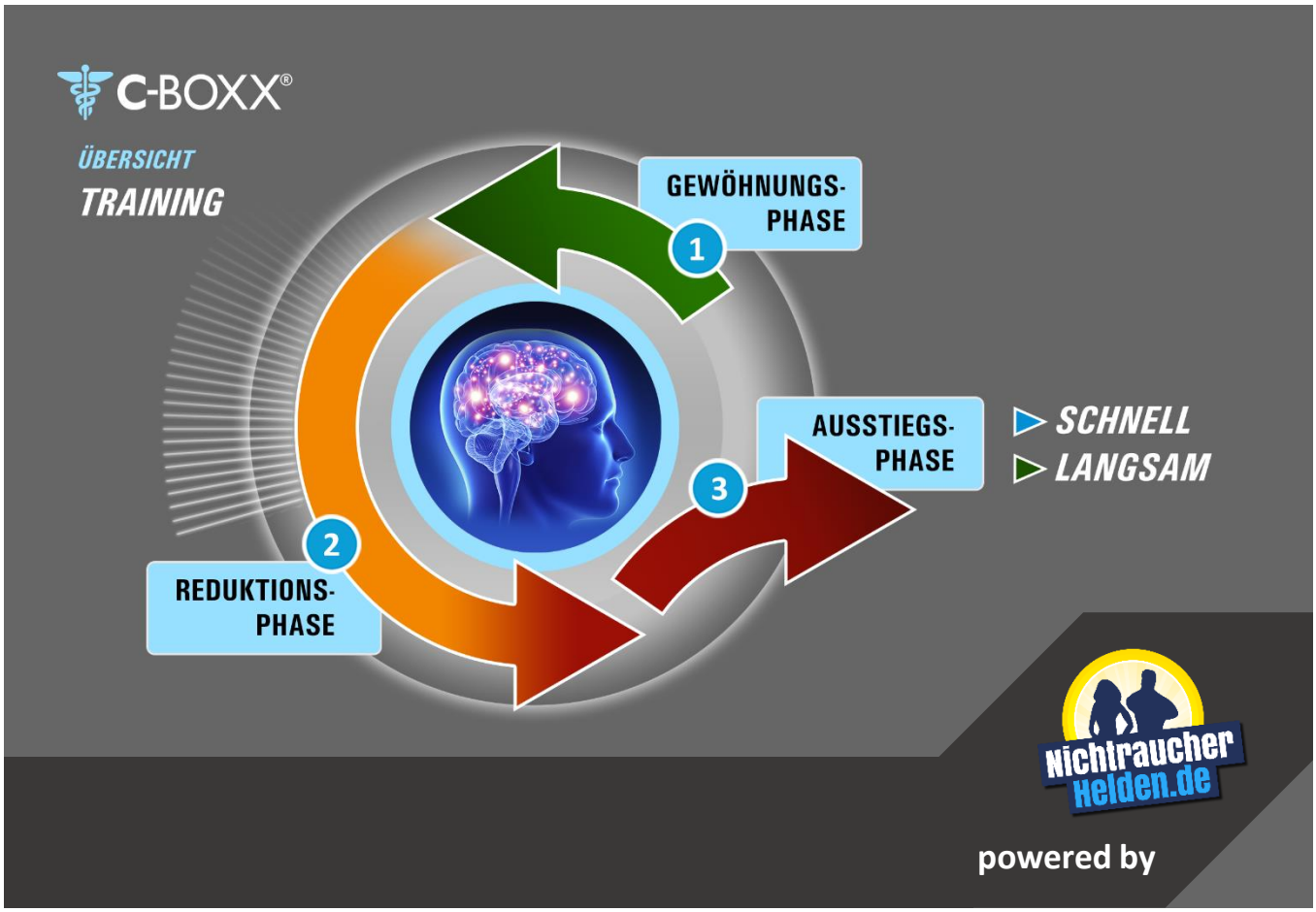
C-BOXX®
YOUR PERSONAL TRAINER

Trainingsplan, Teil A

- **Gewöhnungsphase**
- **Reduktionsphase**

1. Die C-BOXX®- Methode:
   Entwöhnung in der Wohlfühlzone!
2. Das zentrale Ziel des Trainings
3. Motivationspsychologie: Rubikon Modell
4. Warum habe ich so schnelle Reduktionserfolge – 50 % und mehr?
5. Dein Trainingstag
6. Die wesentlichen Trainings-Elemente und ihre Aufgaben
7. Deine Trainingsphasen



