

Stopp! Zuerst nochmals innehalten

Schon so mancher hat von einem Tag auf den anderen mit dem Rauchen aufgehört. **Viele schaffen das allerdings nicht und sind dann erst recht frustriert. Bereiten Sie Ihr Leben als Ex-Raucher vor, suchen Sie Verbündete – und rechnen Sie mit Rückschlägen.**

Eigentlich wissen Sie, dass Sie das Rauchen aufgeben wollen, warten aber noch auf den richtigen Zeitpunkt: Machen Sie sich bewusst, dass es den perfekten Zeitpunkt nicht gibt – aber jede Menge günstige Gelegenheiten.

Pro und Kontra: Die Zeit ist reif, einmal ganz ehrlich die Vor- und Nachteile eines Rauchstopps aufzulisten. Verwenden Sie dazu die Zeilen rechts.

Wenn Sie die Argumente für und gegen einen Rauchstopp aufgelistet und bewertet haben, vergleichen Sie die Ergebnisse:

→ Für welche Liste benötigten Sie mehr Zeit?

→ Welche Liste hat die höhere Summe an Punkten?

→ Welche Liste überzeugt Sie mehr?

Falls Ihre Bilanz zugunsten des Aufhörens ausgefallen ist, haben Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Ausstieg bereits getan. Zaudern Sie nicht länger und nutzen Sie Ihre Motivation, den Rauchstopp konkret zu planen. Auf den nächsten Seiten lesen Sie, wie Sie sich von Ihrer Sucht befreien können.

Falls Ihre Bilanz zugunsten des Weiterr Rauchens ausgefallen ist: Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Allein die Tatsache, dass Sie sich derart intensiv mit dem Rauchstopp beschäftigen, zeugt vom Wunsch und Willen, sich von Ihrer Abhängigkeit zu lösen. Bleiben Sie am Ball und setzen Sie sich weiter mit dem Thema Rauchstopp auseinander.

In einem nächsten Schritt sollten Sie sich von Ihrem Selbstbild als Raucher oder Raucherin verabschieden und ein neues Verständnis von sich entwickeln.

Demontieren Sie Ihr Raucherimage: Bestimmt haben Sie im Lauf der Zeit ein persönliches Bild von sich als Raucher oder Raucherin angenommen. Das Gleiche macht die Zigarettenindustrie in der Werbung: Sie gibt dem Rauchen ein Image von Lässigkeit und Lebensfreude. Die Realität ist freilich eine andere. Machen Sie sich das bewusst.

Hinterfragen und demontieren Sie Ihr positives Image vom Rauchen.

Kreieren Sie ein neues Selbstbild: Stellen Sie sich vor, wie gut Sie sich als Person fühlen, die frei von Zigaretten durchs Leben geht. Hier einige Ideen:

→ Sie steigen eine Treppe hinauf, ohne ausser Atem zu kommen.

→ Jemand bietet Ihnen eine Zigarette an. Sie lehnen freundlich ab.

→ Sie sitzen an einer festlich gedeckten Tafel voller Leckerbissen. Jeder Bissen, jeder Schluck entfaltet seinen vollen Geschmack.

→ Sie können das Festessen geniessen wie schon lange nicht mehr. Und Sie haben alle

Vor- und Nachteile Was spricht für den Rauchstopp, was dagegen?




Bewerten Sie die einzelnen Punkte nach ihrer Wichtigkeit: 1: weniger wichtig, 2: wichtig, 3: sehr wichtig.

Zehn Gründe, die für einen Rauchstopp sprechen

1.	1 2 3
2.	1 2 3
3.	1 2 3
4.	1 2 3
5.	1 2 3
6.	1 2 3
7.	1 2 3
8.	1 2 3
9.	1 2 3
10.	1 2 3

Zehn Gründe, die gegen einen Rauchstopp sprechen

1.	1 2 3
2.	1 2 3
3.	1 2 3
4.	1 2 3
5.	1 2 3
6.	1 2 3
7.	1 2 3
8.	1 2 3
9.	1 2 3
10.	1 2 3



**«Es ist mir verleidet,
in der Kälte auf dem Balkon
rauchen zu müssen.»**

Beatrice Kyburz, 67

Dauer: 35 Jahre lang geraucht

Menge: rund 20 Zigaretten pro Tag

Geschleiferte Stoppversuche: 4

Aufgehört: 24. August 2001

Methode: Raucherentwöhnungswoche

Zeit der Welt: Keine hastig zwischen den Gängen gerauchte Zigarette trübt Ihr Genusserlebnis.

→ Sie kommen nach Hause. Ihr Haar, Ihr Atem, Ihre Kleider – nichts riecht nach Rauch.

Gedankenübungen wie diese können Ihre Entschlusskraft stärken. Das kommt Ihnen komisch vor? Ähnliche mentale Übungen wenden Sportler an, um sich auf Wettkämpfe vorzubereiten. Und bei denen funktioniert es – weshalb nicht auch bei Ihnen?

