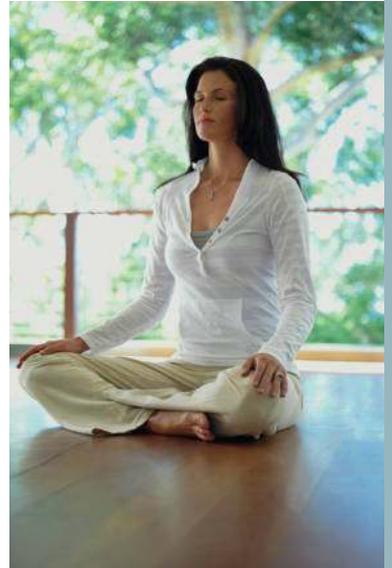
## DAS RITUAL DER LETZTEN ZIGARETTE

70 Trainingserlebnis »Schatten«

### *Zum Nachschlagen*

76 Bücher und Adressen,  
die weiterhelfen

77 Sachregister





Das Besondere an dieser Mischung ist die Kombination verschiedener Wirkungen, die man den jeweiligen Zusätzen nachsagt. So ist Zimt das erste Aroma, das wir schon im Mutterleib wahrnehmen können und das uns deshalb immer an frühere Zeiten erinnern wird. Der Duft von Orangen soll erfahrungsgemäß Ängste reduzieren. Und Zitronengeruch hat eine klärende und erfrischende Wirkung. Im Laufe der Lektüre dieses Buches werden Sie immer wieder dazu aufgefordert werden, an Ihrem Duftfläschchen zu riechen. Der bisher neutrale Reiz wird daraufhin in Ihrem Gehirn automatisch mit dem verbunden, was Sie in diesem Moment lesen oder sich dabei

*Der Duft von Orange, Zitrone und Zimt hilft Ihnen, rauchfrei zu bleiben.*

denken. Der Duft wird schließlich zum konditionierten Reiz, der Sie dabei unterstützen wird, frei zu bleiben und nicht mehr zur Zigarette zu greifen.

Lassen Sie sich ein Duftölfläschchen mit einer Mischung aus Orange, Zitrone und Zimt in Ihrer Apotheke so mischen, dass Ihnen der Duft wirklich angenehm ist. Notieren Sie sich bitte das Mischungsverhältnis. Sie brauchen dieses Fläschchen noch ein Jahr nach dem Ausdrücken Ihrer letzten Zigarette immer bei sich. Wenn Sie es verlieren, sollten Sie denselben Duft jederzeit wieder bekommen können.

Auch Nichtraucher können die gesundheitsfördernden Botenstoffe der psychodynamischen Trainingserlebnisse ganz leicht durch den PDM-Duft aktivieren, wann immer sie wollen.

## DIE STUDIE DES ERFOLGS

Mit PDM gelingt es etwa 40 Prozent der Raucher, nachhaltig mit dem Rauchen aufzuhören. Das wurde wissenschaftlich überprüft – in einer großen randomisierten und klinisch kontrollierten Studie, die von Prof. Dr. Gerald Zernig von der Abteilung für Experimentelle Psychiatrie an der Medizinischen Universität Innsbruck gemeinsam mit Kollegen durchgeführt wurde. Dabei ging es darum, die Wirksamkeit und Sicherheit des Medikamentes Zyban und des Psychodynamischen Modelltrainings (PDM) zur Rauchentwöhnung zu vergleichen. Zyban galt damals als wirksamstes Medikament zur Rauchentwöhnung. Getestet wurden 779 erwachsene Raucher, die einen Zigarettenkonsum von mindestens 15 Zigaretten pro Tag über die letzten drei Monate hatten und mit dem Rauchen aufhören wollten. Die Zuordnung zu einer Behandlungsgruppe (Zyban oder PDM) erfolgte nach dem Zufallsprinzip.

### FAZIT DER STUDIE

Die PDM-Methode hat sich aufgrund der Studie als dreimal wirksamer erwiesen als das zum damaligen Zeitpunkt beste Medikament zur Rauchentwöhnung!

### Andere Entwöhnungsmethoden

Es gibt noch diverse andere Entwöhnungsmethoden, deren Erfolgsquote unterschiedlich hoch, in jedem Fall aber deutlich niedriger ist als bei PDM.

