

## 13 Wenn-Dann-Pläne

Für einige Menschen genügt es, sich auf der Haltungsebene der Zielpyramide ein gutes Mottoziel zu bauen, um das entsprechende Verhalten auf der unteren Ebene zu erzeugen. Bei mir war das für mein Rauch-Thema nicht möglich, das merkte ich sofort. Mein Mottoziel hieß *Ich beschütze meine goldenen Flügel*, und es erfüllte seine Funktion, mich mit guten Gefühlen zu motivieren, ganz ausgezeichnet. Für die Umsetzung jedoch – die untere Ebene der Zielpyramide – benötigte ich zusätzliche Hilfsmittel. Ich habe schon erwähnt, dass ich versuchen wollte, meine Rauchpause ohne Qual und innere Unruhezustände einzuleiten. Ich wollte das Rauchen einfach vergessen. Es sollte sich, ohne dass ich es wirklich registrieren musste, auf leisen Sohlen aus meinem Leben verabschieden. Um dies zu erreichen, waren zusätzliche Maßnahmen erforderlich. Ich benutzte hierfür eine spezielle Methode, die – wie alle Methoden, die ich bisher verwendet hatte – mit dem Unbewussten arbeitet.

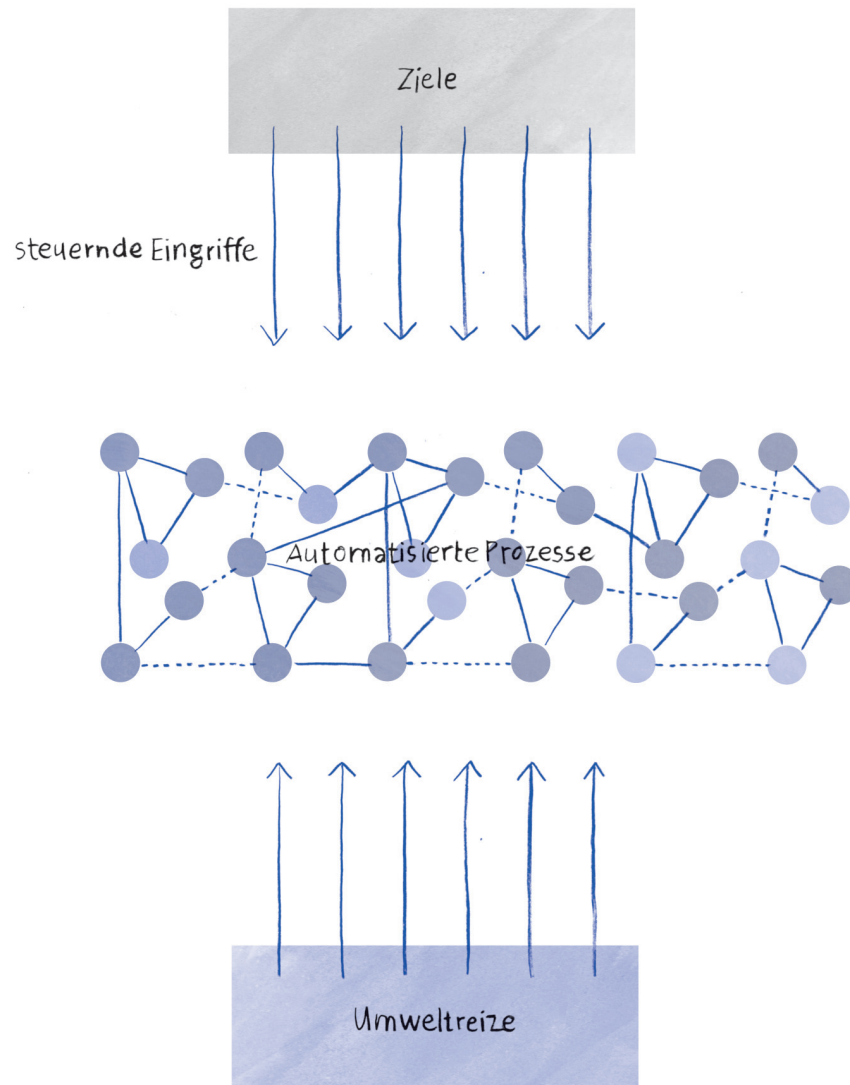
Wir haben bisher schon verschiedene Baustellen besprochen, die jemand vorfindet, der mit dem Rauchen aufhören will. Motivkonflikte und Identitätsprobleme sind eine Baustelle. Eine andere Baustelle ist die Zielabschirmung vor konkurrierenden Zielen. Wenn man diese Themen bearbeitet hat, taucht die nächste Baustelle auf – die, auf der ich mich jetzt befand. Diese Baustelle hat die Gewohnheiten zum Thema, die mit dem Rauchen verbunden sind und die daran anknüpfende Frage, wie Gewohnheiten verändert werden können. Um zu verstehen, wie man Gewohnheiten ändern kann, muss man sich klarmachen, was Gewohnheiten auf der Ebene der unbewussten Informationsverarbeitung darstellen. Gewohnheiten sind aus der Sicht der Psychologie so genannte Verhaltensautomatismen. Das sind Vorgänge, die das Gehirn und der Körper gänzlich ohne Zutun bewusster Informationsverarbeitung ausführen können.

