
Subject: Positive Gedanken

Posted by [Pumpnickel](#) on Fri, 02 Oct 2009 20:20:28 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da ich momentan in einer Krise stecke und irgendwie auf weise Sprüche "abfahre" bin ich derzeit am Sammeln um mir möglichst positiv zu denken. Hier mal einige die mir gefallen:

"Ganz gleich was mir zustößt - ganz gleich in welcher Situation - ich werde damit fertig!"

"Auf die Frage wie geht's antworte immer mit "Bestens!" oder "Danke, sehr gut!" "

"Alles was Dich nicht das Leben kostet sind Kleinigkeiten" (mein Favorit!)

"Der Geist entscheidet. Was Du denkst das wirst Du."

"In einer Welt von Individuen ist jeder Vergleich sinnlos. Ein glücklicher Mensch hat aufgehört sich zu vergleichen und kann deshalb kein Minderwertigkeitsgefühl erfahren."

"Es macht Spaß, sich selbst so richtig leid zu tun, denn als Opfer brauchst Du ja nichts zu unternehmen. Benutze Dein Gehirn lieber zum Denken und ändere aktiv Deine Situation anstatt jammernd dem Armes-Schwein-Syndrom zu verfallen."

Subject: Re: Positive Gedanken

Posted by [Haarpracht82](#) on Fri, 02 Oct 2009 22:03:45 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Optimismus und Selbstmotivation sind das halbe Leben. Hier mal ein paar Zitate, die in diese Richtung gehen:

"Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist."

"Solange du denkst, denke in großen Dimensionen"

"Warte nicht auf Wind, nimm selbst das Ruder in die Hand."

"Optimisten wandeln auf der Wolke, unter der die anderen Trübsal blasen."

"Toleranz ist die Erkenntnis, dass es keinen Sinn hat, sich aufzuregen."

"Nenne dich nicht arm, weil deine Träume nicht in Erfüllung gegangen sind; wirklich arm ist nur, wer nie geträumt hat"

"Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren."

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [benutzer81](#) on Fri, 02 Oct 2009 22:43:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NLP

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [Haarpracht82](#) on Sat, 03 Oct 2009 08:46:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Musste erstmal suchen, was nlp bedeutet. find ich sehr interessant! Setze mich auch seit längerem mit solchen Themen (Positives Denken etc.) auseinander, und es hat mein Leben wirklich verändert. Klingt kitschig, ist aber so.

Erfolg im Beruf sowie bei Frauen, alles eine Frage der Einstellung. Daher find ich auch solche Zitate immer sehr interesant (Meine ersten beiden stamen übrigens von Henry Ford und Donald Trump).

Hier noch ein paar von Henry Ford:

"Misserfolg ist lediglich eine Gelegenheit, mit neuen Ansichten noch einmal anzufangen."

"Suche nicht nach Fehlern, suche nach Lösungen."

"Das Geheimnis des Erfolges ist, den Standpunkt des anderen zu verstehen."

"Es hängt von dir selbst ab, ob du das neue Jahr als Bremse oder als Motor benutzen willst."

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [Mona](#) on Sat, 03 Oct 2009 09:44:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Finde ich auch klasse, wenn man/jemand sein Leben nach solchen Grundlagen in die Hand nimmt und neue Denkweisen annehmen/umsetzen kann . Das ist wohl zunächst ein Lernprozess, den man zu absolvieren hat.

Leider gibt es aber auch sehr viele Menschen, die meinen und sich benehmen, als hätten sie das Rad neu erfunden, die zum unmittelbaren Nahbereich gehören und die es einem immer wieder schwer machen, neue Wege zu gehen.

Wenn man ehrlich zu sich selber ist, sich seine "Schwächen" zu Nutzen macht, um sie umzukehren und sich selber nicht als Mittelpunkt der Welt sieht, stehen die Weichen aber schonmal auf GRÜN, denke ich.