Hier ein Überblick über die gängigsten Verfahren und Programme:

- **Selbstentwöhnung:** Ganz allein mit dem Rauchen aufzuhören, gelingt nur wenigen Rauchern. Voraussetzung dafür ist absolute Willensstärke. Mit einer Erfolgsquote von höchstens fünf Prozent sind die Aussichten nicht vielversprechend.
- **Beratung beim Spezialisten,** etwa bei einem spezialisierten Allgemeinmediziner, einem Spezialinstitut oder bei einem Nicht-raucherkurs: Dabei wird ein Therapieplan erstellt und eine individuell passende Methode ausgewählt. Die Beratung erfolgt zu regelmäßigen Terminen, um Rückfälle zu vermeiden. Hier ist die Erfolgsquote extrem abhängig von der Qualität der Beratung und variiert deshalb je nach Studie zwischen fünf und 13 Prozent.

# INNERE BILDER MALEN

*Neue innere Bilder verändern alte, und alte Bilder verändern neue. Mit inneren Bildern kann man arbeiten. Mit ihrer Hilfe kann man den Körper dazu bringen, bestimmte Hormone zu aktivieren. Das ist eine wichtige Technik, um rauchfrei zu bleiben!*

Innere Bilder sind im Gehirn abgespeicherte Muster, die wir benutzen, um uns in der Welt zurechtzufinden. Wir brauchen diese Bilder, um Handlungen zu planen oder auf Bedrohungen zu reagieren. Innere Bilder lassen uns Dinge als schön oder hässlich empfinden. Sie stehen auch in unmittelbarem Zusammen-

hang mit unseren vier seelischen Fähigkeiten (siehe Kasten links). Und diese Fähigkeiten zu stärken, ist entscheidend, um bestimmte Botenstoffe beziehungsweise Hormone auszuschütten, den Stoffwechsel während der Rauchentwöhnung zu normalisieren und die Entzugserscheinungen zu bekämpfen.

## VIERFACHE UNTERSTÜTZUNG BEI DER RAUCHENTWÖHNUNG

Mit PDM können Sie lernen, die folgenden Fähigkeiten zu stärken:

- die Fähigkeit, Aufmerksamkeit auf andere zu richten,
- die Fähigkeit, Zufriedenheit im Alltag zu erleben,
- die Fähigkeit, den eigenen Wert für die Gemeinschaft zu erkennen,
- die Fähigkeit, sich als Mann oder Frau zu identifizieren und zu erkennen, welche Bedeutung man für andere Menschen hat.

## POSITIVE INNERE BILDER ENTWERFEN

Wie ein inneres Bild bewertet wird, hängt von unseren Gedanken und Gefühlen in Bezug auf das Bild ab. Probieren Sie es mal an folgendem Beispiel aus. Betrachten Sie bitte das Bild auf dieser Seite und schreiben Sie in Stichworten auf, was Ihnen dazu einfällt.

Zum Beispiel: Dessert, Schokogeschmack, klebrige Hände, Figurprobleme ...

Beim Anblick von Süßem werden alle Erinnerungen in Ihrem Gehirn gereizt, die zu diesem Thema etwas zu sagen haben. Alle inneren



*Der Anblick von Süßem weckt alle Assoziationen, die das Gehirn hierzu gespeichert hat.*

Bilder, die Sie in Ihrem Leben zum Thema Leckereien gespeichert haben, sind jetzt aktiv. Das Gehirn reagiert auf einen Reiz nämlich mit seiner gesamten Architektur und inneren Bilderlandschaft. Der »Reiz Süßes« zupft gleichsam alle Saiten im Gehirn an und bringt sie zum Schwingen. Wenn der Verstand dann die schwingenden Saiten abwandert, fallen ihm verschiedene Inhalte ein, die ihm zum Thema bekannt sind.



Riechen Sie bitte am  
Duftfläschchen!

## Positive Gedanken heilen, negative schaden

Natürlich wollen wir alle viel mehr schöne innere Bilder haben als negative. Das lässt

sich steuern. Positive Gedanken vermehren die Lustmuster des Gehirns anhaltend. Denn sie regen die Bereiche des Gehirns an, in denen positive Bilder gespeichert sind, und sorgen dafür, dass sich die entsprechende Bilderlandschaft erweitert. So beeinflussen sie die Wahrnehmungen positiv, indem sie die angenehmen inneren Bilder vermehren.