Die Fähigkeit zur Bildung von Automatismen ist eigentlich eine großartige Leistung des Gehirns. Wenn man sich einmal an die erste

Fahrstunde erinnert, dann weiß man, was ich damit meine. Die erste Fahrstunde musste man noch ohne unbewusste Automatismen absolvieren. Dementsprechend schlecht war die Fahrleistung. Denn der bewusste Verstand, mit dem man all die verschiedenen Dinge wie Blinken, Gasgeben, Steuern, Kuppeln und so weiter bewältigen musste, hat nur eine sehr kleine Rechenkapazität. In Computerterminologie würde man sagen, sein Arbeitsspeicher ist klein. Darum ist er schnell überlastet und das Verhalten, dass nur über den Verstand geregelt wird, fällt dementsprechend mangelhaft aus. Die erste Stunde beim Tango-Lernen ist ähnlich erbärmlich. Ich persönlich bin gerade dabei, SuDoKu zu lernen und es macht mir großen Spaß, langsam, aber sicher die Schwierigkeitsstufen steigern zu können. Wenn man allmählich besser Auto fährt, besser Tango tanzt oder besser Klavier spielt, dann hängt das damit zusammen, dass das Unbewusste immer mehr die Regie übernimmt.

Kürzlich sah ich einen Film, der von einem Pianisten handelte, der berühmt war für sein besonders seelenvolles Spiel. Er gab einem Kollegen, dessen Spiel sich hölzern und technisch anhörte, den Tipp: «Du musst beim Spielen die Noten vergessen.» Damit sprach er die Fähigkeit an, die Verstandeskontrolle völlig auszuschalten und mit dem Unbewussten zu spielen. So etwas kann man natürlich nur hinkriegen, wenn man so viele Stunden geübt hat, dass alle Noten des Stückes bereits im Unbewussten vorhanden sind. Wenn ich einem Klavierschüler im ersten Jahr den Tipp gebe, die Noten zu vergessen, wird nicht viel Wunderbares dabei herauskommen. Das Sprichwort «Übung macht den Meister» bildet den Vorgang der Automatismenbildung im Unbewussten im Volksmund ab.

Die Beispiele, die ich bisher angesprochen habe, beziehen sich auf Fälle, in denen es willkommen und angestrebt ist, dass das Gehirn Automatismen bildet. Beim Rauchen haben wir es aber mit einem anderen Typ von Automatismus zu tun: dem unwillkommenen. Ob ein Automatismus willkommen oder unwillkommen ist, entscheiden wir mit dem Verstand anhand unserer bewussten Überlegungen. Dem Unbewussten ist diese Bewertung des Verstandes egal, es erzeugt seine Automatismen in beiden Fällen – willkommen oder unwillkommen – nach demselben Prinzip. Das Prinzip besteht darin, dass bestimmte Auslösereize in der Umwelt die entsprechende Reaktion auslösen. [Abb. 17](#)



**Abb. 17** Schematische Darstellung eines einfachen Modells der Wirkung von automatisierten Prozessen. Automatisierte Prozesse werden als selbstorganisiert funktionierende neuronale Netzwerke konzipiert. Erregungsmuster werden «bottom-up» durch Umweltreize aktiviert. Ziele greifen steuernd in das Netzwerk ein. (Nach Berger, 2005)