Es hört sich vielleicht überzogen an, wenn man es liest, aber diese sind meine (wichtigsten) Kriterien:

- * Leben und leben lassen
- * Andere so behandeln, wie man selber gerne behandelt werden möchte
- * Der ärgste "Feind" hat das größte Lächeln verdient, denn "Boshaftigkeit" ist einfach armselig

Es kann nicht jeder Alles können, aber wenn man seine "Stärken" und Talente im Auge hat und fördert, kann man viel bewirken. Eigenes positives Denken und Handeln hat für mich auch sehr viel mit Toleranz und Empathie Anderen gegenüber zu tun - jedenfalls empfinde ich es so und bin damit bislang sehr gut gefahren. Das Leben ist einfach viel zu kurz, als dass man sich von Haaren, oder anderen Hürden (dauerhaft) herunterziehen lassen darf.

Einen schönen Feiertag für Euch,

liebe Grüße von Mona

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 03 Oct 2009 09:48:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Einer der wichtigsten Aussagen beim NLP ist "es gibt kein Scheitern - sondern nur Rückmeldungen" und das ist bei genauer Betrachtung auch das Geheimnis erfolgreicher Menschen. Sie greifen genauso häufig wie andere Menschen daneben und machen "Fehler". Der Unterschied liegt darin, dass sie sich dadurch nicht entmutigen lassen sondern nach dem Prinzip "aus Fehlern lernt man" handeln und ihre Fehlritte sogar noch konstruktiv nutzen, während sich andere sofort davon entmutigen lassen und im schlimmsten Fall sogar eine Bestätigung für ihre Unfähigkeit sehen.

Jedes vermeintliche scheitern ist nicht mehr als eine Rückmeldung die uns zeigt dass wir auf diesem Weg nicht zum Ziel gelangen, uns also einen anderen Weg suchen müssen.

Was auch ganz wichtig ist - wie man mit sich selbst spricht und der nötige Respekt für sich selbst. Viele Menschen reden mit sich viel zu respektlos:

"was habe ich da wieder für einen Müll fabriziert!"

"man bin ich blöd"

"das schaffe ich nie, das kann ich nicht" etc..

Mit anderen Menschen würden sie aber niemals in diesem Ton reden, warum also nicht auch zu sich selbst etwas freundlicher sein?

Wenn ich mir ständig einrede für etwas zu blöd, zu hässlich, zu untalentiert u.s.w zu sein,

wird es mich auch in meinen Handlungsmöglichkeiten extrem einschränken.

Menschen mit extrem eingeschränkten Glaubenssätzen meinen meist sogar, die Dinge einfach realistisch zu betrachten und das positives Denken etwas mit Selbstbetrug und Schönrederei zu tun hätte. Wenn ich dadurch aber näher an mein Ziel komme, oder es sogar dadurch erreiche, muss ich mich fragen wer sich tatsächlich selbst betrügt.

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [Mona](#) on Sat, 03 Oct 2009 10:02:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das unterschreibe ich dir!

Grundvoraussetzung dazu: Man muss sich selber mögen, um sich zugestehen zu können, dass Fehler kein charakterliches "Aus" sind, sondern Anlass geben, mit neuer Kraft und frischem Mut einfach einen neuen, vielleicht anderen Start hinzulegen.

Zitat:... "es gibt kein Scheitern - sondern nur Rückmeldungen"...

Ohne mich bislang mit "NLP" näher befasst zu haben, interpretiere ich da für mich auch hinein:

- * Der Weg ist das Ziel
- * Mut zum erneuten Versuch haben, sich immer wieder auf den Weg machen, sich immer wieder erneut darauf einlassen
- * Immer versuchen, aus einem "Missgeschick" etwas Positives mitzunehmen

Ich habe auch schon etliche "schlimme" Zeiten im Leben gehabt, wenn ich aber heute darüber nachdenke, kann ich sagen, ich habe daraus lernen können, habe reflektiert, sehr viel über mich und Andere gelernt und Positives mitgenommen

EDIT:

Das interessiert mich jetzt - muss mir "dein" NLP mal genau anschauen, hast du da einen empfehlenswerten Link am Start, benutzer?

