

A close-up portrait of a man with short dark hair, a light beard, and dark sunglasses. He is wearing a blue denim jacket over a white t-shirt. He is blowing a large, thick cloud of white smoke from his mouth, which is partially visible. The background is a solid dark grey.

**WARUM DU ES NICHT
SCHAFFST, MIT DEM
KIFFEN AUFZUHÖREN!**

**WARUM REINE WILLENSKRAFT
EINE LÜGE IST – UND WIE DU
ES DIESMAL SCHAFFST!**

AUFHÖRENZUKIFFEN.DE

INHALT

KAPITEL

01 Lies das unbedingt!

KAPITEL

02 Warum du Cannabis liebst

KAPITEL

03 Ohne echtes Warum hast du keine Chance

KAPITEL

04 Du brauchst einen Plan

KAPITEL

05 Warum dein Körper genau so wichtig ist

KAPITEL

06 Suchtdruck und Entzugerscheinungen

KAPITEL

07 Bau dir ein Leben auf, aus dem du nicht mehr fliehen willst

KAPITEL

08 Wenn du mehr als einen Start brauchst

„Ich will endlich aufhören! Aber ich bekomme es einfach nicht hin.“ Genau so ging es mir früher auch. Abends, als ich meinen „letzten Joint“ geraucht habe, war ich überzeugt: Diesmal ziehe ich es durch.

Tagsüber lief es sogar gut. Und abends kam dann wieder diese Stimme: „Ach komm, heute noch ein letztes Mal. Morgen geht’s dann richtig los.“

Der nächste Tag war immer so frustrierend! Ich hab mich dann jedes Mal gefragt: Warum schaffe ich es einfach nicht? Habe ich einfach keine Willenskraft?

Das erzählt dir zwar jeder, aber heute weiß ich: **Das ist eine Lüge!** Das Problem war nicht, dass ich es zu wenig wollte. Ich habe versucht, etwas nur mit Willenskraft zu lösen, das sich über 10 Jahre in meinem Kopf, meinem Körper und meinem Alltag festgesetzt hatte.

Cannabis war längst mehr als nur eine schlechte Gewohnheit. Es war Teil meiner Routinen, meiner Belohnung und meines Umgangs mit Stress und Gefühlen.

Wenn du wirklich aufhören willst, musst du deshalb zuerst verstehen, warum dein Kopf und sogar dein Körper dich immer wieder zurückziehen. Genau darum geht es in diesem E-Book.

Wenn Cannabis „nur eine Pflanze“ wäre, hättest du wahrscheinlich schon längst aufgehört. Cannabis war für mich und dich lange nicht nur das Problem. Es war verdammt nochmal deine Lösung! Keine gute und keine langfristige, aber eine, die sofort funktioniert hat.

Stress? **Kiffen.**

Langeweile? **Kiffen.**

Schlafprobleme? **Kiffen.**

Unruhe oder unangenehme Gedanken? **Kiffen.**

Mein Kopf hat dabei etwas gelernt: unangenehmer Zustand – Cannabis - Erleichterung.

Genau deshalb ist Aufhören so schwer. Du lässt nicht nur eine Substanz weg. Du nimmst dir gleichzeitig etwas, das dir bisher Ruhe, Abstand, Belohnung oder Betäubung gegeben hat.

Wenn du nur das Kiffen entfernst, aber nicht verstehst, wofür du es benutzt hast, bleibt an dieser Stelle ein Loch. Und dein Kopf wird früher oder später versuchen, dieses Loch wieder zu schließen.

Cannabis wurde für dich nicht ohne Grund so wichtig. Es war dein schnellster Weg, um deinen Zustand in Sekunden zu verändern. Das Problem: Diese kurzfristige Erleichterung kostet dich langfristig alles – deine Energie, deine Motivation, deine Ziele.

