

brainLight[®]

LIFE IN BALANCE

Rauchfrei mit **brainLight**

Rauchfrei
im Mai 

ZOOMinar 12.05.2026 19 Uhr

OLIVER HAPP: zu mir



- geboren 1969 in Berlin
- Vater von drei Kindern
- Studium der Sozialarbeit und Sozialpädagogik an der evangelischen Fachhochschule Berlin
- Diplom-Sozialpädagoge 1993
- staatl. Anerkennung als Sozialarbeiter 1994
- Ausbildung zum Mediator nach den Richtlinien des Bundesverbandes Mediation (BM) 2012
- Präventionskursleiter nach §20 SGBV (IFT, BYVG und IEK) 2012 - 2016
- Hypnotiseur (TMI und BYVG) 2014
- Heilpraktiker für Psychotherapie 2018
- Hypnotherapeut 2018
- Wohnberater für ältere und behinderte Menschen 2019

OLIVER HAPP: noch mehr zu mir

Präventionskursleiter und Dozent

- Ich führe seit Jahren Präventionskurse und Einzelcoachings zur Entspannung und zur Work-Life-Balance durch.
- Bei den gesetzlichen Krankenkassen bin ich nach § 20 SGB V für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR), Stressmanagement und für das IFT Rauchfrei Programm als Kursleiter anerkannt.
- In Firmen, Behörden oder in sozialen Einrichtungen gebe ich Seminare und Workshops zum Thema Gesundheit; Rauchentwöhnung und Stressmanagement.

Heilpraktiker für Psychotherapie

- Hypnotherapie nach Milton Erickson. Bei Ängsten, Blockaden und natürlich als Unterstützung, Rauchfrei zu werden

The logo for IFT (Institut für Therapieforschung) consists of the letters 'IFT' in a bold, serif font. The 'I' and 'F' are in a light grey color, while the 'T' is in a dark grey color.The logo for 'DAS RAUCHFREI PROGRAMM' features the text 'DAS RAUCHFREI PROGRAMM' in a bold, sans-serif font. 'DAS' is in pink, 'RAUCHFREI' is in blue, and 'PROGRAMM' is in a darker blue.

Hintergrundinfos zum Rauchfrei Programm:

Herausgeberin des Gruppenprogramms ist die IFT-Gesundheitsförderung, die das Rauchfrei-Programm seit vielen Jahren regelmäßig schult, laufend fachlich weiterentwickelt und jährlich evaluiert. Entwickelt wurde das Programm vom IFT Institut für Therapieforschung mit Förderung durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung/BZgA .

4 Fragen, die in der Rauchentwöhnung behandelt werden



- 1) Warum rauche ich eigentlich?
- 2) die „Guten Gründe“
- 3) Rauchbilanz, wann rauche ich denn wieviel und warum?
- 4) und: Stimmen denn meine „guten Gründe“ für das Rauchen?

Warum möchte ICH denn eigentlich mit dem Rauchen aufhören?



Individuelle Gründe:

- Gesundheit
- Kosten
- Freiheit
- Fitness
- Attraktivität



Warum höre ich dann nicht einfach auf?



- Bequemlichkeit
- Lauter „Wenns“ und „Abers“
- Mehrere vergebliche Versuche
- Sucht
- Angst vor Mangel

Welche Unterstützung brauche ICH, um rauchfrei zu bleiben?



Anwendungshinweise & Programmübersicht

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

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

→ Bei einem **relaxTower**, indem Sie die Programmziffer(n) auf der Tastatur des relaxTowers eingeben. Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Sterntaste drücken.

Programmübersicht Rauchfrei mit **brainLight**

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

Wenn Sie das audio-visuelle **brainLight**-Tiefenentspannungserlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit dem **brainLight**-Einführungsprogramm.

Der Aufbau des Programmblocks

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

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

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

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

Inhaltlich gliedert sich dieser Programmblock in zwei Abschnitte:

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



Sitzung 1: Einleitung und Einführung in das Programm

Sie hören die Einführung in das Programm.

Ihre Ausgangssituation:

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

Die Gesamtpunktzahl liefert eine Einschätzung der Stärke Ihrer Tabakabhängigkeit:

0 – 2 Punkte = geringe körperliche Abhängigkeit

3 – 5 Punkte = mittlere körperliche Abhängigkeit

6 – 7 Punkte = starke körperliche Abhängigkeit

8 – 10 Punkte = sehr starke Abhängigkeit

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

Fagerström-Test zur Zigarettenabhängigkeit

Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

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

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

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

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

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

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

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

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

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

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

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

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

Sitzung 2: Der Ruheort

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

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

Wichtig ist, dass Sie sich dort wunderbar entspannen können.