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [Haarpracht82](#) on Sat, 03 Oct 2009 10:10:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So siehst aus. Bist auch im Vertrieb, oder Benutzer?

Und wie war das, "Ich mache keine Fehler, nur Erfahrungen"

@Mona: Sehe ich auch so, in irgendetwas ist JEDER gut. Wenn ich mir eingestehe, dass ich in anderen Dingen nicht so gut bin, kann ich auch damit gut leben.

Warum sonst sind so viele Unternehmer keine großen Techniker, Physiker, Mathematiker etc., sondern einfach Visionäre und Macher. Für die zu bewältigenden Aufgaben werden dann eben Fachkräfte wie Ingenieure, Controller, Steuerberater etc. engagiert...

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [Mona](#) on Sat, 03 Oct 2009 10:23:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haarpracht82 schrieb am Sat, 03 October 2009 12:10...@Mona: Sehe ich auch so, in irgendetwas ist JEDER gut. Wenn ich mir eingestehe, dass ich in anderen Dingen nicht so gut bin, kann ich auch damit gut leben...

Das ist auch gut so, denn 24 Std./Tag und ein Leben reichen nunmal nicht aus, um sich in zig Bereichen "sinnvoll/optimal" zu engagieren, oder fachlich auszukennen, wenn es um den Job geht. Voller Einsatz dort, wo man sich von den Voraussetzungen her auch zu 100% einbringen kann. Für alles Andere gibt es ja Leute mit den gleichen Ambitionen, aber Fähigkeiten auf anderen Gebieten, die man ins Boot ziehen kann...

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [Treblig](#) on Sat, 03 Oct 2009 10:53:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ihr schreibt ist alles richtig und wichtig! Das NLP will ich auch mal aus interesse überfliegen...

@Kefi

Ich hab hier auch mal einen Thread aufgemacht, der dir vielleicht bisschen weiter helfen kann. Auch wenn es in der Überschrift und auch im Thread hauptsächlich um Haare geht, stehen dort auch ein paar Sachen drin die dir helfen können Positiv zu denken. Es ist nämlich bei manchen Charakteren harte Arbeit, die sich aber lohnt! Um Positiv zu denken muß man erstmal alles "Negative" beseitigen.

Hier isser: <http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/14653/>

Mir hat es was gebracht einige "Ängste" zu analysieren...

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [Pumpnickel](#) on Sat, 03 Oct 2009 11:37:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@treblig: danke dir! werde mal reinschauen

@benutzer: richtig, Menschen mit ausgeprägtem Minderwertigkeitsgefühl gehen mit sich selber sehr "beschissen" um, wie sie andere niemals behandeln würden. Nur merken sie das meistens erst wenn man sie darauf hinweist.

Nochmal zum Thema und was mir immer wieder bei freundlichen Menschen auffällt ein Beispiel: Wir hatten in der Firma mal eine Personalante die war die Unfreundlichkeit in Person. Jetzt haben wir eine Neue, die immer sehr freundlich ist und strahlt wenn man ins Büro kommt. Ich finde das immer total entwaffnend und man kann gar nicht anders als die gleiche Freundlichkeit zurückzugeben. Verläßt man dann das Büro fühlt man sich richtig gut. Wie andere Menschen auf einen reagieren hängt meiner Meinung nach viel mehr mit dem zusammen was man ausstrahlt und nicht mit dem Aussehen.

Vielleicht hat das ja was mit der Reziprozität zu tun, die ja bei allen von uns tief verwurzelt ist. Ein Mensch "gibt" mir Freundlichkeit und ich fühle mich verpflichtet sie zurückzugeben oder so ähnlich...

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [Pumpnickel](#) on Sat, 03 Oct 2009 12:00:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und dann erwähne ich jetzt auch mal den Grund meiner Krise:
Meine absolute Traumfrau wurde mir von jemandem weggeschnappt. Jemand der eine Vollglatze - hat also viel weniger als ich - aber wahrscheinlich mit sich im Reinen ist und das auch ausstrahlt.