Ein schwammiges „Ich sollte wirklich aufhören“ schützt dich abends nicht vor dem Suchtdruck. Denn wenn du gestresst bist, schlecht geschlafen hast oder einfach nur abschalten willst, verliert Vernunft schnell gegen Verlangen.

Dann beginnt dein Kopf zu verhandeln: „Nur heute noch.“ „Morgen dann richtig.“ „Einmal macht doch nichts.“ Genau deshalb brauchst du ein Warum, das tiefer sitzt als „Kiffen ist ungesund“. Du musst dir ehrlich klarmachen, was dich dein Konsum wirklich kostet. Deine Energie? Deine Ziele? Deine Beziehung? Deine Fitness? Deine Selbstachtung?

Oder noch härter: Vielleicht weißt du längst, dass du gerade die besten Jahre deines Lebens verschwendest. Jahre, die du nie wieder zurückbekommst. Du hast doch nur dieses eine Leben!

Dein Warum muss für niemand anderen gut klingen. Es muss für dich so ehrlich sein, dass du im entscheidenden Moment wieder weißt, warum du überhaupt aufhören wolltest.

Denn ein Rückfall beginnt oft nicht mit dem Joint. Er beginnt in dem Moment, in dem du deine Entscheidung wieder kleinredest und anfängst mit dir zu verhandeln. Genau dann brauchst du keinen Motivationsspruch. Du brauchst einen Grund, der stärker ist als die nächste Ausrede.

Vorbereitung bedeutet nicht, nur den Grinder wegzuworfen. Es bedeutet, den Entzug zu verstehen. Sobald das THC fehlt, schaltet dein Körper um: Dein Nervensystem fährt hoch, deine Gedanken kreisen, unterdrückte Emotionen kommen hoch.

Wer in solchen Momenten erst anfängt zu überlegen, was er jetzt tun soll, trifft fast immer die falsche Entscheidung. Echter, dauerhafter Erfolg entsteht tiefer. Es geht darum, dir ein Leben aufzubauen, aus dem du nicht mehr flüchten willst.

Du musst die **Wurzeln deiner Sucht verstehen**: Geht es um unerfüllte emotionale Bedürfnisse, unverarbeitete Dinge, biologische Muster oder ständigen Lebensdruck? Wenn du verstehst, welche tiefen Wunden Cannabis bisher betäuben musste, kannst du die Sucht an der echten Wurzel packen.

Lerne, deine Emotionen zu regulieren und deine Gedanken zu durchschauen, damit du in Stressmomenten nicht automatisch reagierst, sondern bewusst und klar für dich entscheidest.

Deshalb musst du vorher verstehen, was in den drei Phasen des Cannabisentzugs auf dich zukommen kann, deine persönlichen Risikosituationen kennen und für genau diese Momente mehrere Lösungen haben, die du dann direkt anwenden kannst.

Wenn du aufhörst, verändert sich nicht nur deine Gewohnheit. Dein Körper stellt sich ebenfalls um. Regelmäßiges Kiffen wirkt nämlich auf dein Endocannabinoid-System.

Fällt THC plötzlich weg, muss sich dein Körper neu einpendeln. Deshalb können Schlafprobleme, Schwitzen, intensive Träume, weniger Appetit, Unruhe, Gereiztheit, starker Suchtdruck oder 20+ weitere Symptome auftreten.

Als ich das früher nicht verstanden habe, dachte ich schnell: „Mit Cannabis geht es mir eigentlich besser.“ Dabei war genau diese Umstellung ein Teil des Heilungsprozesses. Und der verändert sich oft. Am Anfang stehen eher körperliche Symptome im Vordergrund.

Später werden bei vielen starke Gefühle und Gedanken lauter, die vorher durch Cannabis unterdrückt wurden.

Ich nenne das gern das Wartezimmer: Was du über lange Zeit weggeschoben oder betäubt hast, ist nicht verschwunden. Es sitzt dort und wartet. Wenn Cannabis wegfällt, geht plötzlich die Tür auf und alle Gefühle, Gedanken und ungelösten Themen wollen gleichzeitig rein.

