

Der „Überlebensbericht“ von ehemaligen Rauchern

Tipps von Experten: Ehemalige Raucher

Nun, da sie rauchfrei sind, ist das Wichtigste, dass Sie es auch bleiben. Mit Hilfe der verschiedenen Strategien und Techniken, die Sie bislang praktiziert haben, lässt sich das Ziel, nicht mehr zu rauchen, erreichen. Ein guter Weg, dies leichter zu gestalten, ist es, Methoden anzuwenden, die auch Millionen anderer früherer Raucher geholfen haben. Der Einsatz von Techniken, der Anderen langfristigen Erfolg verschafft hat, kann auch Ihnen helfen, rauchfrei zu bleiben.

Erfolgreiche Methoden, nicht wieder mit dem Rauchen anzufangen, sind so individuell wie die Menschen, die sie anwenden. Was dem Einen lächerlich erscheint, kann für den Anderen eine wertvolle Hilfe darstellen. Es ist völlig egal, welche Strategie man anwendet – das Resultat ist es, was zählt. Ideen auszuwählen, die für Sie Sinn machen, ist die Voraussetzung für bessere Erfolgs-Chancen.

Eine gemeinsame Eigenschaft aller Menschen, die erfolgreich mit dem Rauchen aufhörten, ist Entschlossenheit. Sie setzten sich in den Kopf, Erfolg haben zu wollen, und ließen sich durch nichts und niemanden davon abbringen. Für viele ist der Schlüssel zum Erfolg häufig, Kontrolle über die Sucht zu erlangen. Sie lernen, dass die Ablenkung ihrer Gedanken ihnen die Kraft verleiht, ihre Gewohnheiten weiterhin zu kontrollieren. Nachstehend finden Sie einige Tipps von Ex-Rauchern, wie Gedanken an das Rauchen auch dauerhaft mit Erfolg zu kontrollieren sind:

- Sehen Sie sich selbst als einen „Ex-Raucher“ an anstelle einem Nichtraucher (in Erinnerung an die Sucht)
- Sagen Sie sich selbst, dass Sie sich immer nur einen Tag vornehmen, bis Sie es geschafft haben, eine dauerhafte Entscheidung zu treffen.
- Fahren Sie damit fort, positiv zu denken – erinnern Sie sich an die Vorteile, die das Aufhören hat.
- Behalten Sie die Gründe, warum Sie aufhören, im Gedächtnis.
- Denken Sie daran, sich um Ihre rauchfreien Gewohnheiten bewusst zu bemühen und diese zu praktizieren.
- Hüten Sie sich vor verführerischen Situationen und setzen Sie Bewältigungsstrategien ein, um sie zu meistern.
- Führen Sie Tagebuch.
- Besuchen Sie Selbsthilfegruppen.
- Engagieren Sie sich darin, anderen zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören und rauchfrei zu bleiben.
- Führen Sie eine „Überlebens-Ausrüstung“ mit sich, die Dinge wie Kaugummi, Zahnstocher, Kaffeeführer etc. enthält.
- Erfreuen Sie sich an einem neuen, gesünderen Leben.
- Nutzen Sie alles, was nötig ist, um rauchfrei zu bleiben.
- Seien Sie froh, dass Sie mit dem Rauchen aufgehört haben – Sie haben es sich verdient!