Die Abbildung verdeutlicht diesen Zusammenhang schematisch. Ich habe sie leicht abgewandelt aus der Doktorarbeit von Thomas Berger (2005) übernommen. Sie zeigt, dass unser Handeln im Großen und Ganzen von unbewusst verlaufenden automatisierten Prozessen geregelt wird, die sich weitgehend selbst (das heißt ohne Verstandeskontrolle) organisieren. Die Abbildung zeigt zwei Möglichkeiten, in diese Vorgänge einzugreifen. Die eine Möglichkeit besteht über den bewussten Verstand, durch Ziele. Wie ich schon dargestellt habe, kann man die Art und Weise, wie man sich die Ziele setzt, ausdifferenzieren, dies ist jedoch auf dieser Abbildung nicht das eigentliche Thema. Die Abbildung zeigt, dass auch die Umwelt direkten Zugriff auf die automatisierten Prozesse hat.

Menschen unterscheiden sich in dieser Hinsicht nicht besonders von dem Frosch, bei dem angesichts einer Fliege automatische die Zunge herauschnellt. Alle Rauchenden wissen davon ein Lied zu singen. Die Zigarette zündet sich oft von selber an, ohne dass vorher ein bewusst wahrgenommener Willensakt vorausgegangen wäre. Ausgangspunkte für den Automatismus «Päckchen suchen-Zigarette herausnehmen-Feuer suchen-Zigarette anzünden» – nennen wir ihn der Kürze zuliebe den PZfZ-Automatismus – sind bestimmte Situationen in der Außenwelt, die über ein Netzwerk von Assoziationen die PZfZ-Verhaltenssequenz auslösen. Für jemanden wie mich, die ich mein sehr positiv besetztes Mottoziel *Ich beschütze meine goldenen Flügel* in Handlung umsetzen wollte, bestand die Schwierigkeit darin, dass ein- und dasselbe Verhalten, nämlich die PZfZ-Sequenz, aufgrund meiner mittlerweile viele Jahre andauernden Lerngeschichte mit der Zigaretten, durch zahlreiche verschiedene Umweltsituationen ausgelöst werden konnte.

Ich beobachtete mich diesbezüglich über einen Zeitraum von vier Wochen hinweg. Nach einer solchen Zeitspanne hat man die allermeisten Umweltsituationen, die in einem normalen Alltag vorkommen, erlebt, und hat sich einen guten Überblick über die verschiedenen Umweltreize verschafft, die eine PZfZ-Sequenz auslösen. Meine persönliche PZfZ-Analyse – in denjenigen Auszügen dargestellt, die ich publizieren kann und will – sah in etwa folgendermaßen aus:

Jetzt ist die Ampel rot, jetzt muss ich eine rauchen → PZfZ  
Jetzt hab ich mich so ärgern müssen, jetzt erstmal eine rauchen → PZfZ  
Jetzt bin ich viel zu früh und muss warten → PZfZ  
Jetzt komm ich zu spät, o je und habe Stress → PZfZ  
Das hat aber gut geklappt! Ich darf stolz sein → PZfZ  
Das ist aber voll in die Hose, ich muss den Misserfolg verkraften → PZfZ  
Jetzt hab ich so viel gearbeitet, jetzt brauch ich eine Pause → PZfZ  
Jetzt ist es mir hier echt ungemütlich, darum rauche ich → PZfZ  
Jetzt ist es gerade so gemütlich, darum rauche ich → PZfZ  
Jetzt muss ich einen Artikel schreiben, konzentrieren → PZfZ  
Jetzt muss ich über ein Problem nachdenken → PZfZ  
Jetzt telefoniere ich → PZfZ  
Jetzt hab ich Feierabend, wohlverdient, und kann relaxen → PZfZ  
Jetzt trinke ich Rotwein, dazu schmeckt die Zigi am besten → PZfZ