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 07 Oct 2009 20:35:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Treblig schrieb am Sat, 03 October 2009 12:53 Was ihr schreibt ist alles richtig und wichtig! Das NLP will ich auch mal aus interesse überfliegen...

Viel Spass beim Lesen Aber das ganze ist kein Hexenwerk. Es geht dabei schlichtweg darum seine "Gehirnsprache umzuprogrammieren" (Neurolinguistisches programmieren). So kann man beispielsweise negative Eigenschaften bzw. Verhaltensweisen in kürzester Zeit abstellen oder

in positive Bahnen lenken. Eine Veränderung, für die manche Menschen Jahre der Arbeit benötigen.

Hatte letztens zb. eine NLP-Übung gefunden (war der 3. Versuch), mit der ich es schaffte das Rauchen von heute auf morgen fast einzustellen bzw. auf ein Minimum zu reduzieren. Das erste mal nach 13 Jahren.

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [Mona](#) on Thu, 08 Oct 2009 07:03:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mona schrieb am Sat, 03 October 2009 12:02...Das interessiert mich jetzt - muss mir "dein" NLP mal genau anschauen, hast du da einen empfehlenswerten Link am Start, benutzer?

Oder hab` ich da was übersehen?

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 08 Oct 2009 08:19:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mona schrieb am Thu, 08 October 2009 09:03Mona schrieb am Sat, 03 October 2009 12:02...Das interessiert mich jetzt - muss mir "dein" NLP mal genau anschauen, hast du da einen empfehlenswerten Link am Start, benutzer?

Oder hab` ich da was übersehen?

Oh sorry, hatte ich übersehen Also bisher habe ich die meisten Infos aus Büchern. Dieses hier fand ich für den Anfang gut
http://cgi.ebay.de/Praxisbuch-NLP_W0QQitemZ120474625173QQcmdZViewItemQQptZSach_Fachb%C3%BCcher?hash=item1c0cd8e495&_trksid=p3286.c0.m14

Infos ausm Netz <http://www.zeitzuleben.de/artikel/persoenlichkeit/nlp-2.html>

Werden zwar auch Kurse u.s.w.. angeboten, meines Erachtens aber nicht nötig bzw. Geldmacherei. Ist eher was für Manager die kaum Zeit haben sich selbst einzulesen..

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [Mona](#) on Thu, 08 Oct 2009 12:10:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Thx,

schaue ich mir an, muss interessant sein!

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [attax](#) on Mon, 12 Oct 2009 18:36:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Wed, 07 October 2009 22:35
Treblig schrieb am Sat, 03 October 2009 12:53
Was ihr schreibt ist alles richtig und wichtig! Das NLP will ich auch mal aus interesse überfliegen...

Viel Spass beim Lesen Aber das ganze ist kein Hexenwerk. Es geht dabei schlichtweg darum seine "Gehirnsprache umzuprogrammieren" (Neurolinguistisches programmieren). So kann man beispielsweise negative Eigenschaften bzw. Verhaltensweisen in kürzester Zeit abstellen oder in positive Bahnen lenken. Eine Veränderung, für die manche Menschen Jahre der Arbeit benötigen.

Hatte letztens zb. eine NLP-Übung gefunden (war der 3. Versuch), mit der ich es schaffte das Rauchen von heute auf morgen fast einzustellen bzw. auf ein Minimum zu reduzieren. Das erste mal nach 13 Jahren.

Lese "Für immer Nichtraucher" und du hast das Problem ohne entzugserscheinungen und co gelöst. Auf ein minimum zu reduzieren bringt null!

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 12 Oct 2009 21:16:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

attax schrieb am Mon, 12 October 2009 20:36
Lese "Für immer Nichtraucher" und du hast das Problem ohne entzugserscheinungen und co gelöst. Auf ein minimum zu reduzieren bringt null!