1. Die C-BOXX®- Methode: Entwöhnung in der Wohlfühlzone!

- Alle Studien beweisen: Ein Rauchstopp ohne Hilfe scheitert zu 95 %. Der Grund: Die **unterbewussten** Gehirn-Areale! Sie erzeugen quälendes Verlangen, starken Leidensdruck und nervigen Nikotin-Entzug.
- Die C-BOXX® geht neue Wege. Sie arbeitet **nicht gegen** sondern **mit** dem Unterbewusstsein.
- Du musst Dich nicht quälen, rauchst **sehr schnell deutlich weniger** und wirst für den endgültigen Rauchstopp optimal trainiert und vorbereitet.

Das passiert ohne die C-BOXX®

Wenn das Raucherhirn seinen Glückskick will, dann frägt es nicht Deinen bewussten Verstand.

Und wenn Du Dich mit Deiner Willenskraft dagegen wehrst, dann beginnt das Unterbewusste mit mächtigen Waffen Deinen Körper und Geist zu quälen.

Das passiert mit der C-BOXX®

Die C-BOXX® trainiert Dich mit wissenschaftlich fundierten Methoden und sorgt 24/7 dafür, dass Du sehr schnell viel weniger rauchst.

Dein Körper und Geist werden ohne Willenskraft und ohne Quälerei für den endgültigen Rauchstopp trainiert!

Flexibles Training für individuelles Rauchverhalten

- Schneller Ausstieg
- Langsamer Ausstieg
- **Verbotene Zone beim Training**
- Training Rauchstopp-Versuche

1. **Ich will erst einmal nur weniger Rauchen.**
2. **Ich kann mir vorstellen ganz aufzuhören.**
3. **Ich probiere jetzt den Rauch-Ausstieg.**

2. Das zentrale Ziel des Trainings

Die C-BOXX® entwickelt Dein neues Belohnungssystem

RAUCHFREI …

… und verdrängt Dein altes Belohnungssystem

RAUCHEN

3. Motivationspsychologie: Rubikon Modell

Wünsche und Träume müssen in konkrete Ziele umgewandelt werden. **Ein klares Ziel beendet das Abwägen.** Das bezeichnet man als das Überschreiten des Rubikons. Der Abwägungsprozess **„Rauchen aufhören“** kann Jahre, ggf. Jahrzehnte dauern. Der Abwägungsprozess **„Weniger Rauchen“** ist kurz. Aber nur mit **einem klaren Ziel** wird Dein Organismus auf “Go” gestellt und die Realisierung kann in Angriff genommen werden.

- **Dein klares Ziel ist „Weniger Rauchen“**
  Dies ist mit der C-BOXX® einfach zu verwirklichen. Aber wir wollen mehr. Im Laufe des Trainings sollst Du den Abwägungsprozess **„Rauchen aufhören“** beenden und **„Rauchen aufhören“** für **Dich als klares Ziel formulieren**.

- **Dein klares Ziel ist bereits „Rauchen aufhören“**
  Die C-BOXX® bietet Dir die Möglichkeit dieses Ziel ohne Quälerei zu realisieren. Du wirst sehr schnell Reduktionserfolge erzielen und diese Erfolge sind sehr entscheidend, um Dein Unterbewusstsein für die Realisierung des Ziels zu motivieren und zu mobilisieren.

- **Aber Achtung!** Die schnellen Reduktionserfolge verleiten gerne dazu sich zu überfordern. Tausendfach wiederholte Rituale und Nikotin sind zähe Gegner. **Also bitte beherzige PUNKT 7. Deine Trainingsphasen!**

4. Warum habe ich so schnelle Reduktionserfolge – 50 % und mehr?

- Das Verlangen nach einer Zigarette wird maßgeblich im Belohnungssystem erzeugt. Je nach Rauchsituation ist es aber nicht gleich stark. Vielmehr ist es entscheidend, wie intensiv sich die jeweilige Rauchsituation mit dem Auslösereiz verknüpft hat. Grundsätzlich können Zigaretten in **A-, B- und C-Zigaretten** eingeteilt werden.
- Über die C-BOXX® reduzierst Du automatisch zuerst die A-, dann die B- und zum Schluss die C-Zigaretten. Bis Du zu den C-Zigaretten kommst, hast Du Deine unterbewussten Gehirn-Areale schon sehr gut vorbereitet, um auch auf die C-Zigaretten verzichten zu können.

