

Die Gewohnheiten durchbrechen

Denken Sie an tägliche Situationen, in denen Sie üblicherweise geraucht haben. Zum Beispiel nach den Mahlzeiten, beim Autofahren, oder wenn Ihnen langweilig war. Finden Sie etwas, was Sie dann stattdessen tun können, und **nehmen Sie sich vor, dies zu tun, bevor Sie in diese Situation kommen!** Das hilft Ihnen, sich von dem Drang, zu rauchen, abzulenken. Möglicherweise werden neue Verhaltensweisen zur Gewohnheit und das Verlangen wird kontrollierbar.

| Verlangen bewältigen | Versuchung vermeiden | Sich daran halten |
|--|---|---|
| Sagen Sie „Stop“ zu sich selbst, sogar laut | Halten Sie sich von Rauchern fern | Falls Sie eine Zigarette rauchen, versuchen Sie sofort, damit aufzuhören und sich der übrigen Zigaretten zu entledigen. |
| Wiederholen Sie die Gründe, warum Sie mit dem Rauchen aufhören | Meiden Sie die Plätze, an denen Sie so viel wie möglich geraucht haben | Fühlen Sie sich nicht schuldig – lernen Sie aus der Situation |
| Sagen Sie sich selbst, dass Sie das Verlangen aushalten | Trinken Sie für die Dauer von mindestens zwei Wochen, nachdem Sie aufgehört haben, keinen Alkohol | Planen und üben Sie, was Sie das nächste Mal in dieser Situation tun werden |
| Nehmen Sie etwas in den Mund – schlürfen Sie Wasser, kauen Sie zuckerfreien Kaugummi, lecken Sie ein Eis, essen Sie Obst oder einen kalorienarmen Imbiss, oder verwenden Sie einen Zahnstocher | Bitten Sie Familienangehörige und Freunde, Ihnen keine Zigaretten anzubieten, oder lassen Sie diese überall, wo Sie sie sehen können, herumliegen | Übernehmen Sie Verantwortung, und Sie werden nicht wieder anfangen |
| Halten Sie Ihre Hände in Bewegung – versuchen Sie, Kügelchen zu formen, spielen Sie mit Büroklammern, kritzeln Sie, machen Sie Kreuzworträtsel, oder spielen Sie mit einer Münze | | |
| Bewegen Sie sich – stehen Sie auf und gehen Sie | | |
| Rufen Sie einen hilfreichen Freund an oder besuchen Sie ihn | | |
| Atmen Sie tief ein | | |