Sagt wer? Zu diesem Thema gibt es Lektüre wie Sand am Meer und jeder muss da seinen eigenen Weg finden. Jedoch funktioniert dieses von heute auf morgen aufhören für mich nicht. Entzugserscheinungen und damit verbundene "Probleme" sind meines Erachtens ein Qual die man sich unnötig auferlegt. Man bestraft sich selbst für eine ursprünglich grundgute und positive Absicht die man mit dem rauchen verfolgt. Das meiste spielt sich sowieso im Kopf ab und sich schrittweise zu entwöhnen und sich selbst genauer zu analysieren weshalb man in dieser und jenen Situation unbedingt zu einer Zigarette greifen muss, bringt meines Erachtens langfristig mehr.

Außerdem ist es nicht mein Ziel - nicht mehr zu rauchen - sondern gesund zu leben. Alleine schon das Wort "Nichtraucher" ist eine Selbstgeißelung.

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [lasmiranda densevilla](#) on Mon, 12 Oct 2009 21:48:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ krefi

hör einfach auf zu denken ,

also im sinne von: denkst du an eine ex-freundin, die dir das herz gebrochen hat und deine gedanken drehen sich immer und immer wieder im kreis und in deinem kopf herrscht nur das thema - hör auf genau über dieses thema zu denken! schalt mal den kopf für 2 minuten ab (nix denken, absolut nix)

das mach ich zumindest so: ich konditioniere mich selber auf dieses "system", damit ich einfach negative gedanken aus dem kopf krieg!

positive gedanken, also worüber du gerne denkst, kannst du dann immer und immer wieder durchdenken

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [lasmiranda densevilla](#) on Mon, 12 Oct 2009 21:50:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ krefi:

"In einer Welt von Individuen ist jeder Vergleich sinnlos. Ein glücklicher Mensch hat aufgehört sich zu vergleichen und kann deshalb kein Minderwertigkeitsgefühl erfahren."

- der spruch gefällt mir!

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [haare82](#) on Mon, 12 Oct 2009 22:08:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=benutzer81 schrieb am Mon, 12 October 2009 23:16]attax schrieb am Mon, 12 October 2009 20:36

Alleine schon das Wort "Nichtraucher" ist eine Selbstgeißelung. Ach du armes Schwein. Meine Oma und Opa sind an Lungenkrebs gestorben. Beide Raucher. Bei meiner Oma hab ichs Live miterlebt. Viel Spaß wünsch ich dir noch. Seit dem zahl ich Bekannten 100 Euro wenn er mit dem Rauchen aufhört. Ich werd dafür immer belächelt aber man muß mal mit erlebt haben

wenn einer an einem Krebs verreckt. Mitten in der Nacht hörte ich ein Jammern als würd der Teufel höchstpersönlich Hand anlegen. Leider finden die Raucher immer wieder scheinheilige Ausreden um damit nicht aufhören zu müssen. Leider

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 13 Oct 2009 00:45:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=haare82 schrieb am Tue, 13 October 2009 00:08]benutzer81 schrieb am Mon, 12 October 2009 23:16attax schrieb am Mon, 12 October 2009 20:36
Alleine schon das Wort "Nichtraucher" ist eine Selbstgeißelung. Ach du armes Schwein. Meine Oma und Opa sind an Lungenkrebs gestorben. Beide Raucher. Bei meiner Oma hab ichs Live miterlebt. Viel Spaß wünsch ich dir noch. Seit dem zahl ich Bekannten 100 Euro wenn er mit dem Rauchen aufhört. Ich werd dafür immer belächelt aber man muß mal mit erlebt haben wenn einer an einem Krebs verreckt. Mitten in der Nacht hörte ich ein Jammern als würd der Teufel höchstpersönlich Hand anlegen. Leider finden die Raucher immer wieder scheinheilige Ausreden um damit nicht aufhören zu müssen. Leider

Tut mir leid was mit deinen Großeltern passiert ist nur hast du mich hier irgendwie missverstanden. Hier stand lediglich die Strategie wie man diese Gewohnheit beendet zur Diskussion. Und ein Nichtraucher zu werden ist alleine schon wegen der enthaltenen Negation "nicht" ,welches das menschliche Gehirn nur sehr schlecht bis gar nicht, langfristig verarbeiten kann (Kindern bis zum 5.-6. Lebensjahr ist es sogar unmöglich), ein ungeeigneterer Vorsatz. Zudem wirft man sich mit diesem Begriff vor, etwas falsches getan zu haben, die Absicht hinter dieser Angewohnheit war jedoch positiv. Das sollte man erkennen, dann wird`s schon leichter.