Genau dann geht es darum, sie nicht wieder wegzudrücken, sondern sie nach und nach zu verarbeiten und zu lernen, künftig anders mit ihnen umzugehen.

Suchtdruck fühlt sich im ersten Moment riesig an, viel größer, als er in Wahrheit ist. Dein Gehirn gaukelt dir vor, dass es nur eine Lösung gibt und dieser Scheißzustand erst aufhört, wenn du wieder kiffst. Genau das ist eine der gefährlichsten **Lügen deines Suchtgedächtnisses**.

Suchtdruck kommt immer in Wellen: Er baut sich auf, erreicht einen Höhepunkt und wird wieder schwächer, wenn du ihn nicht weiter fütterst.

Studien zu Suchtdruck zeigen, dass solche Wellen oft nur relativ kurz anhalten und schon nach **20 Minuten** abklingen können.

Genau deshalb ist es so wichtig, nicht am Höhepunkt dieser Welle eine Entscheidung zu treffen. Du musst lernen, diesen Moment auszuhalten und zu verstehen, dass er wieder vorbeigeht.

Genauso wichtig ist aber, dass du weißt, was du aktiv gegen Suchtdruck und die anderen Entzugerscheinungen tun kannst. Dafür brauchst du konkrete Lösungen für unterschiedliche Situationen.

Und für die Momente, in denen der Druck besonders stark wird, brauchst du einen klaren **Notfallplan mit Hilfsmitteln und rezeptfreien Präparaten**, bevor aus einem starken Verlangen tatsächlich ein Rückfall wird.

Mit dem Kiffen aufzuhören ist nur der Anfang. Wenn danach alles andere gleich bleibt, bleiben auch viele Gründe bestehen, warum du überhaupt flüchten wolltest. Deshalb geht es für mich langfristig um fünf Bereiche:

- deinen Körper und deine Gesundheit,
- deine Beziehungen und dein soziales Umfeld,
- Arbeit und Finanzen,
- deine persönliche und mentale Entwicklung sowie
- Ziele, Lebensfreude und Sinn.

Wenn mehrere dieser Bereiche dauerhaft leer oder chaotisch sind, entsteht schnell wieder das Bedürfnis, sich abzulenken oder sich zu betäuben. Manche ersetzen Cannabis dann einfach durch Alkohol, Gaming, Essen oder endloses Scrollen. Die Substanz ist weg, aber das Muster bleibt.

Mein Ziel war deshalb irgendwann nicht mehr nur: Ich will nicht mehr kiffen.

Ich wollte mir ein Leben aufbauen, aus dem ich nicht mehr ständig flüchten will - ganz ohne Betäubung. Genau das ist für mich der eigentliche Ausstieg. Nicht nur weg von Cannabis, sondern hin zu einem Leben, in dem du dich wohlfühlst!

Ich hoffe, du verstehst jetzt besser, warum du es bisher nicht geschafft hast aufzuhören und warum die Geschichte von der „reinen Willenskraft“, die wir alle immer wieder hören, nicht der Schlüssel ist.

Was du in diesem E-Book gelesen hast, ist der erste Überblick darüber, was dir bisher gefehlt hat. Aber das hier ist erst der Anfang.

Wenn du es wirklich ernst meinst, langfristig nicht mehr kiffen willst und bereit bist, dein Leben zu verändern, dann ist unser Cannabis-Detox-Programm genau dafür gemacht.

Dort bekommst du ein Schritt-für-Schritt-System von A bis Z und Zugang zu einer Community mit über 700 Menschen, die genau in deiner Situation sind oder waren.

Du kannst das gesamte Programm zwei Wochen lang vollkommen risikofrei testen.

Wenn du bereit bist, diesen Weg konsequent zu gehen und in deine Veränderung zu investieren, dann wartet hier das Leben auf dich, von dem du immer geträumt hast. Alle Informationen findest du hier:

JETZT STARTEN!