

Wenn das heftige Verlangen kommt

- Atmen Sie einige Male tief durch und denken Sie an Ihre Entscheidung, sich von der Sucht zu befreien.
- Denken Sie an den für Sie wichtigsten Grund, der Sie zum Aufhören bewogen hat, und sagen Sie diesen laut vor dem Spiegel.
- Trinken Sie viel Wasser und Fruchtsäfte
- Beginnen Sie nicht, sich selbst leid zu tun – fühlen Sie mit denen, die noch immer rauchen. **Sie** waren clever genug, sich einem Programm zum Aufhören anzuschließen und das Rauchen aufzugeben.
- Suchen Sie die Gesellschaft von Nichtrauchern. Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit sofort etwas anderem zu. Bedenken Sie, dass selbst das hartnäckigste Verlangen nur einige Minuten dauert – im Höchstfall fünf. **Das Verlangen lässt nach, ganz gleich, ob Sie eine Zigarette rauchen oder nicht.**
- Machen Sie Pause. Stehen Sie auf und gehen Sie herum.
- Machen Sie etwas mit Ihren Händen. Stricken. Kritzeln. Mit einer Münze spielen. Schreiben Sie einen Brief.
- Pfeifen Sie, singen Sie, putzen Sie sich die Zähne, gehen Sie duschen!
- Suchen Sie bevorzugt Plätze auf, an denen Sie nicht rauchen, und meiden Sie möglichst Orte, an denen Sie es gewohnt waren, zu rauchen.
- Schränken Sie Ihren Genuss von alkoholischen oder koffeinhaltigen Getränken ein.
- Stecken sie etwas Kalorienarmes in Ihren Mund – Kaugummi oder knackiges Gemüse wie Möhren oder Sellerie.
- Beschäftigen Sie sich nur mit dem heutigen Tag – meistern Sie den heutigen Tag, ohne zu rauchen.
- Seien Sie auf jede mögliche Art nett zu sich selbst. Gönnen Sie sich ein besonderes Vergnügen mit dem Geld, das Sie durch das Nichtrauchen gespart haben, und genießen Sie es.
- Sagen Sie sich selbst „Nimm's leicht, beruhige Dich.“
- Praktizieren Sie Entspannungsübungen. Strecken Sie sich, gähnen Sie, machen Sie Kniebeugen, berühren Sie Ihre Zehen, Zucken Sie mit den Achseln.
- Stellen Sie sich vor, Sie rauchen eine Zigarette. Dies ist eine sehr hilfreiche Atemübung. Atmen Sie langsam und tief ein und aus – und seufzen Sie!
- Sehen Sie das Aufhören als einen Akt der Liebe und ein Geschenk der Liebe an – für sich selbst.