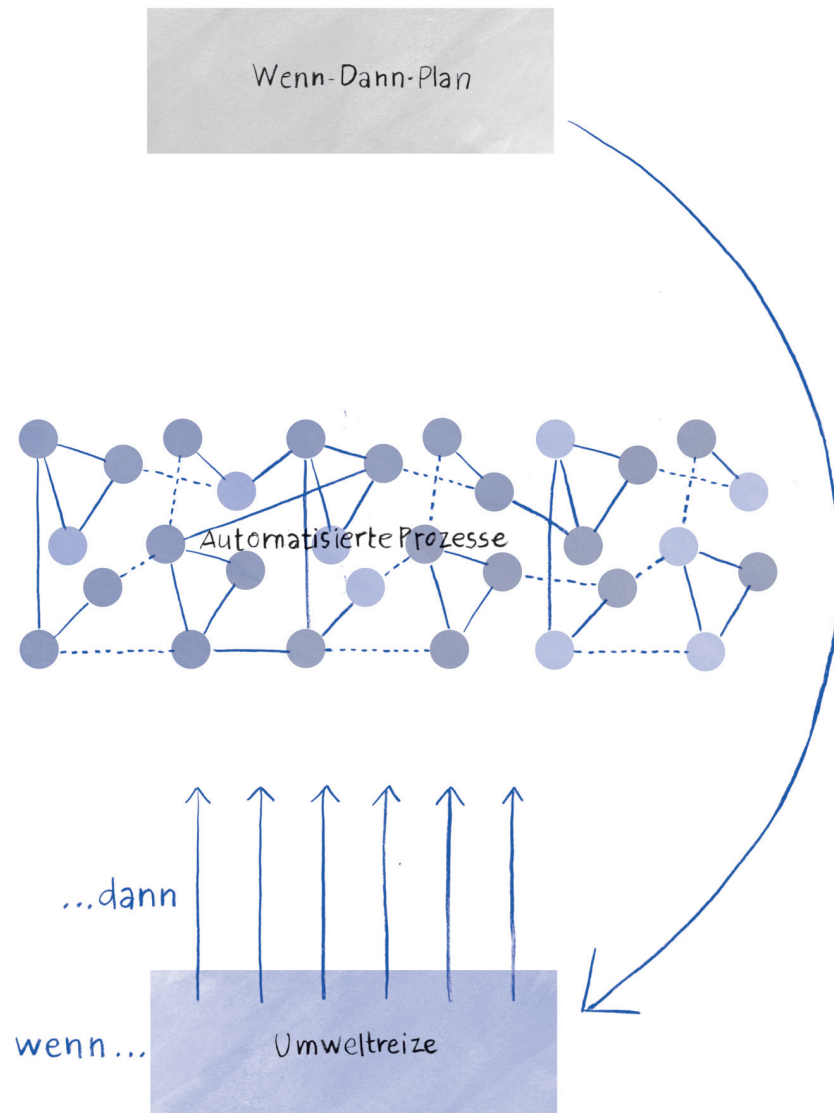
Wie gesagt, meine Liste ist hier nur in Auszügen dargestellt, die Originalliste ist umfangreicher. Was jedoch schon aus dieser reduzierten Liste deutlich wird, ist die Tatsache, dass mein Unbewusstes im Laufe der Zeit eine große Menge von Umweltreizen direkt an die PZfZ-Sequenz angekoppelt hatte. Nach dieser Analyse war mir auch klar, weshalb ich mit der Sofort-Rauchstopp-Methode meine Schwierigkeiten gehabt hatte. Ich hatte für sehr viele Situationen keinen adäquaten neuen Automatismus bereit, sondern musste unzählige Male am Tag mit bewusster Verstandeskontrolle bereits anlaufende Automatismen hemmen. Das ist eine sehr mühselige Angelegenheit, die real erschöpfend wirkt, schlechte Laune verursacht, Spontaneität und Lebensfreude verhindert und die außerdem unter suboptimalen Alltagsbedingungen mit großer Wahrscheinlichkeit scheitern wird – ich erinnere an das Beispiel der nachlassenden Verstandesleistung nach dem Verzehr eines rohen Rettich.

In der Psychologie ist es die Verhaltenstherapie, die sich intensiv damit befasst hat, wie alte Automatismen verlernt werden und natürlich auch, wie man neue Automatismen aufbauen kann. Das Verlernen alleine genügt nämlich in den meisten Fällen nicht, man ist auf jeden Fall auf der sicheren Seite, wenn man statt des alten Automatismus zusätzlich auch einen neuen aufbaut. Man hat dann ein altes, unerwünschtes Verhalten durch ein neues, erwünschtes ersetzt.

