

## **Hören Sie mit dem Rauchen auf und hören Sie für immer auf!**

### **Bereiten Sie sich selbst darauf vor, mit dem Rauchen aufzuhören**

- Denken Sie positiv über Ihre Entscheidung, aufzuhören – versuchen Sie, negative Gedanken weitestgehend zu vermeiden.
- Listen Sie alle Gründe auf, die Sie haben, mit dem Rauchen aufzuhören, und sprechen Sie mindestens einen dieser Gründe jeden Abend, bevor Sie zu Bett gehen, 10 mal vor sich hin.
- Überlegen Sie sich neben Ihrer Gesundheit mindestens einen wichtigen persönlichen Grund, mit dem Rauchen aufzuhören – denken Sie zum Beispiel an die ganze Zeit, die Sie sparen werden, wenn Sie keine Zigarettenpausen machen, nach einer neuen Packung hasten oder nach einem Feuerzeug suchen.
- Beginnen Sie damit, sich körperlich zu konditionieren – fangen Sie mit einem bequemen Ausgleichssport an, wenn Sie nicht bereits einen ausüben, trinken Sie viel Flüssigkeit (mindestens 8 Gläser Wasser oder vergleichbare Flüssigkeit am Tag) und machen Sie öfter mal Pause.
- Machen Sie den Tag, an dem Sie aufhören, zu etwas Besonderem und lassen Sie nicht zu, dass sich dies durch irgend etwas verändert – Dies wird ein Tag sein, den Sie auf ewig feiern können!

### **Seien Sie sich bewusst, was Sie erwartet**

- Haben Sie realistische Erwartungen – mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht leicht, aber nicht unmöglich!
- Begreifen Sie und vergessen Sie niemals, dass die Entzugssymptome vorübergehend sind.
- Bedenken Sie, dass die meisten Rückfälle in der ersten Woche nach dem Aufhören passieren, wenn die Entzugserscheinungen am stärksten sind und Ihr Körper noch immer nikotinabhängig ist. Mobilisieren Sie all Ihre persönlichen Hilfsmittel – insbesondere dieses Programm sowie Familienmitglieder, Kollegen und Freunde, die Sie unterstützen – um erfolgreich diesen kritischen Zeitraum zu schaffen.
- Bedenken Sie, dass auch in den ersten drei Monaten nach dem Aufhören die Rückfallquote hoch ist, wenn situationsbezogene Anreize besonders häufig auftreten – diejenigen Zeitpunkte, in denen Sie automatisch zur Zigarette gegriffen haben – und dass dies die Momente sind, auf die Sie sich am meisten vorbereiten sollten. Vergessen Sie nicht, dass Rauchen zum Großteil eine Angewohnheit ist und dass Angewohnheiten mit etwas Arbeit und Übung abgelegt werden können.
- Erkennen Sie, dass einer der gängigsten Gründe für einen Rückfall der Gedanke ist „Ich habe nun zwei Wochen aufgehört – ich schaffe es, jetzt nur mal Eine zu rauchen“. Dies ist selten, wenn überhaupt, möglich. Einmal eine Sucht, immer eine Sucht.
- Denken Sie daran, dass, während die meisten früheren Raucher erst nach mehreren Versuchen den Ausstieg geschafft haben, die Teilnahme an einem strukturierten Programm die Chance auf dauerhaften Erfolg um ein Vielfaches steigert.
- Wenn Sie es nicht schaffen, am geplanten Tag mit dem Rauchen aufzuhören – kommen Sie weiterhin zu den Gruppentreffen. Das Wichtigste ist, niemals aufzugeben und einen neuen Versuch zu unternehmen.