

Dipl.- Päd. Elke Schulz
Psychotherapie und Gesundheitsförderung für Frauen
elke.schulz@psycho-loesungen.de

Ich werde rauchfrei

Zweiundzwanzig Tipps zum Aufhören

1. Kleben Sie sich Sprüche an Stellen, an denen Sie sich jeden Tag aufhalten (Küche, Bad, Arbeitsplatz etc.) mit Leitsätzen, die Ihnen helfen können, z. B. Du schaffst es!! Oder: Ich will aufhören, weil ..
2. Prägen Sie sich genauso wichtige Sätze ein, die Sie sich sagen können, wenn Sie in einer Versuchungssituation sind, z. B. "Denk an Deinen rasselnden Atem." etc.
3. Schließen Sie Wetten oder Verträge mit Freunden oder Kollegen ab – die Wetteinsätze sollten sich dabei in realistischer Höhe bewegen. Fixieren Sie den Vertrag schriftlich, legen Sie die Bedingungen genau fest und hängen Sie ihn an die Wand.
4. Belohnen Sie sich immer wieder mit einer Kleinigkeit fürs Nichtrauchen.
5. Führen Sie einen Nichtraucherkalender, in den Sie die wachsende Zahl der rauchfreien Tage eintragen, hängen Sie ihn gut sichtbar auf und lassen Sie sich von Ihrer Familie oder Freunden für Ihr Durchhaltevermögen loben.
6. Wenn Sie einer Versuchungssituation erfolgreich widerstanden haben, belohnen Sie sich. Sagen Sie sich, wie stolz Sie auf sich sind.
7. Kleben Sie ein Nichtraucherschild auf eine Sparbüchse und werfen Sie jeden Tag das durchs Nichtrauchen ersparte Geld hinein. Stellen Sie die Dose gut sichtbar auf und kaufen Sie sich etwas davon, was Sie sich schon lange gewünscht haben. Oder eröffnen Sie ein Nichtraucher-Konto mit einem Dauerauftrag und überweisen Sie Ihr durchs Nichtrauchen ersparte Geld (eine Schachtel pro Tag entspricht: 1800,- € im Jahr!!!) jeden Monat.
8. Sie haben nun viel mehr Zeit für Neues! Nutzen Sie Ihre neugewonnene Zeit, um persönliche Wünsche und Hobbys zu realisieren.
9. Meiden Sie Orte und Situationen, die Sie mit dem Rauchen verbinden.

10. Räumen Sie Aschenbecher, Zigaretten, Feuerzeug und alles, was Sie sonst noch ans Rauchen erinnern könnte, beiseite.
11. Gestalten Sie Ihre traditionellen "Rauchzeiten" um: Statt der Zigarette nach dem Essen machen Sie einen Spaziergang, in der Badewanne lesen Sie, anstatt zu rauchen ...
12. Besuchen Sie solche Plätze, an denen viel geraucht wird, wie Kneipen oder Skatabende, einige Zeit nicht.
13. Vermeiden Sie Getränke, die Lust auf Zigaretten machen, wie Kaffee oder Alkohol.
14. Überbrücken Sie Ihren Rauchwunsch mit zuckerfreiem Kaugummi, Pfefferminz oder Lakritze.
15. Erklären Sie Ihren Bekannten und Kollegen, dass Sie nicht mehr rauchen und keine Zigaretten mehr angeboten haben möchten. Bitten Sie um Verständnis dafür, dass zumindest die nächsten Wochen über in Ihrer Nähe nicht geraucht werden soll. Erklären Sie Ihre Wohnung zur rauchfreien Zone.
16. Halten Sie sich möglichst wenig in geschlossenen Räumen auf: Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft.
17. Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und Entspannung; wenn Sie ein Entspannungsverfahren gelernt haben, wenden Sie es an.
18. Fangen Sie etwas Neues an! Besuchen Sie einen Volkshochschulkurs, fangen Sie mit Joggen, Tennis, Schwimmen an!! Sport ist nicht nur geeignet, eine Gewichtszunahme zu verhindern, sondern lindert auch die Nervosität, die Sie anfangs vielleicht manchmal erleben. Stellen Sie sich ihren Körper vor, wie er in ein paar Wochen sein wird!
19. Manche nehmen am Anfang 1 – 2 kg zu; wenn Sie einige Tipps beachten, können Sie dem jedoch entgegenwirken. In den ersten Tagen sollten Sie immer eine kalorienarme Kleinigkeit zu essen, z. B. etwas Obst oder eine Karotte, bei sich haben. Trinken Sie vor jeder Mahlzeit viel Wasser oder ein anderes kalorienarmes Getränk. Ernähren Sie sich ausgewogen und vollwertig, hungern Sie auf keinen Fall, sondern essen Sie etwas, wenn Ihnen danach ist.
20. Wenn Sie das Gefühl haben, gestresst zu sein, atmen Sie einmal tief und ganz bewusst durch, lassen die den Atem langsam aus dem Brustkorb entweichen.
21. Denken Sie sich eine Geste aus, die nur Sie allein kennen. Wenn Sie dann in eine schwierige Situation kommen, wenden Sie ihre individuelle Geste an, anstatt zu rauchen.
22. Beginnen Sie in "traditionellen" Rauchzeiten eine völlig andere Tätigkeit.

Viel Erfolg!