Aus der Verhaltenstherapie kennt man zahlreiche Methoden, die diese Vorgänge in die Wege leiten. Sie sind hinlänglich bekannt, darum möchte ich sie in diesem Buch nicht noch einmal beschreiben. Was ich hier vorstellen möchte, ist eine junge, noch relativ unbekannte Methode, um mit relativ wenig Aufwand zu hocheffektiven Ergebnissen zu kommen. Es handelt sich um die Wenn-Dann-Pläne, die der Psychologe Peter Gollwitzer seit 15 Jahren erforscht und über die mittlerweile etwa 100 wissenschaftliche Studien vorliegen (Überblick bei Gollwitzer & Sheeran, 2006).

Die Wenn-Dann-Pläne sind Vorsätze, deren besonderes Kennzeichen darin besteht, dass sie die sprachliche Struktur haben «*Wenn X passiert, dann werde ich Y tun.*» Das besondere an diesen Plänen ist ihr Aufbau in der Form «Wenn-Dann». Baut man sich seinen Plan in dieser sprachlichen Form, ist man in der Lage, direkt auf die Ebene der unbewussten Automatismen zuzugreifen, darum nennt Gollwitzer diese Pläne auch den «automatisierten Willen». Wenn-Dann-Pläne bestimmen Zeit und Ort, an dem eine bestimmte Handlung ausgeführt werden soll. Durch ihre besondere sprachliche Form gelingt ihnen ein kleines Wunderwerk: Sie verbinden eine Situation, die von ihrem Wesen her kritisch und gefährlich ist, weil sie vom Ziel ablenken kann, im Unbewussten direkt mit dem zielführenden Verhalten. Sie ermöglichen also, über bewusste Planung auf dem Weg über die Umweltreize auf die Automatismen zuzugreifen. Die Abbildung zeigt den Weg, den die Wenn-Dann-Pläne nehmen. [Abb. 17](#)

Wenn man sich einen Wenn-Dann-Plan gebaut hat, dann ist zum Beispiel derselbe Mensch, dessen Nerv tötende Redeweise bisher der auslösende Umweltreiz für PZfZ war, nun der auslösende Umweltreiz für zielführendes Verhalten. Wenn-Dann-Pläne erleichtern das Leben erheblich und sind keineswegs nur für werdende Nichtraucherinnen oder Nichtraucher nützlich. Sie eignen sich immer dann, wenn es gilt, alte Automatismen zu umgehen und neue Automatismen aufzubauen. Hierfür genügt es, sich den Wenn-dann-Plan einmal auf ein Blatt Papier zu schreiben, häufigeres Aufschreiben bringt keine Verbesserung der Effekte. Gollwitzer hat seine männlichen Studierenden mit Hilfe von Wenn-Dann-Plänen dabei unterstützt, eine schöne Frau anzusprechen. Meine Studierenden wenden Wenn-Dann-Pläne an, um in den Semesterferien ihre Arbeiten zu schreiben und nicht dem Müßiggang anheim zu fallen. Will man Experi-



**Abb. 18** Wenn-Dann-Pläne werden auf der bewussten Ebene geplant, entfalten ihre Wirkung jedoch, indem sie Umweltreize an unbewusst ablaufende, automatisierte Prozesse koppeln.

mente zur Wirksamkeit von Wenn-Dann-Plänen durchführen, so vergleicht man in der Regel die Erfolgsquote der Zielumsetzung der Personengruppe, die zu ihrem Ziel einen Wenn-Dann-Plan gebaut hat, mit der Erfolgsquote der Personengruppe mit einem Ziel ohne Wenn-Dann-Plan.

Lässt man zum Beispiel eine Personengruppe einfach nur den Vorsatz fassen: «Ich werde den öffentlichen Bus öfter benutzen» und macht die andere Gruppe sich hierfür einen Wenn-Dann-Plan «*Wenn* ich mein Büro verlasse, *dann* nehme ich den Bus», fahren von Gruppe eins 37 % öfter mit dem Bus und von der Wenn-Dann-Plan-Gruppe fahren 63 % mit dem Bus. Wenn eine Gruppe sich den Vorsatz fasst, täglich bestimmte Pillen einzunehmen und eine andere Gruppe diese Pilleneinnahme an einen Wenn-Dann-Plan koppelt (z.B. «*Wenn* ich meine Morgenzeitung zur Seite lege, *dann* nehme ich meine Pille»), dann vergessen aus Gruppe eins nach ein paar Wochen 61 % ihre Pillen, während aus der Wenn-Dann-Plan-Gruppe nach demselben Zeitraum nur 26 % ihre Pillen vergessen haben. Wenn-Dann-Pläne helfen bei schmerzhaften Mobilisierungsübungen nach Hüftgelenkoperationen, bei medizinischen Vorsorge-Untersuchungen, für die wöchentliche Fitness und Bewegung, bei der Änderung von Ernährungsgewohnheiten, bei der Unterdrückung von ungewollten Emotionen und beim Schutz vor Ablenkung. Wenn-Dann-Pläne sind ein Segen für das Selbstmanagement und sie wirken umso besser, je besser sie motivational verankert sind (Schweiger-Gallo & Gollwitzer, 2007).

Man benötigt nicht für jeden Wenn-Dann-Plan eine so ausführliche Motivklärung, wie ich sie für das Rauchen betrieben hatte. Wenn es sich um eine einmalige Sache handelt, die man ausführen will, wie zum Beispiel einen Zahnarztbesuch, dann genügt es völlig, diese Handlung mit einem Wenn-Dann-Plan abzusichern. Beabsichtigt man jedoch eine Handlung, die über einen längeren Zeitraum ausgeführt werden soll, wie es zum Beispiel Studierende müssen, die ihre Bachelorarbeit schreiben, empfiehlt es sich dringend, hierfür eine solide motivationale Basis zu erarbeiten. Für die Fälle, in denen an die beabsichtigte Handlung eine komplette Lebensumstellung gekoppelt ist, wie es beim Rauchen der Fall ist, bei der Absicht, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, oder wie es Patienten haben, die unter einer chronischen Krankheit leiden, die sie ein Leben lang beschäftigen wird, dann



sind motivational gut abgesicherte Mottoziele als Basis für wenn-Dann-Pläne ein absolutes Muss.

Wenn-Dann-Pläne waren also die Methode meiner Wahl. Sie boten mir die Aussicht auf eine bedeutend größere Anzahl von Erfolgserlebnissen, verglichen mit der «normalen», althergebrachten Form, wie Vorsätze sonst gefasst werden. Aber ich wollte ja noch etwas Zusätzliches außer einer gelungenen Zielumsetzung. Ich wollte zusätzlich *keine* Qual und *keine* Entbehrung. Dies erreichte ich, indem ich meine PZfZ-Analyse in eine Rangreihe brachte. Ich legte eine Liste an, wie schwierig es für mich sein würde, für die jeweilige PZfZ-Sequenz einen geeigneten Ersatz zu finden. Die einfachste Situation war «Jetzt ist die Ampel rot, jetzt muss ich eine rauchen → PZfZ» und die schwierigste Situation war «Jetzt trinke ich Rotwein, dazu schmeckt die Zigi am besten → PZfZ».

Mein Vorgehen bestand nun darin, dass ich nicht mit der schwierigsten, sondern mit der leichtesten Situation anfang. Ich erlaubte mir, sämtliche Zigaretten aller anderen Situationstypen weiterhin zu genießen und arbeitete nur mit der leichtesten Situation. Meine Strategie war, erst dann mit der nächst schwierigeren Situation zu beginnen, wenn die einfache Situation so komplett neu automatisiert war, dass sie für mich keinen Verzicht mehr darstellte. Für den Aufbau eines neuen Automatismus rechnet man realistisch mit einem Zeitraum zwischen vier Wochen und einem halben Jahr – also kein Stress und immer mit der Ruhe. Mein Wenn-Dann-Plan für die rote Ampel-PZfZ hieß: «*Wenn* die Ampel rot ist, *dann* nehme ich mir eine Zitronenmelissenpastille aus der Schachtel im Handschuhfach.»

Ich hatte mir absichtlich diese Pastillen als Ersatz für die Zigarette ausgesucht, weil man darauf herumkauen konnte und so auch eine Art Aktivität mit den Lippen und dem Mundraum ausführt. Außerdem hatte ich die Schachtel extra im Handschuhfach verstaut, damit das Herausnehmen und Schachtelöffnen in etwa so viel Zeit beanspruchen würde, wie die PZfZ-Sequenz, die in diesem Fall mit der roten Ampel auch eine eindeutige Pausenfüller-Funktion hatte. Ich weiß noch, als sei es gestern gewesen, wie es war, als meine erste Ampel auf Rot stellte. Es war in Konstanz, auf der Laube, einer zweispurigen Straße mit vielen Fußgänger-

ampeln. Der Wenn-Dann-Plan funktionierte, ich saß in meinem Auto atmete in meine goldenen Bienen-Flügelchen und kaute. Das Wunderbare trat ein. Ich fühlte mich *nicht* wie ein langweiliger Gesundheitsfreak, ich fühlte mich *nicht*, als hätte ich mich einer Mode unterworfen und ich fühlte keinen Verlust, keine Askese und keinen Verzicht. Es ging ganz einfach. Ich war eine Raucherin, die eine Rauchpause einlegte.

«Kunststück!» könnte man einwenden, «Klar ist das einfach, es war ja auch die einfachste Situation, die sie sich herausgesucht hat!» Dieser Einwand ist wichtig, und die Art und Weise, wie man ihm begegnet, nicht nur anderen Personen, sondern auch sich selbst gegenüber, ist von zentraler Bedeutung für die Entstehung von Umbauprozessen im eigenen Gehirn. Umbauprozesse werden wesentlich erleichtert, wenn neue Verhaltensweisen, die gelernt werden sollen, von Erfolg begleitet sind. Im Gehirn wird dann der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet und der erleichtert den Aufbau von neuen Nervenverbindungen (Hüther, 2001; Doidge, 2008).

Auch wenn es von der Liste die einfachste Situation war: Aus der Sicht des Gehirns und des Unbewussten wurde eine enorme Leistung vollbracht. Die Situation, um zielrealisierend zu handeln, wurde identifiziert, ein neuer Automatismus wurde in Handlung überführt und die neu erarbeitete Haltung sorgte dafür, dass die Stimmungslage und das Identitätsgefühl auf die neue, erwünschte Art stabil blieben. Wenn Menschen damit beginnen, neue Automatismen aufzubauen, ist die mangelnde Würdigung von kleinen Erfolgen eines der Haupthindernisse, die man sich selbst in den Weg legen kann. Diese Ungeduld ist typisch für den Aufbau psychologischer Kompetenzen. Wenn es darum geht, ein Handwerk, ein Instrument oder eine neue Sportart zu erlernen, ist den meisten Menschen unmittelbar klar, dass Meisterschaft nicht über Nacht entsteht.

Niemand würde von einem Kletteranfänger, der mit Ach und Krach die Übungswand in der örtlichen Mehrzweckhalle bezwingt, allen Ernstes erwarten, dass er in der folgenden Woche mit Reinhold Messner einen Viertausender erfolgreich besteigt. Im psychologischen Bereich gehen aber viele Menschen mit sich und mit anderen genau so um, als könnte der psychologische Viertausender direkt auf die Kletterwand folgen und das auch gleich noch mit besten Ergebnissen. Das liegt vermutlich daran,

dass das Wachstum von neuen Nervenverbindungen im Gehirn für das menschliche Auge unsichtbar ist, außer wenn man teure Apparaturen benutzt. Darum wird es oft unterschätzt, einfach aus Unkenntnis und Mangel an Information. Um Geduld zu bekommen und um sich anzugeöhnen, jeden, auch scheinbar kleinen Erfolg gebührend zu schätzen, hilft die Vorstellung, dass im Gehirn die neuen Nervenverbindungen einen ähnlichen Prozess durchlaufen wie Muskeln, die im Fitness-Studio aufgebaut werden. Durch wiederholtes Üben und Aktivieren von neuronalen Netzen stärken sich die Verbindungen und irgendwann sind die Wege so gut gebahnt, dass sie automatisch ablaufen. Das alte Muster ist dann vergessen bzw. zuverlässig mit einer Umgehungsstraße versehen, und man hat sein Handlungsrepertoire um eine neue Variante erweitert.

