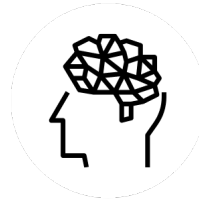


Rauchen aufhören ist Kopfsache



10-Schritte-Fahrplan

1.) Hör komplett mit dem Rauchen auf.

Die Lust auf die Zigarette kommt unter anderem vom Rauchen. Wenn Du Deinen Zigarettenkonsum reduzierst, dann geht die Lust auf die Zigarette nicht weg. Im Gegenteil: sie wird größer.

2.) Nimm kein Nikotin mehr zu Dir.

Auch nicht in anderer Form. Nikotinkaugummi, -pflaster, E-Zigaretten, das alles sorgt dafür, dass die Lust auf die nächste Zigarette wiederkommt.

3.) Warte ab.

Nach ca. 12-15 Stunden ist das körperliche Gefühl eine Zigarette zu brauchen, verschwunden.

4.) Bereite Dich gut auf den Rauchstopp vor.

Kenne die Mechanismen hinterm Rauchen, entzaubere die Zigarette, und Sorge dafür, dass Du weißt, wie Du mit dem Gedanken an die Zigarette in der ersten Zeit umgehst.

5.) Verlass Dich auf Dich.

Mach Dir bewusst, dass Du Meister/in darin bist, alte Gewohnheiten aufzugeben und Dir neue zuzulegen. Wann immer Du in den Urlaub fährst, die Arbeitsstelle wechselst, oder einfach nur das Klebeband an einen anderen Ort

legst, änderst Du Deine Gewohnheiten. Ohne Probleme. Beim Rauchen aufhören ist es genauso.

6.) Denke positiv.

Sorge für eine positive Grundstimmung. Richte Deinen Blick auf das Positive, das Dich erwartet: mehr Luft, ein besserer Geschmacks- und Geruchssinn, mehr Geld, Freiheit, etc.

7.) Vermeide typische Zigarettsituationen nicht.

Trink weiter Kaffee, wenn Du das auch vorher getan hast. Die Verknüpfung zur Zigarette löst Du nur auf, wenn Du die Situation ohne Zigarette erlebst.

8.) Beobachte die Raucher um Dich herum.

Die meisten möchten gerne aufhören, schaffen es aber nicht. Du gehst es an. Das ist Grund genug, sehr stolz auf Dich zu sein. Die Raucher beneiden Dich.

9.) Jammere nicht.

Wenn Du Dich gehen lässt und der Zigarette nachtrauerst, geht es Dir viel schlechter, als wenn Du Dich darüber freust, dass Du endlich frei bist. Wenn Du dennoch das Gefühl hast, dass Du auf etwas verzichten musst, dann such Dir professionelle Hilfe.

10.) Sage Dir vom ersten Moment an:

„Ich bin Nichtraucher.“ Das fühlt sich erst noch ungewohnt an, wird aber mit der Zeit immer normaler. Nach drei Wochen fragst Du Dich, warum Du überhaupt jemals geraucht hast.