Hormonelle und emotionale Vorgänge werden von den inneren Bildern unserer Erfahrungen deutlich geprägt. Doch hier geht es nicht um »positives Denken«, das schlechte Ereignisse nur in positivem Licht erscheinen lässt. Vielmehr handelt es sich um das Bergen positiver Grundmuster in der eigenen Bilderwelt. Bildlich ausgedrückt: Die bewussten Gedanken

# IHR TRAININGSFAHRPLAN

*In der Woche, bevor Sie Ihre letzte Zigarette rauchen, sollten Sie sich bereits mit den PDM-Trainingserlebnissen ab Seite 44 auf dieses Ereignis einstimmen. Probieren Sie jeden Tag ein Trainingserlebnis aus. Nach dem Ritual der letzten Zigarette (siehe Seite 69) beginnt dann Ihr eigentlicher sechswöchiger Trainingszyklus, den Sie ein- bis zweimal wiederholen können. Lesen oder hören Sie jede Woche das jeweils vorgesehene Trainingserlebnis. Versetzen Sie sich ganz in die entsprechende Rolle hinein und genießen Sie die dadurch aktivierten Botenstoffe.*

## LEBEN SIE DIE PDM- TRAININGSERLEBNISSE

Es ist wichtig, dass Sie den ganzen Tag wie ein Schauspieler in der Rolle bleiben, die Sie gerade trainieren, und Ihre Alltagserlebnisse in dieser Botenstoffausschüttung erleben. So sollten Sie sich an dem Tag, an dem Sie die »Entschlossenheit« (siehe Seite 44) erleben, unentwegt daran erinnern, dass Sie eine Königin oder ein König sind. Das wird in Ihnen sofort ein angenehmes Gefühl der Befreiung auslösen. Sie werden zufrieden durchatmen und sich selbst in Ihrem neuen Sein genießen. Sie werden spüren, wie Sie strahlen!

Sie können und sollen die Gefühle, die die PDM-Trainingserlebnisse in Ihnen auslösen, jederzeit und überall aktivieren. Egal, ob Sie in der Straßenbahn fahren, arbeiten, einkaufen, allein oder unter anderen sind: Vergegenwärtigen Sie sich diese Ge-

fühle! Jeder Baum kann Sie an den Baum aus dem Königsmärchen erinnern und Ihnen Halt und Freude vermitteln. Und wenn Sie durch eine Tür gehen, können Sie sich vorstellen, dass ein feiner Goldregen auf Sie niederregnet – Sie werden umgehend spüren, wie wunderbar sich das auf Ihr Befinden auswirkt.

### BITTE NICHT VARIIEREN!

Trainieren Sie ausschließlich die PDM-Trainingserlebnisse. Entwickeln Sie bitte keine eigenen Modelle oder Ziele ohne professionelle Hilfe von außen (tiefenpsychologisch geschulte Psychotherapeutinnen oder Psychotherapeuten). Denn alle Modelle und Ziele, die wir selbst entwickeln, sind durch unsere persönliche Lebensgeschichte geprägt und unbewusst. Fehlleitende Trainingserlebnisse können in Neurosen treiben. Wir geben daher fixierte Rollen vor.

# DER TRAININGSPLAN IM ÜBERBLICK

**Vorbereitungswoche:** Lesen oder hören Sie jeden Tag eines der PDM-Trainingserlebnisse, am besten in der unten angegebenen Reihenfolge.

**Die letzte Zigarette:** Nach dem Ritual der letzten Zigarette (siehe Seite 69) beginnt der folgende sechswöchige Trainingszyklus, den Sie ein- bis zweimal wiederholen können.

WOCHE	PDM	TRAININGS- ERLEBNIS	BUCHSTABE	LEITGEDANKE
1, 7, 13	Entschlossenheit (Seite 44)	Als König/Königin in prunkvollem Gewand auftreten	K	»Ich gebe mir meinen Weg vor – meine Meinung zählt.«
2, 8, 14	Gesunde Organe (Seite 49)	Den Organen im Körper bei ihrer Arbeit zusehen	O	»Mein Körper ist nur für mich da.«
3, 9, 15	Geborgenheit (Seite 54)	Sich selbst liebevoll im Arm halten	B	»Ich bin mir heilig, ich passe immer gut auf mich auf.«
4, 10, 16	Wert (Seite 58)	Mit Gold überhäuft werden	G	»An mich lasse ich nur Gold heran – ich bade im Gold.«
5, 11, 17	Freiheit (Seite 63)	Sich ganz auf diese Welt einlassen	F	»Ich bin frei.«
6, 12, 18	Pause			