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 13 Oct 2009 00:48:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lasmiranda densevilla schrieb am Mon, 12 October 2009 23:50@ krefi:

"In einer Welt von Individuen ist jeder Vergleich sinnlos. Ein glücklicher Mensch hat aufgehört sich zu vergleichen und kann deshalb kein Minderwertigkeitsgefühl erfahren."

- der spruch gefällt mir!

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [Pumpnickel](#) on Tue, 13 Oct 2009 05:02:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mache ich die ganze Zeit.
Der Spruch ist leider nicht so leicht umzusetzen und möglicherweise bin ich hier im falschen Forum. Meine Haare sind mir nicht so wichtig. Mit Glatze kann ich leben. Was mir total auf den Keks geht ist meine Nase.
Am Freitag habe ich einen Beratungstermin und lasse mir die eventuell verkleinern.
Mal sehen wie ich in der Computersimulation aussehe

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [Marc1234](#) on Tue, 13 Oct 2009 07:02:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Lese "Für immer Nichtraucher" und du hast das Problem ohne entzugserscheinungen und co gelöst.Auf ein minimum zu reduzieren bringt null!

Ich habe 15 Jahre geraucht und zum Schluss etwa 30 Gedrehte am Tag.
Vor 2 Jahren habe ich von einen auf den anderen Tag aufgehört und seit dem keine Kippe mehr angerührt.
Ich war es einfach leid. Mein Vater hat letztes Jahr nach etwa 40 Jahren aufgehört.
Mit einem starken Willen schafft man es ohne irgendwelche Bücher oder Hilfsmittel wie Kaugummi.

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [Treblig](#) on Tue, 13 Oct 2009 07:05:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja wenn es dich wirklich so stört und die Technik da ist,kannst du was verändern an der Nase.
Bloß frag dich vorher ob es nach der Nase nicht was anders ist und die sache doch andere Ursachen hat.Vom Kopf her...

Eine kleine Korrektur von Sachen die einen schon immer stören,die vielleicht noch nicht mal so aufwedig ist,ist die eine Seite...Die andere wenn man es dann übertreibt...

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 13 Oct 2009 09:34:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Marc1234 schrieb am Tue, 13 October 2009 09:02Zitat:Lese "Für immer Nichtraucher" und du hast das Problem ohne entzugserscheinungen und co gelöst.Auf ein minimum zu reduzieren bringt null!

Ich habe 15 Jahre geraucht und zum Schluss etwa 30 Gedrehte am Tag.
Vor 2 Jahren habe ich von einen auf den anderen Tag aufgehört und seit dem keine Kippe mehr angerührt.

Ich war es einfach leid. Mein Vater hat letztes Jahr nach etwa 40 Jahren aufgehört.
Mit einem starken Willen schafft man es ohne irgendwelche Bücher oder Hilfsmittel wie Kaugummi.

Auf diese Weise habe ich`s zweimal für kürzere Zeit geschafft aber nach dem Rückfall mehr denn je geraucht. Ähnlich wie manche Frauen nach erfolgreichen Diäten umso mehr Kalorien zu sich nehmen.

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [Marc1234](#) on Tue, 13 Oct 2009 10:05:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Auf diese Weise habe ich`s zweimal für kürzere Zeit geschafft aber nach dem Rückfall mehr denn je geraucht. Ähnlich wie manche Frauen nach erfolgreichen Diäten umso mehr Kalorien zu sich nehmen.

