

Unterstützung aus dem Umfeld

Andere einbeziehen

Nachfolgend eine Liste von Vorschlägen für diejenigen Menschen in Ihrem Leben, die Ihnen helfen wollen (oder versuchen, Ihnen zu helfen!), mit dem Rauchen aufzuhören. Zeigen Sie diese Liste, in der Sie die zutreffenden Vorschläge angekreuzt haben, den Menschen in Ihrem Umfeld, damit diese wissen, was Ihnen am ehesten weiterhilft!

1. **Sei geduldig** Ich versuche, mich von der Nikotinabhängigkeit zu befreien. Der Prozess, aufzuhören, kann mich angespannt oder unruhig machen und zu plötzlicher Launenhaftigkeit führen. Dies hat damit zu tun, dass ich auf etwas verzichte, an das ich in meinem Leben gewohnt war. Bitte ertrage es für den Zeitraum, den es dauert!
2. **Sei neugierig** Jahrelang habe ich Zigaretten dazu benutzt, die Zeit totzuschlagen, mich zu belohnen, mich zu beruhigen, wach zu werden, klar zu denken und mit Stress-Situationen fertig zu werden. Ich lerne nun, das alles ohne meine Zigaretten zu meistern. Frag mich, wie ich das schaffe; frag mich, wie sich mein Leben ohne Nikotin anfühlt. Dies alles ist sehr neu für mich und ich möchte wirklich darüber reden.
3. **Sei sensibel** Den ganzen Tag muss ich den Drang nach einer Zigarette unterdrücken. Manchmal scheint es, als ob so ziemlich alles mich an das Rauchen erinnert; das Warten auf den Bus, das Telefonieren, das Ende einer Mahlzeit. Ich könnte wirklich Deine Hilfe gebrauchen, meine Gedanken an das Rauchen zu zerstreuen. So lange ich das nicht von selbst anschneide, sprich mich bitte nicht auf das Thema „Zigaretten“ an.
4. **Unterstütze mich** Ich brauche wirklich jemanden, der mich jetzt anfeuert; jemanden, der auf meiner Seite ist. Ich würde mich über besondere Aufmerksamkeit freuen – zum Beispiel, indem meine erste Woche ohne Zigaretten, während der ich lerne, dauerhaft ein Ex-Raucher zu werden, durch ein besonderes Vergnügen belohnt wird.
5. **Sei optimistisch** Manchmal empfinde ich es als schwer, mich an all das Positive zu erinnern, das mit dem Aufhören verbunden ist. Es wäre schön, wenn Du die positiven Veränderungen, die Du an mir bemerkst, erwähnst. Es bedeutet mir eine Menge, wenn Du auf mich stolz bist.
6. **Sei verständnisvoll** Jeder Mensch muss seinen eigenen Weg wählen, mit dem Rauchen aufzuhören. Was bei anderen funktioniert, muss nicht zwangsläufig auch bei mir funktionieren. Gib mir keine Ratschläge, wenn ich nicht um sie bitte. Erzähle mir NICHT, wie leicht es jemand anderem gefallen ist. Ich werde es schaffen, indem ich meinen eigenen Weg gehe.