Nach etwa vier Wochen hatte ich mich an die Verbindung «Jetzt ist die Ampel rot → Zitronenmelissenpastille» gewöhnt, sie war automatisiert, die PZfZ-Sequenz kam mir gar nicht mehr in den Sinn. So hatte ich mir das vorgestellt, als ich nach einer Möglichkeit suchte, das Rauchen einfach zu vergessen. Interessanterweise breitete sich das Vergessen der PZfZ-Sequenz ziemlich rasch auf das ganze Auto aus. Das wurde mitbegünstigt dadurch, dass ich meinen alten Wagen verkaufte und mir einen Neuwagen anschaffte. Der roch so fein nach neuem Auto, dass ich kurzerhand beschloss, in diesem Auto überhaupt nicht mehr zu rauchen, um mir den «Neues-Auto-Geruch» möglichst lange zu erhalten. Ich hatte also eine ganze Kategorie von Rauchgelegenheit eliminiert und zwar – das war mir nach wie vor das oberste Prinzip – ohne Zwang, Qual und Verzichtsgefühle.

Die nächste Stufe, die ich dann in Angriff nahm, war die «Jetzt hab ich mich so ärgern müssen, jetzt erstmal eine rauchen → PZfZ». Die Auflösung dieser Sequenz war für mich eigentlich auf natürliche Weise attraktiv, weil diese Vorstellung in mir einen hilfreichen Trotz auslöste. «Wieso soll ich mir wegen diesem Vollidioten meine kostbaren goldenen Flügel vollrauchen», dachte ich mir und zeigte dem jeweiligen Vollidioten im Geist einen Stinkefinger. Als Wenn-Dann-Plan nahm ich mir vor: «Wenn ich mich so ärgere, dass mir die Zigarette in den Sinn kommt, dann telefoniere ich mit jemandem und mache meinem Ärger Luft.» Diese Variante half mir, den Ärger loszuwerden und ihn nicht runterzuschlucken.

Durch die Interaktion mit anderen Menschen bekam ich Mitgefühl, Verständnis und oft genug auch nützliche Hinweise, wie ich mit dem Ärgernis umgehen konnte. Auch hier fielen meinem Unbewussten im Lauf der Zeit neue Varianten ein, die ich zu Beginn gar nicht geplant hatte.

Eines Tages fand ich mich dabei wieder, wie ich nach dem Lesen einer ärgerlichen E-Mail ein Selbstgespräch führte – mein Unbewusstes hatte es für überflüssig gehalten, für die entlastende «Besprechung» eine externe Person zu bemühen, es regelte dies kurzerhand mit mir selbst. «Das würde dir so passen, wenn ich jetzt eine rauchen würde, von wegen, da hast du dich aber geschnitten, mein lieber Mann. Nix wird geraucht, da kannst du warten bis zum jüngsten Tag. So eine Schnarchnase wie du hat nur eines verdient und das ist eisiges Ignorieren. Wenn du denkst, ich reagiere auf deinen Schwachsinn, dann hast du falsch gedacht. Har har har. Ja, warte du nur.» Solche Sätze brabbelte ich vor mich hin. Das mag sich für Außenstehende etwas merkwürdig anhören, aber ich hatte in dieser Zeit ein Einzelbüro und wurde darum von niemandem merkwürdig beäugt. Und das Wichtigste – es half! Ich hatte eine Form gefunden, mit Ärger umzugehen, die eine sehr gute Alternative zur PZfZ-Sequenz darstellte. Dieses neue Verhalten zu automatisieren, dauerte länger als die rote Ampel-Zitronenmelissenpastille. Im Rückblick würde ich sagen, dass ich zwischen drei und sechs Monaten daran arbeitete.

Auf diese Art ging ich nach und nach meine ganze Liste durch. Für jede PZfZ-Sequenz ließ ich mir alle Zeit der Welt und die nächste begann ich immer erst dann, wenn die vorhergehende komplett automatisiert war. Insgesamt habe ich für meine ganze Liste zwei Jahre gebraucht. Den beiden schwierigsten PZfZ-Sequenzen, die ich als letzte ins Visier nahm, widme ich ein eigenes Kapitel. Sie waren die letzte Hürde, die ich nehmen musste, um das Rauchen vollständig zu vergessen.