Ich denke, dass ich nach 2 Jahren "clean" bin. Mittlerweile habe ich einen regelrechten Ekel vor Zigarettenqualm entwickelt und finde einige Verhaltensweisen, die ich als Raucher hatte, nur noch irrwitzig. Ich merke das immer wenn ich fröstelne Raucher vor öffentl. Gebäuden sehe

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [Darkthunder](#) on Tue, 13 Oct 2009 13:17:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Lese "Für immer Nichtraucher" und du hast das Problem ohne entzugserscheinungen und co gelöst.

Wär ja ne tolle Sache. Ich hab das Buch gelesen und dann noch das Hörbuch dazu gehört (hat irgendwie mit dem Buch recht wenig zu tun) und hab danach gleich eine drauf geraucht.
Scheisse

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [Darkthunder](#) on Tue, 13 Oct 2009 13:20:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rückfälle beim Rauchen sind das elendigste überhaupt, das kenn ich auch. Hab 2 Jahre lang keine geraucht und dann wieder angefangen, weils mir psychisch nicht recht gut ging. Da rauch man ganz plötzlich wieder, wie wenn man nie aufgehört hätte und fängt aber gleichzeitig nochmal an, d.h. man raucht zum vorherigen Kontingent noch zusätzlich das eines

"Neuanfängers" dazu.

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [Gaby](#) on Tue, 13 Oct 2009 14:11:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist ja ärgerlich! Denn 2 Jahre sind schon eine beachtliche Leistung!

Ich werde eher unachtsamer, wenn es mir zu gut geht und muß in solchen Zeiten stärker auf mich und meine Gewohnheiten aufpassen. Als suchststrukturierter Mensch lauern viele Gefahren und Versuchungen.

Ich habe vor 1,5 Jahren aufgehört mit dem Rauchen und es war wirklich leichter als ich dachte. Ich bin zwar jetzt eine halbwegs glückliche Nichtraucherin, aber mein Belohnungszentrum im Gehirn möchte trotzdem immer etwas (als Ersatz) und plärrt gelegentlich herum. Wie kriegt ihr das ruhig?

LG Gaby

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [Darkthunder](#) on Tue, 13 Oct 2009 15:45:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Als suchststrukturierter Mensch lauern viele Gefahren und Versuchungen. Surprised
Allerdings, das kenn ich nur zu gut.

Zitat:Ich bin zwar jetzt eine halbwegs glückliche Nichtraucherin, aber mein Belohnungszentrum im Gehirn möchte trotzdem immer etwas (als Ersatz) und plärrt gelegentlich herum. Wie kriegt ihr das ruhig?

Gute Frage. Ein Kumpel von mir raucht schon seit 7 Jahren nicht mehr. Er findet den Qualm zwar inzwischen auch ziemlich eklig und möchte auf keinen Fall mehr anfangen, aber das Verlangen nach der Zigarette, also der typische hirngesteuerte Rauchreflex ist auch bei ihm immer noch da und wird da bleiben. Hab auch mit einigen gesprochen, die schon eine Zeit lang nicht mehr rauchen, aber auch denen gehts so. Manchen schon nach über 15 Jahren Rauchfreiheit. Trotzdem sind alles "Suchtmenschen", also Leute, die schnell in ein Suchtverhalten fallen können. Ich denke mal, da wirs besonders schwer sein

Subject: Re: Positive Gedanken
Posted by [Marc1234](#) on Tue, 13 Oct 2009 17:46:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ich habe vor 1,5 Jahren aufgehört mit dem Rauchen und es war wirklich leichter als ich

dachte. Ich bin zwar jetzt eine halbwegs glückliche Nichtraucherin, aber mein Belohnungszentrum im Gehirn möchte trotzdem immer etwas (als Ersatz) und plärrt gelegentlich herum. Wie kriegt ihr das ruhig?

Das Suchtverhalten ist bei mir auch noch da.
Sport und ansonsten Äpfel Ich esse massig viele davon.
