

NICHTRAUCHER-VORBEREITUNG

Zur Vorbereitung auf Ihren Rauchstopp, hilft es meist, sich ein paar Gedanken zum „Wie“ und zu Ihrem persönlichen „Warum“ zu machen.

Die erste Frage, die Sie beantworten sollten, ist: Warum wollen sie aufhören zu rauchen? Notieren Sie hier Ihre Antwort:

Im zweiten Schritt überlegen Sie, welcher Tag in den kommenden 10 Tagen der beste für einen Rauchstopp ist.

„Schlechte“ Tage sind:

Tage, an denen viel Stress zu erwarten ist.

Wenn feiern anstehen, bei denen geraucht wird.

Wenn Termine anstehen, die Sie unruhig werden lassen.

Tage, an denen Sie Alkohol trinken werden.

Überlegene Sie sich außerdem, ob Sie besser an einem Wochenende aufhören wollen oder an einem Wochentag. Fragen Sie sich dazu, wann Sie normalerweise mehr rauchen würden?

Legen Sie jetzt einen Tag fest:

Ich höre auf am: _____

WAS IST IHRE GRÖßTE SORGE BEIM GEDANKEN AUNS AUFHÖREN

Viele Teilnehmer berichten von Ängsten. Davor, nicht mehr „dazu zu gehören“, wenn Sie in der Mittagspause nicht bei der gewohnten Rauchergruppe stehen. Infos zu verpassen, nicht mehr eingeladen zu werden. Auch die Angst zuzunehmen hören wir immer wieder. Um diese Ängste zu besiegen, hilft es, sie zu notieren. Außerdem können Sie sich überlegen, was helfen würde, damit es nicht passiert.

Beispiel: Wenn Sie Angst haben, zuzunehmen, dann könnten Sie schauen, wie Sie sich mehr bewegen könnten, damit Sie nicht zunehmen.

| Angst | Alternative |
|-------|-------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

PLANEN SIE ALTERNATIVEN ZUM RAUCHEN

| | SITUATION Beschreiben Sie die Situation, den Kontext und den Hintergrund | AUFGABE Überlegen Sie, was Sie alternativ in solchen Situationen machen können. | ALTERNATIVE 1 Was benötigen Sie dafür? Notieren Sie die Idee und alles, was Sie für die Umsetzung benötigen. | ALTERNATIVE 2 Was benötigen Sie dafür? Notieren Sie die Idee und alles, was Sie für die Umsetzung benötigen. |
|--|--|---|--|--|
| WANN IST IHR VERLANGEN ZU RAUCHEN AM GRÖßTEN? | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

DAMIT ES DIESES MAL KLAPPT, HILFT ES SICH VORZUSTELLEN, WIE SIE SICH FÜHLEN WERDEN,
WENN SIE ES ENDLICH GESCHAFFT HABEN.

Es gibt ja einen Grund, warum Sie aufhören wollen. Den haben Sie sich bereits im ersten Schritt notiert. Überlegen Sie jetzt, welche positiven Folgen Ihr Leben als Nichtraucher haben wird.