Wir haben gesehen, dass jeder einzelne Gedanke sich in unserem Gehirn materiell zeigt. Jeder Gedanke hinterlässt eine sichtbare Spur im Gehirn. Wenn man ein Gehirn aufschneidet, kann man sehen, dass es Wege gibt, die dicker und stärker sind, andere, die weniger stark ausgebildet sind. Man kann die verschiedenen »Eindrücke«

im Gehirn mit dem Straßennetz auf der Welt vergleichen (siehe Seite 17). Je öfter Sie die PDM-Trainingserlebnisse »durchwandern«, umso besser sind diese inneren Zustände jederzeit für Sie abrufbar, umso besser und schneller wird das Dopamin das Gehirn für schöne Eindrücke weich machen, sie einprägen und gute

# PDM »WERT«

*Bei dieser Geschichte erleben Sie, wie kleine, funkelnde Goldstücke wie ein feiner Regen auf Sie niederrieseln. Sie genießen es und erfreuen sich an dem erhebenden Gefühl: »An mich lasse ich nur Gold heran. Ich bade im Gold.«*

## DIE VORÜBUNG



Riechen Sie wieder ausgiebig an Ihrem Duftfläschchen.

Lesen Sie auch dieses PDM-Trainingserlebnis so, wie Kinder ein Märchen erleben.

Fühlen Sie sich ganz hinein.

Im folgenden Trainingserlebnis gehen Sie in Ihrer Fantasie barfuß über matschige, lehmige Erde. Sie spüren den feuchten Boden und entdecken, dass man aus dieser tonigen Erde Dinge formen kann. Sie formen Gefäße, Skulpturen und vieles mehr. Dann wandern Sie weiter, entdecken ein weißes Haus und gehen hinein. Sie hinterlassen erdige Spuren in diesem Haus, wandern durch das ganze Haus und verlassen es dann wieder.

Vor dem Haus entdecken Sie einen prachtvollen Brunnen mit hübschen wasserspeienden Statuen. Sie nehmen ein angenehmes Bad und das Wasser plätschert von den Statuen auf Sie nieder. Menschen

kommen vorbei und entdecken Ihre Werke aus Ton. Sie geben Ihnen Gold dafür. Sie werfen feine, federleichte, glitzernde Goldmünzen in den Brunnen. Immer mehr und mehr, bis ein richtiger Goldregen auf Sie niederprasselt.

Bitte legen Sie bei diesem Trainingserlebnis alle Vorstellungen beiseite, die Sie durch Ihre Erziehung mit auf den Weg bekommen haben. Lassen Sie solche Gedanken einfach wie Wolken an sich vorbeiziehen. Hier geht es um ein Erlebnis, bei dem der Verstand Ihnen keine Einschränkungen bringen soll.

## Das Trainingserlebnis

### • Track 3

19:27 Minuten

► Ich mache es mir bequem und behaglich. Mein Körper und meine Gedanken kommen zur Ruhe. Alles ist ruhig, ich bin ganz ruhig.

- Ich schließe meine Augen oder blicke in die Ferne, ich bin ganz ruhig.
- Ich beobachte meinen Atem und spüre, wie mein Atem kommt und geht. Die Luft durchströmt meine Lungen, alles fließt – ich atme ein und aus.
- Es ist alles gut. Jetzt ist alles gut.
- Vor meinem inneren Auge sehe ich mich jetzt auf einem feuchten, erdigen Boden. Ich stehe in der weichen lehmigen Erde. Es ist warm. Ich ziehe mich aus und lege mich nackt auf den wohlig angenehmen Boden.
- Ich spüre die schlammige Erde in meinen Haaren. Sie legt sich sanft um meinen Nacken, sie passt sich meinem Rücken an. Ich liege entspannt auf dem feuchten, warmen Boden.
- Ich setze mich auf. Mein Becken und meine Beine tauchen ganz ein. Die Erde umhüllt meinen Körper, meine Brust, mein Becken, meine Beine – meine Zehen tauchen ganz ein in diese warme, feuchte Erde. Lustvoll wälze ich mich im Schlamm. Ich bin ganz eingehüllt, ganz warm und ganz weich.
- Ich setze mich auf und spiele mit der Erde. Die Lust, Krüge und Gefäße zu gestalten, überwältigt mich. Ich nehme einen Klumpen Ton und beginne an einer Drehscheibe zu formen und zu gestalten.
- Die Werkzeuge und Gefäße, Skulpturen und Töpfe nehmen herrliche Formen an.



- Ich öffne meine Hände und der Ballon schwebt davon. Immer höher, immer weiter, immer weiter weg von mir. Ich schaue ihm nach. Er wird immer kleiner, immer kleiner – ich sehe ihn kaum noch.
- Er verschwindet.

## Endlich frei!

Nehmen Sie jetzt eine Zigarette und zünden Sie sie an. Sobald sich Ihre Konzentration klar auf den Gedanken eingestellt hat: »Das ist das letzte Mal in meinem gesamten Leben!«, drücken Sie in dieser Klarheit Ihre letzte Zigarette mit der inneren Formel aus: »Das ist das letzte Mal in meinem gesamten Leben. Ich bin hell und klar!«

Leeren Sie alle Aschenbecher! Werfen Sie alle Zigaretten, Zigarren oder Pfeifen weg!

Lesen Sie jetzt das PDM-Trainingserlebnis »Freiheit« (siehe Seite 63). Genießen Sie in vollen Zügen die Bilder und spüren Sie jeden Gedanken. Jetzt sind Sie frei!



Riechen Sie bitte am Duftfläschchen!

## PDM – Ihr fester Halt in der kommenden Zeit

Starten Sie in der nun folgenden Woche Ihren PDM-Trainingszyklus mit dem Trainingserlebnis »Entschlossenheit« (siehe Seite 44). Schreiben Sie ein deutliches K auf Ihren Handrücken. Bleiben Sie die ganze Woche im Gefühl der Königin oder des Königs.

In der zweiten Woche folgt das Trainingserlebnis »Gesunde Organe« (siehe Seite 49). Sie tragen ein deutliches O auf Ihrem Handrücken, das Sie stets an die effektive Zusammenarbeit der Organe in Ihrem Körper erinnert.

In der dritten Woche nehmen Sie sich das Trainingserlebnis »Geborgenheit« vor (siehe Seite 54). Ein B wie Baby erinnert Sie daran, stets gut auf sich zu achten.

In der vierten Woche folgt das Trainingserlebnis »Wert« (siehe Seite 58). Mit einem G auf Ihrem Handrücken genießen Sie das Gefühl, Gold wert zu sein.

In der fünften Woche schließlich durchleben Sie mit einem F auf Ihrem Handrücken das Trainingserlebnis »Freiheit«.

Nach einer Woche Pause können Sie den Trainingszyklus ein zweites, danach eventuell noch ein drittes Mal durchlaufen, wenn Sie merken, dass Sie das zur Unterstützung brauchen.

## IHR STÄNDIGER BEGLEITER

Behalten Sie in den kommenden zwölf Monaten Ihr Duftfläschchen immer bei sich. Riechen Sie daran, wenn Sie unsicher werden oder wenn Sie Nikotin wahrnehmen. Wenn Sie unterwegs merken, dass Sie das Duftfläschchen vergessen haben, gehen Sie nach Hause und holen Sie es. Reden Sie bitte nie wieder über das Rauchen. Es ist kein Thema mehr für Sie. Alles Gute in Ihrem neuen Leben!



## DIE AUTORIN



**Dr. Ursula Grohs** ist Gesundheitspsychologin und Analytikerin, lebt in Graz und führt eine Ambulanz für Kinder- und Jugendtherapie. Sie ist erfolgreiche Autorin, verfasst Studien und hält im Rahmen ihrer wissenschaftlichen Arbeit Vorträge zu den Themen Sucht, Motivation und Konzentrationsstörungen.

2002 entwickelte sie PDM<sup>®</sup>, eine Methode zur Autosuggestion, deren Wirksamkeit bei Raucherentwöhnung nach den höchsten Kriterien der medizinischen Forschung an der Weltspitze liegt. PDM<sup>®</sup> ist derzeit die einzige psychologische Methode mit der höchsten Empfehlung »A« der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Ihre Veröffentlichungen und Vorträge über PDM<sup>®</sup> machten Dr. Grohs über Österreich hinaus auch in anderen Ländern bekannt. 2005 gründete sie die PDM Präventionsgesellschaft mbH, die Kurse zur Raucherentwöhnung und Stressbehandlung anbietet.



# Das optimale Multi-Media-Paket zum Üben für zu Hause



## Nichtraucher werden – mit der Erfolgsmethode PDM

- ▶ Das Psychodynamische Modelltraining (PDM) ist laut einer wissenschaftlichen Studie das wirksamste Nichtraucherprogramm weltweit.
- ▶ Das 6-Wochen-Programm mit geführten Fantasiereisen hilft Ihnen, nach dem Ritual der letzten Zigarette für immer Nichtraucher zu bleiben.
- ▶ Erstmals erhalten Sie Buch und CD mit vier mentalen Übungsprogrammen in Kombination!

**G | U**

WG 465 Heilverfahren  
ISBN 978-3-8338-2397-8



9 783833 823978



PEFC<sup>™</sup>  
PEFC/04-31-1459

€ 16,99 [D]  
€ 17,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)