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

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

Sie werden Ihren eigenen Körperanker finden.



Sitzung 4: Die Entscheidungsfindung

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

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

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

Bitte führen Sie sich noch einmal vor Augen:

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



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

Sitzung 5: Der Rauchstopp

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



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

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

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

Henry Ford

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

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

Sitzung 6: Dankbarkeit der Organe



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

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



Sitzung 7: Umgang mit Rauchverlangen

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

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



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

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

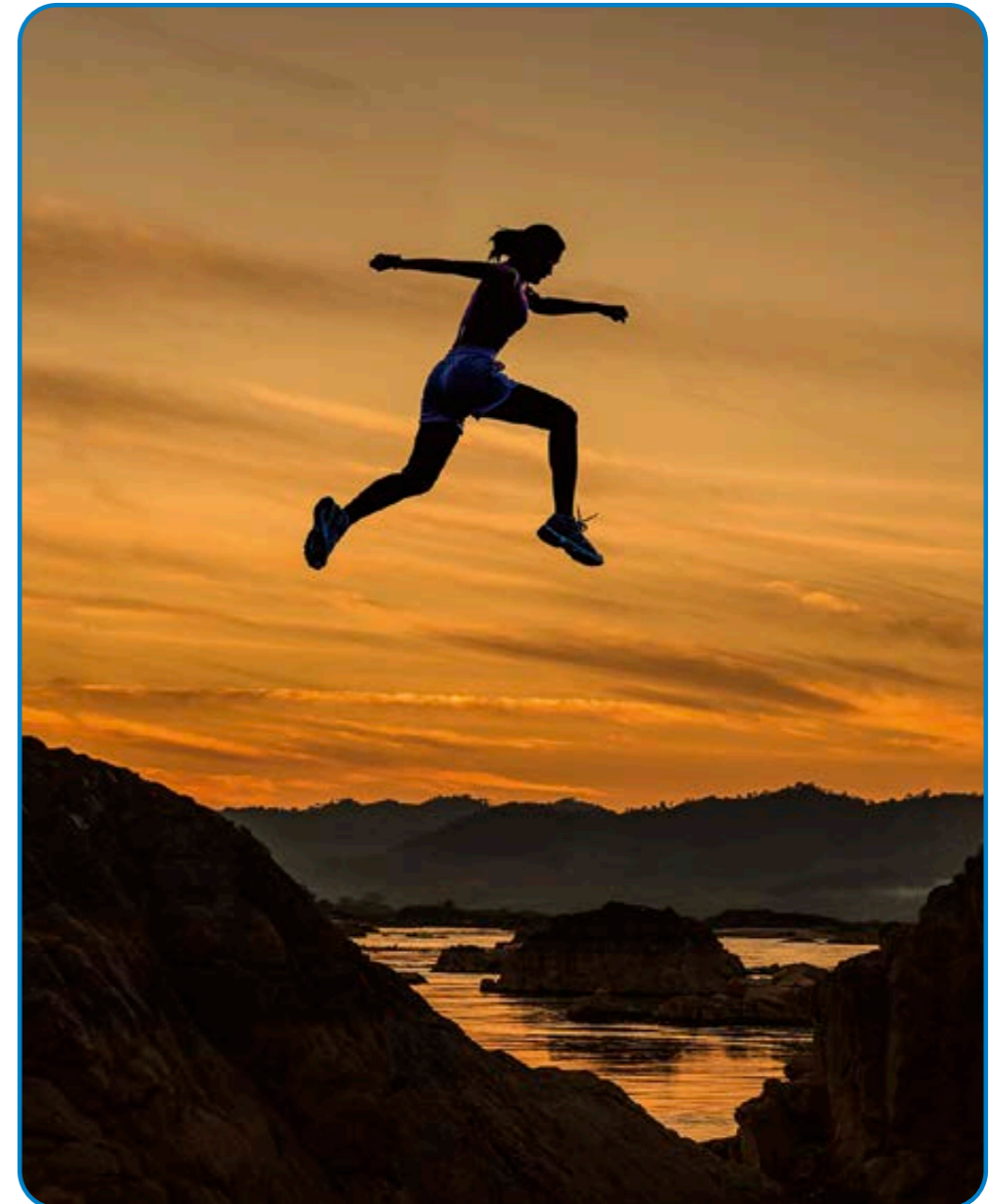
Das Rauchverlangen wird mit der Zeit immer geringer. Bald ist der Entzug überstanden und Ihr Körper hat sich ganz auf diese neue, wunderbare Situation eingestellt.

