

Methoden, mit dem Rauchen aufzuhören

Nachfolgend einige unterschiedliche Wege, die Raucher eingeschlagen haben, um sich selbst neu zu trainieren, ohne Zigaretten zu leben. Einige dieser Methoden oder Kombinationen hiervon könnten für Sie hilfreich sein. Notieren Sie sich, welche Ihnen sympathisch sind, und entwickeln Sie daraus Ihr eigenes Programm, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie sollten unbedingt Ihre Ideen mit den Anderen in der Gruppe teilen!

Marken wechseln

- Steigen Sie auf eine Marke um, die Ihnen nicht schmeckt.
- Wechseln Sie vor dem Tag, an dem Sie mit dem Rauchen aufhören wollen, für einige Wochen zu einer Marke mit niedrigem Teer- und Nikotingehalt. Sie sollten jedoch *nicht* mehr Zigaretten rauchen, den Rauch häufiger oder tiefer inhalieren oder die Löcher in den Filtern mit den Fingerspitzen verschließen. All dies würde Ihre Nikotinaufnahme erhöhen, und die Grundidee ist ja, ihrem Körper zu vermitteln, ohne Nikotin zu funktionieren.

Reduzierung der Anzahl der Zigaretten, die Sie rauchen

- Rauchen Sie jede Zigarette nur zur Hälfte.
- Verschieben Sie das Anzünden der ersten Zigarette des Tages um eine Stunde.
- Entscheiden Sie sich, nur während der geraden oder ungeraden Stunden des Tages zu rauchen.
- Entscheiden Sie im Vorfeld, wie viele Zigaretten Sie an diesem Tag rauchen werden.
- Ändern Sie Ihre Essgewohnheiten, um Ihren Zigarettenkonsum zu senken. Trinken Sie zum Beispiel Milch, was für viele Leute nicht zum Rauchen passt. Beenden Sie Mahlzeiten oder Imbisse mit etwas, das Sie nicht nach einer Zigarette greifen lässt.
- Greifen Sie nach einem Glas Obstsaft anstelle einer Zigarette als Muntermacher.
- Denken Sie daran: Eine Reduzierung kann Ihnen helfen, mit dem Rauchen aufzuhören, aber sie ist kein Ersatz für das Aufhören. Sehen Sie die Reduzierung als Mittel an, Ihr Rauchverhalten bis zu dem Tag, an dem Sie aufhören, zu kontrollieren.

Rauchen Sie nicht „automatisch“

- Rauchen Sie nur diejenigen Zigaretten, die Sie sich *wirklich* zu rauchen entschieden haben (anstatt der, die Sie rauchen möchten). Ertappen Sie sich selbst, bevor Sie sich eine Zigarette aus purer Gewohnheit anstecken.
- Machen Sie sich selbst jede Zigarette bewusst, indem Sie die andere Hand verwenden, die Zigaretten an ungewohnter Stelle oder in einer anderen Tasche aufbewahren, um die Automatik des Griffs zur Zigarette zu durchbrechen.
- Wenn Sie sich tagsüber häufig eine Zigarette anzünden, ohne darüber nachzudenken, versuchen Sie, jedes Mal, wenn Sie sich Feuer geben, in den Spiegel zu schauen – Ihnen kann durchaus passieren, dass Sie sich entscheiden, nicht zu rauchen!

Machen Sie das Rauchen zu einer unbequemen Angelegenheit

- Kaufen Sie keine Zigaretten mehr in der Stange. Warten Sie, bis eine Packung leer ist, bevor Sie eine neue Packung kaufen.
- Hören Sie damit auf, Zigaretten zuhause, im Auto oder bei der Arbeit mit sich zu tragen. Sorgen Sie dafür, dass Zigaretten, egal wo Sie sich befinden, schwer erreichbar sind.

Machen Sie das Rauchen unerfreulich

- Rauchen Sie nur unter Gegebenheiten, die für Sie nicht sehr erfreulich sind. Wenn Sie am liebsten in Gesellschaft rauchen, rauchen Sie allein. Drehen Sie Ihren Stuhl in Richtung einer leeren Ecke und konzentrieren Sie sich nur auf die Zigarette, die Sie rauchen, und all ihre negativen Auswirkungen.

Unmittelbar vor dem Aufhören

- Üben Sie, ohne Zigaretten auszugehen.
- Denken Sie nicht daran, *niemals* wieder zu rauchen. Denken Sie daran, *immer nur einen Tag* nicht zu rauchen.
- Sagen Sie sich, dass Sie heute nicht rauchen werden, und halten Sie sich daran.
- Reinigen Sie Ihre Kleidung und befreien Sie sie vom Zigarettergeruch, der sehr hartnäckig sein kann.
- Machen Sie eine Liste von Luxusgegenständen, die Sie sich selbst oder jemand anderem schon immer kaufen wollten. Notieren Sie sich hinter jedem Artikel die Kosten und rechnen Sie diesen Preis in „Zigarettenpäckchen“ um. Machen Sie sich die finanziellen Vorteile des Aufhörens bewusst.