A-Zigaretten: Beispielsweise zwei Zigaretten hintereinander. Auf die zweite Zigarette zu verzichten stellt keine große Herausforderung dar. Dem Körper wurde durch die erste Zigarette Nikotin zugeführt und das Belohnungssystem Rauchen wurde durch die erste Zigarette bereits angesprochen.

B-Zigaretten: Es gibt Rauchsituation, die nur schwach als Gewohnheit verankert sind. Z. B. Rauchen, um Wartezeiten zu überbrücken. Auf diese Zigarette kann einfach verzichtet werden. Der Körper verlangt i. d. R. kein Nikotin und das Belohnungssystem hat die Situation Warten und Zigarette nur schwach verknüpft. Das Gegenbeispiel ist der rauchende Taxifahrer: hier ist die Situation „Warten auf den nächsten Kunden“ und die „Zigarette“ sehr stark verknüpft.

C-Zigaretten: Durch 1.000-fache Wiederholung sind sie sehr stark als Gewohnheit verankert. Die Zigarette am Morgen zum Kaffee, in Stress-Situationen, wenn andere rauchen, nach dem Essen, in Verbindung mit Alkohol, um nur einige Beispiele zu nennen.
Doch genau diese Zigaretten machen es so schwierig mit dem Rauchen aufzuhören und sorgen für die hohen Rückfallquoten.

5. Dein Trainingstag

Trainingstag starten

Mit der **MORGEN-Taste** startest Du Deinen Trainingstag.

Nach Ablauf der Morgenverzögerung könntest Du eine Zigarette entnehmen.

Zigarette anfordern

= 1. Prüfen

= 2. ggf. Anfordern

Du willst **im Laufe des Tages** eine Zigarette anfordern, dann prüfe immer zuerst **Puffer** und **Lager** und überlege, ob Du jetzt wirklich diese Zigarette brauchst.

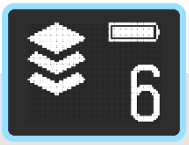
= Verzichten, oder

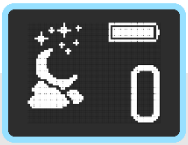
= Schloss öffnen

Nach der **Zugriffsverzögerung** kommt der **Entnahme-Count-down.** Überlege nochmals, ob Du nicht auf die Zigarette verzichten kannst. Wenn Du verzichtest, wird die Zigarette **nicht abgezogen**.

Wenn Du eine Zigarette entnimmst, wird sie Dir vom **Puffer** abgezogen.

Während des Tages werden die Zigaretten aus dem **Lager** in bestimmten **Zeitabständen** in den **Puffer** übergeben. Du kannst nur Entnehmen, wenn der Puffer größer **NULL** ist.



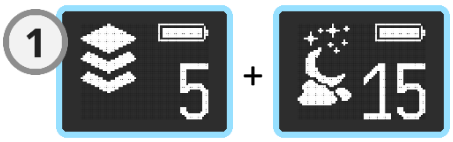


DEIN TAGESZIEL!

Bevor Du schlafen gehst, prüfe mit der **INFO-Taste** Deinen **Puffer** und **Lager-Stand.**

- Anfangs bleiben Dir viele Zigaretten übrig. Sei stolz auf Dich, freue Dich, zeige es Deinem Partner und Freunden. Damit empfängt Dein **Unterbewusstsein positive Signale** und unterstützt Dich, Deine Tagesziele einzuhalten.
- Wenn Du während des Tages bewusst auf eine Zigarette verzichtest oder vergisst, sie nach der Zugriffs-verzögerung zu entnehmen, sei stolz auf Dich und freue Dich! **Sage Dir: „Toll gemacht – ich habe die Zigarette nicht gebraucht!“**

6. Die wesentlichen Trainings-Elemente und ihre Aufgaben



Puffer & Lager sind zusammen **Dein Tageslimit**.

- Mit **Puffer & Lager** kannst Du Dein Tageslimit **bewusst** einteilen.
- **Ziel:** Puffer & Lager werden während des Trainings langsam reduziert, damit sich Körper und Geist ohne Quälerei, Gewichtszunahme oder Nikotin-Entzug auf immer weniger Zigaretten anpassen können!

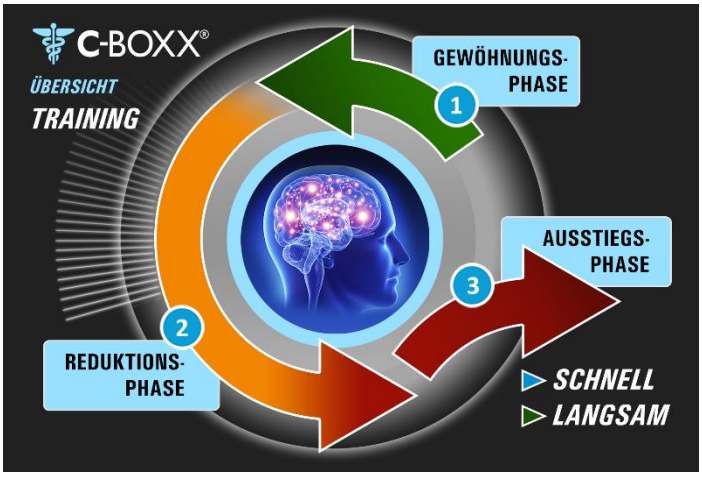
Morgen-Verzögerung (**Zugriffsverzögerung) =** die erste Zigarette des Tages.

- Steigt langsam von 20 Sekunden bis auf 1 Stunde.
- **Ziel:** Die Morgen-Zigarette setzt den Teufelskreis Nikotin in Gang. Sie soll möglichst weit nach hinten geschoben werden.

Tages-Verzögerung (**Zugriffsverzögerung**) = Zigaretten während des Tages.

- Steigt langsam von 20 Sekunden bis auf 6 Minuten
- **Ziel:** Den Auslösereiz z. B. die Tasse Kaffee immer weiter von der Belohnung Rauchen zu entfernen. Damit lernt Dein Unterbewusstsein Rauchsituationen ohne Zigarette zu meistern.

7. Deine Trainingsphasen



1 Gewöhnungsphase:

- Dauer ca. 30 Tage.
- Dein Tageslimit startet mit **25 % mehr Zigaretten** als von Dir eingegeben.
- Die Zugriffsverzögerungen sind mit 20 Sek. sehr kurz.

ZIEL:

- Aus Deinem unterbewussten Griff zur Zigarette wird eine bewusste Entscheidung.
- Dein Belohnungssystem Rauchen lernt, dass es nicht sofort nach dem Verlangen das Nikotin kommt.
- Dein **neues Belohnungssystem RAUCHFREI** fängt an sich zu entwickeln.
- Du rauchst keine A-Zigaretten mehr.

2 Reduktionsphase:

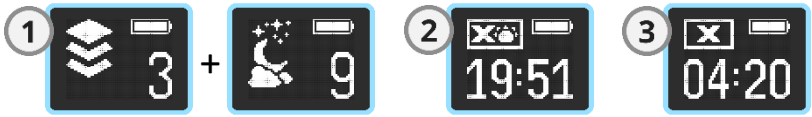
- Dauer rund 90 Tage – abhängig von individuellen Faktoren (Anzahl Zigaretten, Raucherjahre, Rauchertyp, ausgeprägtes Suchtgedächtnis ja/nein, allgemeine Lebenssituation u.v.m.)
- Das Tageslimit wird langsam reduziert.
- Die Zugriffsverzögerungen steigen langsam an.
- Du arbeitest immer häufiger mit der Funktion Puffer und Lager.

ZIEL

- Die stabile Reduzierung Deines Zigarettenkonsums auf rund 50 %.
- Du rauchst keine B-Zigaretten mehr. Du verzichtest auf die ersten C-Zigaretten.
- Dein neues Belohnungssystem RAUCHFREI ist gut entwickelt.
- **Weitere Reduzierung, bis sich einer der folgenden Situationen einstellt:**

1. **Das Tages-Limit (Puffer + Lager) fängt an Dich zu quälen, weil es zu wenig Zigaretten sind.**
2. **Die Morgen-Verzögerung fängt an Dich zu quälen, weil sie inzwischen zu lange ist.**
3. **Die Tages-Verzögerung fängt an Dich zu quälen, weil sie inzwischen zu lange ist.**

Beispiele:



Absolut wichtig!

Fängt einer der Punkte 1, 2 oder 3 an Dich zu Quälen, dann wechsle zum langsamen Ausstieg!

Siehe: 3. Dein Trainingsplan, Teil B - Seite 2 - Langsamer Ausstieg