

MOTIVATIONS-LISTE FÜRS NICHTRAUCHEN

So leid es uns auch tut; eines müssen Sie wissen: Wenn Sie aufhören zu rauchen werden Sie immer mal wieder Motivationstiefs erfahren. Das ist immer so, wenn wir lieb gewonnenen Gewohnheiten aufgeben und gilt nicht nur für den Zigaretten-Verzicht, sondern auch für das Naschen auf dem Sofa, dem weniger Trinken, weniger Feiern oder anderes. Die gute Nachricht: Sie können dies alten Muster durch neue ersetzen. In der ersten Zeit hilft es Ihnen, sich selbst zu motivieren. In der Vorbereitung dazu, sollten Sie sich also überlegen, was genau Sie motivieren kann.

Mit der Motivation ist das aber so eine Sache. Wir könnten Ihnen jetzt ganz viel Motivation geben. Aber wir würden vermutlich nicht genau die Motivation geben, die Sie wirklich benötigen. Deshalb schreiben Sie jetzt selbst auf, was Sie motiviert.

Wenn ich aufhöre zu rauchen dann wird sich meine Gesundheit verändern. Ich werde...

Als Nichtraucher wird sich meine soziale Situation verbessern (nicht mehr alleine draußen im Regen rauchen, die Pausen mit den Kollegen in der Küche verbringen etc.)

Ich werde viel Geld sparen (überschlagen Sie mal, wie viel Geld Sie pro Tag/ Woche/ Monat/ Jahr sparen werden)...

Mit dem gesparten Geld werde ich...

Wenn ich nach dem Rauchstopp wieder fitter werde kann ich wieder.... (Mit den Kindern durch den Garten toben, joggen gehen, etc.)

Mein äußeres wird sich nach dem rauchstopp so verändern...

Was wird sich außerdem verändern, verbessern? Was fällt Ihnen sonst noch ein? Notieren Sie es hier:
