



*Redmann's*  
Journal of Work

**SPECIAL  
EDITION**

**Nichtrauchen  
für  
Führungskräfte**

Teil 1 - 4





Lea-Maribel Redmann

„Vorbild sein ist keine Option, es ist die Pflicht jeder Führungskraft. Ich liefere dir die Strategie für ein Leben, das diesen Anspruch täglich einlöst.“

„Wer andere führen will, muss zuerst sich selbst führen. Das Nichtrauchen ist die klare, sichtbare Konsequenz dieser Haltung.“

## Führung ist Haltung. Und Haltung beginnt im kleinen.

In den meisten Ratgebern wird Führung als eine Ansammlung von Methoden, Techniken oder Charisma beschrieben. Das ist nur die Oberfläche. Wir können die besten Management-Tools beherrschen, die schärfsten Analysen erstellen – doch wenn unser Handeln im Widerspruch zu unseren eigenen Ansprüchen steht, ist all das nur Fassade. Echte Führung beginnt nicht beim Team, nicht in der Strategie-Klausur, sondern bei der kompromisslosen Führung des eigenen Lebens.

### Die Illusion des Verzichts

Wir leben in einer Gesellschaft, die jede Form des Verzichts sofort als Verlust oder Bestrafung wertet. Du darfst nicht rauchen, du sollst weniger essen, du musst aufhören. Dieses Framing, der Verzicht als auferlegte Buße, ist zutiefst ineffektiv, weil es die Kontrolle nach außen verlagert. Es erzeugt Widerstand und ein Gefühl der Schwäche. Für uns ist die Entscheidung gegen das Rauchen keine lästige Disziplinübung und erst recht keine Bestrafung. Es ist der Ausdruck einer tief verankerten inneren Haltung. Diese Haltung nennen wir Askese, im ursprünglichen Sinne: die bewusste Übung, die Schulung der Selbstkontrolle. Askese ist keine Negation. Sie ist die souveräne, aktive Entscheidung für einen höheren Wert. Wenn du dich vom Nikotin lossagst, befreist du dich nicht von einer Freude, du befreist dich von einer Abhängigkeit. Du triffst die Wahl, nicht der Beherrschte, sondern der Handelnde zu sein. Das ist die Essenz von Selbstführung.

### Was der Körper wirklich braucht

Die Vorstellung, unser Körper würde Nikotin benötigen, ist eine der größten Lügen des Alltags. Unser Organismus

sehnt sich nicht nach toxischen Stoffen. Er braucht die Fundamente des Lebens: hochverfügbare Spurenelemente, Vitamine, Aminosäuren und Nährstoffe, die ihn auf seinem optimalen Leistungsniveau halten. Als Führungskraft, die komplexe Entscheidungen treffen und langfristig wirken muss, ist die Klarheit des Geistes dein wertvollstes Kapital. Die bewusste Entscheidung, deinen Körper mit dem zu versorgen, was ihn stark macht, und ihm das zu verwehren, was ihn schwächt, ist ein radikaler Akt der Selbstachtung.

Wenn du diese Haltung im Kleinen etablierst, im Umgang mit deinem eigenen Körper, wird sie im Großen sichtbar:

- Konsequenz: Du bist diszipliniert, weil du deine eigenen Regeln respektierst.
- Glaubwürdigkeit: Dein Handeln ist einleuchtender Beweis deiner Werte.
- Zukunftsorientierung: Du triffst Entscheidungen für deinen langfristigen Wert, nicht für die kurzfristige, impulsive Befriedigung.

### Die Vorbildrolle als unausweichliche Konsequenz

Ob wir es wollen oder nicht: Unsere Gewohnheiten sind die lauteste Sprache, die wir sprechen. Wer von anderen fordert, gesund zu arbeiten, sich strategisch auszurichten und Disziplin zu zeigen, aber gleichzeitig seine eigene Gesundheit ignoriert und einer Sucht nachgibt, verliert automatisch an Autorität. Das ist keine moralische Verurteilung, das ist eine kalte Analyse der Wirksamkeit. Vorbild sein ist keine Option, es ist die unausweichliche Konsequenz einer geführten Persönlichkeit.