Sitzung 8: Neues Selbstbewusstsein

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

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

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



Sitzung 9: Rückfallprophylaxe

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

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

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

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



Sitzung 10: Die neue Freiheit genießen

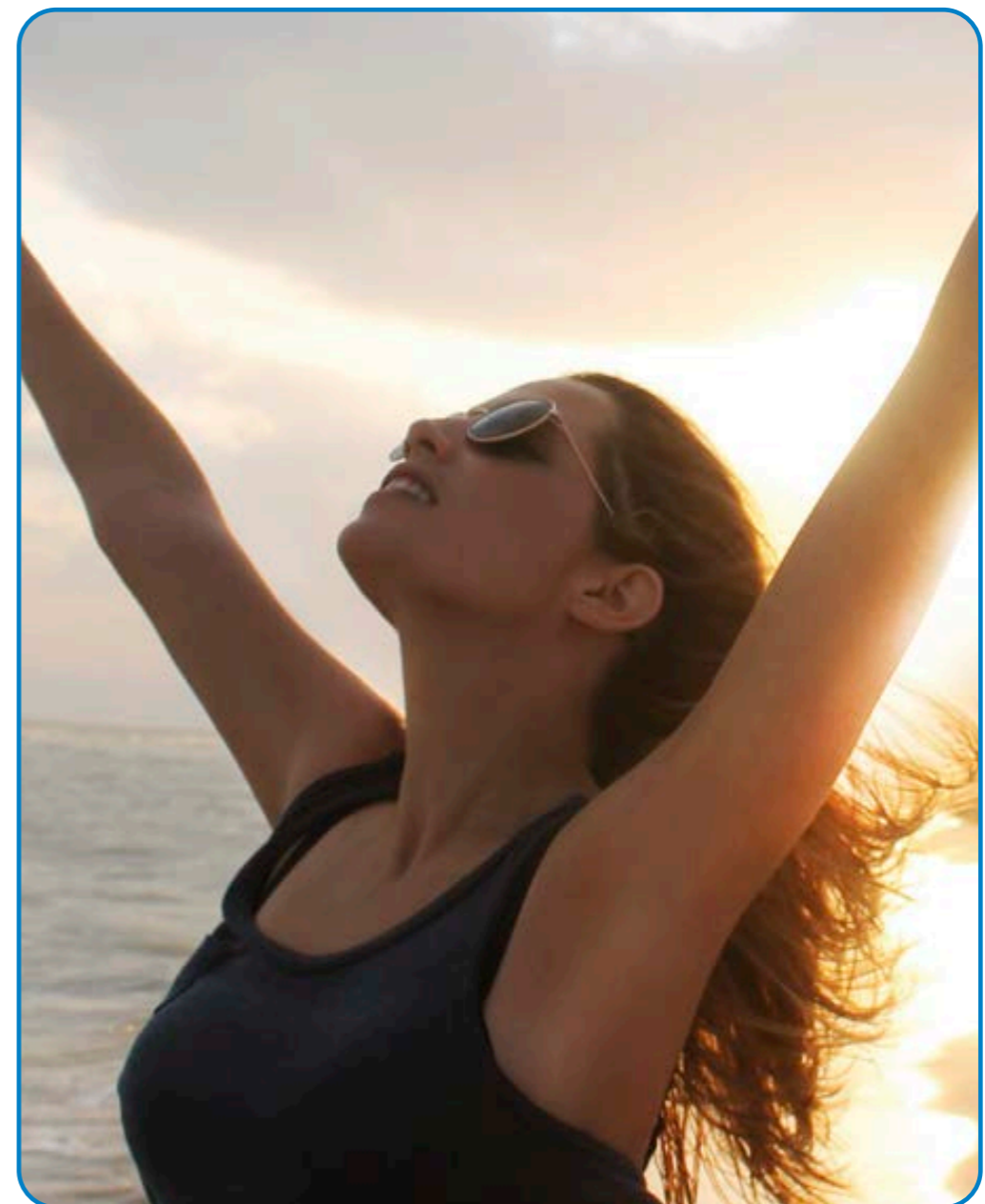
Der Weg in ein rauchfreies Leben wirkt manchmal wie ein Weg voller Verzicht und Selbstdisziplinierung.

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

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

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

Stefanie Wieczorek & Oliver Happ



Über die Autoren der Programme



Stefanie Wieczorek

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



Oliver Happ

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

brainLight[®]

LIFE IN BALANCE

Rauchfrei mit **brainLight**



www.brainlight.de