

Den Drang, zu rauchen, auslöschen

Mit dem Rauchen aufzuhören ist mehr, als nur, Ihren Körper vom Nikotin zu befreien. Es bedeutet auch, Zigaretten aus Ihrem täglichen Leben zu streichen. Nachfolgend finden Sie einige Wege, die Ihnen helfen, Zigaretten aus Ihren Gedanken und auch aus Ihren Händen zu verbannen!

Ein rauchfreies Ich

Ich ändere meine Denkweise...

- Ich überdenke meine Einstellung, dass Rauchen der einzige Weg ist, mit meinen Problemen fertig zu werden
- Ich rufe mir die Risiken des Rauchens und die Vorteile, damit aufzuhören, ins Gedächtnis
- Ich sage zu mir selbst „Ich habe mich unter Kontrolle“
- Ich ersetze negative Gedanken durch positive
- Ich frage mich „Wie kann eine Zigarette diese Situation wirklich besser machen?“

Ich ändere meine Handlungsweise

- Ich ändere meine Tagesabläufe
- Ich bleibe aktiv
- Ich vermeide verführerische Situationen
- Ich holte tief Atem
- Ich trage ständig etwas bei mir, was mich ablenkt
- Ich verlasse die Umgebung, wenn ich mich zum Rauchen verführt fühle

Das Meistern lernen

Allein die Tatsache, dass Sie an eine Zigarette denken, bedeutet nicht, dass Sie eine rauchen müssen.

Wann immer der Drang nach einer Zigarette Sie überkommt, entscheiden Sie sich, stattdessen etwas anderes zu tun oder zu denken.

Die Beschäftigung mit dem Drang nach einer Zigarette ist wichtig, um zu einem Ex-Raucher zu werden.

Oftmals ist der Drang nichts weiter als ein Gedanke

Nehmen Sie sich jetzt Änderungen vor, die mindestens einige Monate dauern.

Dies ist der Zeitraum, den die meisten Leute normalerweise brauchen, um sich beim Nichtrauchen wohl zu fühlen – wenn Sie Ihre Denkweise und Tagesabläufe ändern, denken Sie weniger häufig an Zigaretten.

Nehmen Sie einen Strohhalm oder eine Zimtstange in Ihren Mund.

Dies kann Ihren Mund in Bewegung halten.

Machen Sie aus Ihren Gedanken über Zigaretten keine große Sache.

Es ist absolut üblich, an Zigaretten zu denken, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören – akzeptieren Sie diese Gedanken, aber konzentrieren Sie sich nicht darauf, und sie werden rasch vorbeigehen.

Denken Sie daran:

Der einzige Weg, den Gedanken an das Rauchen zu verlieren, ist, nicht zu rauchen. Selbst eine einzige Zigarette setzt die Kontrolle, die das Rauchen über Ihr Leben hat, fort.

Beugen Sie der Versuchung vor: Seien Sie darauf vorbereitet

Nachdem Sie mit dem Rauchen aufgehört haben, wird es Zeiten geben, in denen Sie versucht sind, wieder zu rauchen. Das ist normal. Wie die meisten Raucher haben Sie wahrscheinlich Rauchgewohnheiten entwickelt. Möglicherweise verbinden Sie bestimmte Tätigkeiten mit dem Rauchen. Wenn Sie das erste Mal mit dem Rauchen aufhören, wird es schwierig, die gleichen Tätigkeiten auszuüben, ohne an das Rauchen zu denken. Sollte es nicht möglich sein, diese Tätigkeiten, die Sie zum Rauchen verführen, zu vermeiden, dann versuchen Sie, den gewohnten Ablauf dieser Tätigkeiten zu verändern. Dies kann helfen, dass Sie sich auf etwas Neues konzentrieren. Nachstehend finden Sie einige Vorschläge:

Die Bewältigung von verlockenden Situationen

Morgens	Bei der Arbeit
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Erinnern Sie sich beim Aufwachen daran, dass Sie Ex-Raucher sind, und bestärken Sie Ihre Entscheidung, aufzuhören. <input type="checkbox"/> Ändern Sie den morgendlichen Ablauf – duschen Sie zuerst, anstelle eine Tasse Kaffee zu trinken <input type="checkbox"/> Verändern Sie, WO Sie sich aufhalten, um zu vermeiden, dass Sie sich in dem Teil des Hauses befinden, wo Sie üblicherweise geraucht haben. <input type="checkbox"/> Ändern Sie, WAS Sie tun – versuchen Sie, etwas Anderes zu unternehmen, zum Beispiel einen Morgenspaziergang. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bleiben Sie während der Pausen aktiv – finden Sie Dinge, die Sie unternehmen können, damit Sie nicht zum Rauchen verführt werden. <input type="checkbox"/> Halten Sie sich fern von Plätzen, an denen andere rauchen. <input type="checkbox"/> Vermeiden Sie, Ihre Pausen zu den gleichen Zeitpunkten zu nehmen wie früher oder wie ihre rauchenden Kollegen. <input type="checkbox"/> Verändern Sie, sofern möglich, die Position des Telefons oder des Tisches.
Im Auto	Abends
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Wählen Sie für tägliche Wege eine etwas andere Strecke – viele Raucher zünden sich unbewusst immer am gleichen Stoppschild, der gleichen Ampel etc. eine Zigarette an. <input type="checkbox"/> Hören Sie Gesprächen im Radio zu, einem Hörbuch, einer Kassette mit positiven Gedanken etc., um Ihr Gehirn zu beschäftigen. <input type="checkbox"/> Wenn der Drang zu Rauchen Sie überfällt, atmen Sie tief ein und erinnern Sie sich daran, wie zielstrebig Sie als Ex-Raucher sind. <input type="checkbox"/> Entfernen Sie Zigaretten aus Ihrem Auto, reinigen Sie den Aschenbecher. <input type="checkbox"/> Geben Sie Backpulver in den Aschenbecher, um Gerüche zu entfernen. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Begrenzen Sie die Menge Ihrer Freizeit <input type="checkbox"/> Vermeiden Sie Alkohol <input type="checkbox"/> Wenn Sie auswärts essen, setzen Sie sich nicht in die Raucherzone <input type="checkbox"/> Finden Sie etwas anderes, was Sie beim Fernsehen tun können – eine Zeitung lesen, Wäsche zusammenlegen etc. <input type="checkbox"/> Halten Sie sich auf Trab – nehmen Sie sich ein Ziel vor <input type="checkbox"/> Beginnen Sie mit einem Ausgleichsprogramm – versuchen Sie, jeden Abend 20 Minuten spazieren zu gehen. <input type="checkbox"/> Führen Sie ein Tagebuch über das Aufhören mit dem Rauchen – jeden Abend, bevor Sie zu Bett gehen, streichen Sie einen weiteren Tag, an dem Sie Ex-Raucher waren, durch. <input type="checkbox"/> Stellen Sie nach Möglichkeit die Möbel um.