Ich beschreibe wie sich bei mir, die Erkenntnis erhielt, lieber nicht zu Rauchen. Denn schon vor 15 Jahren, die ich jetzt schon nicht mehr rauche, wollte ich Führungskraft werden. Und das erreiche ich nur mit der Entschlossenheit mich selbst zu Führen und anderen dabei ein Vorbild zu sein.

Führung beginnt hier.

Bei dir.

Jetzt.

Liebe Grüße

Lea



## Einleitung

Jeder weiß das Rauchen ungesund ist. Aber dennoch machen wir Sachen in unserem Leben, die nicht unbedingt gut für uns sind. Auf der einen Seite glänzt unsere Gesellschaft mit Erfahrungen wie dem Telefon, Fernseher und Smartphone. Auf der anderen Seite sind wir dafür bekannt zu rauchen, Cholesterinreiche Nahrung zu sich zu nehmen und Sport als solches abzulehnen.

Irgendwann kommt man dann doch auf die Idee, dass Rauchen ja doch nicht so der Hit sein kann, Sport nun ganz anders betrachtet und die Ernährung sowieso. Also schwört man, mit dem Rauchen aufzuhören. Aber bei leeren Worthülsen und rum Gelaber bleibt es. Es ist ja nicht so, dass Du mit dem Rauchen bereits aufgehört hast. Glaube nicht, dass diese Zeilen dabei hilft oder helfen kann, mit dem Rauchen auf zu hören? Ich erzähle Dir hier, wie ich es geschafft habe mit dem Rauchen aufzuhören. Ich gebe hier den einen oder anderen Tipp den man beachten kann. Vor allem bin ich keine Medizinerin. Falls Du solche Fragen hast, gehe lieber zu einen Arzt.

Falls Du es nicht schaffen kannst, mit dem Rauchen aufzuhören, will ich es erst gar nicht hören. Was glaubst Du wer ich bin? Habe ich eine Göttliche Kraft die Dir dabei helfen wird mit dem Rauchen auf zu hören? Nein, habe ich alles nicht. Bin ich

jetzt ein bisschen zu forsch und unhöflich, weil ich Dir nicht sage was Du hören willst? Eines sage ich Dir gleich. Beschweren Dich bitte nicht bei mir, dass Du es nicht geschafft hast, mit dem Rauchen aufzuhören. Am aller besten beschwerst Du Dich erst gar nicht. Denn Du bist es selbst, der schwach ist, und ständig wieder zur Zigarette greift. Du bist es der jedes Mal entscheidet zu rauchen! Wie ist es jetzt? Rauchst Du eine? In diesem Moment? Das bin nicht ich, auch nicht diese Zeilen bringen Dich dazu.

**Nur Du!** Du bist es, der zur Zigarette greift und diese anzündet. Ich habe es ja geschafft und freue mich jeden Tag darauf nicht mehr zu Rauchen! Höre auf zu jammern. Mich interessiert es nicht, wie schwer das doch alles ist. Du bist doch im Besitz deiner geistigen Kräfte, also höre einfach auf zu Rauchen. Niemand zwingt Dich dazu. Nur Du selbst. Höre auf Dir einzureden, nur so Stress bewältigen zu können. Sowas blödes habe ich mir selbst eingeredet und siehe da; ich kann auch ohne Zigarette mit Stress umgehen.

Weiterlesen und Journal unterstützen

Bitte unterstützen Sie

dieses Journal ab:

**23.11.2025**

Dokumentengröße: DIN-A4

Seiten: 19

Erscheinungsdatum: 23.11.2025

Teil: 1

Format: PDF (digitale Ausgabe)

**Preis: 5,90 €**