Hüten Sie sich vor übersteigerten Ansprüchen:

Der Vorsatz, sich nicht zu überfordern, mag banal erscheinen, doch hat er sich in der Praxis als sehr hilfreich erwiesen: Nehmen Sie sich vor, immer nur einen einzigen Tag nicht zu rauchen, statt sich zu sagen: «Ich rauche nie wieder!» Auf diese Weise entlasten Sie sich vom Druck der Endgültigkeit. Und Sie haben an jedem Tag ohne Zigarette ein Erfolgserlebnis. Einen Rückfall können Sie dann als «kleinen» Ausrutscher verbuchen – allerdings nur

unter der Bedingung, dass Sie am nächsten Tag wieder rauchfrei bleiben.

Geben Sie dem Gewicht nicht zu viel Gewicht:

Viele Raucher, besonders aber Raucherinnen, fürchten sich davor, nach einem Rauchstopp an Gewicht zuzulegen. In der Regel beträgt die Gewichtszunahme zwei bis vier Kilogramm; nur jede achte Person,

die mit dem Rauchen aufhört, legt deutlich mehr zu. Andererseits überwiegen die gesundheitlichen Nachteile des Rauchens eine allfällige Gewichtszunahme bei weitem. Zudem können Sie die Zunahme mit den gängigen Ernährungsregeln und einem moderaten Bewegungsprogramm rasch korrigieren oder sogar vermeiden. ■

Achtung: Stolperfallen! So beugen Sie vor



Sich richtig vorzubereiten heisst auch, auf Stolperfallen gefasst zu sein. Dabei kann Ihnen die folgende Checkliste helfen.


- Ich habe mir für jede Situation, in der ich bisher zu einer Zigarette griff, eine Alternative überlegt.
- Ich habe eine oder mehrere Personen bestimmt, die mich beim Rauchstopp unterstützen werden.
- Eine dieser Unterstützungspersonen ist ab sofort verfügbar oder zumindest telefonisch erreichbar. Die Telefonnummer kenne ich auswendig.
- Für den Fall, dass die Entzugssymptome unerträglich werden, halte ich ein nikotinhaltiges Medikament (Kaugummi, Pflaster, Tablette) bereit.
- Ich habe meine rauchenden Kollegen über meinen Rauchstopp informiert und sie aufgefordert, Rücksicht zu nehmen.

Zehn Tipps für Jugendliche Was dir beim Rauchstopp helfen kann

Auch wenn du nicht seit Jahrzehnten geraucht hast: Damit aufzuhören, wirst du als Verzicht empfinden. Und der kann recht schwer fallen. Geh deinen Rauchstopp also sorgfältig an:

- **Lindere die Entzugssymptome:** Mach dir klar, dass diese bald vorübergehen. Wenn nötig besorgst du Nikotinkaugummi oder ein anderes nikotinhaltiges Präparat. In akuten Situationen kann auch ein heisses Bad helfen.
- **Such Ablenkung:** Schwierige Momente wollen richtig überbrückt sein. Lenk dich ab mit Musik, einem Kinobesuch oder beim Chatten.
- **Belohn dich:** Rechne aus, wie viel Geld du gespart hast, und kauf dir dafür etwas, zum Beispiel eine CD.
- **Entlaste dich:** In der ersten Zeit kann der Rauchstopp deine Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Rede mit deinen wichtigsten Bezugspersonen und bitte sie um Verständnis, wenn du mal unkonzentriert oder reizbar erscheinst.
- **Vermeide Erfolgsdruck:** Denk daran, dass du den Rauchstopp nur für dich machst. Es geht nicht darum, jemandem etwas zu beweisen.

- **Grenz dich ab:** Ob du glaubst oder nicht – wenn jemand den Ausstieg aus der Sucht schafft, kann das bei anderen Süchtigen Neid auslösen. Es kann sogar sein, dass dich rauchende Kollegen von deinem Ziel abbringen wollen. Wenn dem so ist, geh ihnen einfach für eine Weile aus dem Weg.
- **Lass Dampf ab:** Füll deine Zeit mit Aktivitäten. Geh tanzen, biken, tschutten, was auch immer.
- **Meide verrauchte Orte:** Sicherheitshalber solltest du in der ersten Phase wenn immer möglich nur an Orte gehen, wo nicht geraucht wird.
- **Gönn dir Triumphe:** Die Versuchungen lauern an jeder Ecke. Versuch dir vorzustellen, wie sehr es dir stinken würde, wenn du schwach werden solltest. Zelebriere jeden Moment der Versuchung, in dem du standhaft geblieben bist.
- **Nimm dir einen Frusthelfer:** Bestimmt hast du schon mal aus Frust wieder eine Zigarette angesteckt. Und der nächste Dämpfer «lauert» bereits. Stell dich gedanklich darauf ein, such dir jemanden, mit dem du reden kannst und der dich unterstützt.



**«Ich genieße die freie
Tagesgestaltung ohne
Rücksichtnahme auf
Rauchmöglichkeiten.»**

Peter Blatter, 43

Dauer: 20 Jahre lang geraucht

Menge: bis zu 40 Zigaretten pro Tag

Gescheiterte Stoppversuche: 4

Aufgehört: 2001

Methode: Nikotinkaugummis und Entschlackungskur