

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

**Praktische Anleitungen
zur Selbstbesinnung und Selbsthilfe**

**Teilnehmer-Manual zum Nichtrauchertraining
"Freier und gesünder durch Nichtrauchen"**

Maximilian Rieländer
Diplom-Psychologe

**Seminar für Gesundheitspsychologie
im Medic-Center Groß-Umstadt**

Georg-August-Zinn-Straße 90
64823 Groß-Umstadt

Telefon 06078 / 74404
Telefax 06078 / 74244

Email: Psychologe@Rielaender.de

URL: www.Gesundheit-Psychologie.de/SGP

September 1997

Möchten Sie freier und gesünder leben durch Nichtrauchen?

Wenn Sie regelmäßig rauchen, können mit Hilfe dieser Schrift zunächst eine Bestandsaufnahme zu Ihrem Rauchverhalten machen und über folgende Fragen nachdenken:

- Wie wirkt sich das Rauchen auf Ihren Organismus aus?
- Was sind die Anlässe und Motive für Ihr Rauchverhalten?
- Ist das Rauchen für Sie zu einer starken Gewohnheit oder gar Abhängigkeit geworden?
- Was wollen Sie in bezug auf das Rauchen? Wollen Sie das Nichtrauchen anstreben?

Sie können sich dafür entscheiden,
freier und gesünder zu leben durch Nichtrauchen.

Sie können sich mit Hilfe dieser Schrift informieren:

Wie können Sie vom Rauchen frei werden und frei bleiben?

Wie können Sie das Ziel des Nichtrauchens erreichen?

Wie können Sie das Nichtrauchen stabilisieren?

Sie erhalten in dieser Schrift Anregungen zur Selbsthilfe,
damit Sie erfolgreich das Nichtrauchen erreichen und es über lange Zeit stabilisieren können.

In dieser Schrift wird das Nichtrauchertraining „*Freier und gesünder durch Nichtrauchen*“ des Seminars für Gesundheitspsychologie im Medic-Center Groß-Umstadt in seinem inhaltlichen Leitfaden dargestellt, so daß sich 'Raucher', ihre Angehörigen und Fachleute über das Nichtrauchertraining informieren können.

Die Konzeption des Nichtrauchertrainings „*Freier und gesünder durch Nichtrauchen*“ beruht auf dem Überblick über verschiedene Ansätze des Nichtrauchertrainings (vgl. Literatur), auf der Durchführung von Nichtrauchertrainings als Teilgebiet einer ausgedehnten Berufstätigkeit im Bereich der Gesundheitserziehung / Gesundheitsförderung seit 1982 sowie auf dem Hintergrund von Psychotherapie-Ausbildungen und einer langjährigen psychotherapeutischen Berufstätigkeit als Diplom-Psychologe.

Menschen, die am Nichtrauchertraining „*Freier und gesünder durch Nichtrauchen*“ teilnehmen, erhalten hier wichtige schriftliche Unterlagen für ihre Teilnahme.

Sie können diese Schrift vor oder während des Nichtrauchertrainings mit ihren verschiedenen Fragebögen durcharbeiten.

Inhalt

Übersicht: Stufen und Wege zu langfristigem Nichtrauchen	S. 4
1. Bestandsaufnahme zum Rauchen	S. 6
1.1 Wie wirkt sich das Rauchen auf den Organismus aus?	S. 6
1.2 Warum wird das Rauchen oft zu einer starken Gewohnheit?	S. 10
1.3 Wie gut kennen Sie Ihre Rauchgewohnheiten?	S. 11
1.4 Der schwierige Weg vom Abhängigkeitsrauchen zum Nichtrauchen	S. 19
1.5 Auswertung bisheriger Versuche der Raucherentwöhnung	S. 20
2. Zukunftsziel Nichtrauchen?	S. 21
2.1 Warum ist das Ziel des Nichtrauchens sinnvoll?	S. 21
2.2 Über Vorteile des Nichtrauchens nachdenken	S. 21
2.3 Das eigene Ziel: Wollen Sie zum Nichtrauchen kommen?	S. 23
2.4 Was ist eine echte Bereitschaft zum Ziel des Nichtrauchens?	S. 26
2.5 Planungen für das Ziel des Nichtrauchens	S. 28
3. Wege zum Nichtrauchen beschreiten	S. 29
3.1 Vorstellungen zum Nichtrauchen einprogrammieren „Freier und gesünder - durch Nichtrauchen“	S. 29
3.2 Selbstkontrolle des Verhaltens: vom Rauchen zum Nichtrauchen	S. 34
3.3 Alternativen aktivieren, Bedürfnisse anders befriedigen	S. 38
3.4 Einen gesunden Lebensstil einüben: Ernährung, Bewegung, Entspannung, Streßbewältigung	S. 41
3.5 Soziale Unterstützung nutzen: Familie, Bekannte, Selbsthilfegruppe	S. 45
3.6 Den ersten Nichtraucher-Tag festlegen und gestalten	S. 47
4. Frei bleiben - das Nichtrauchen stabilisieren	S. 49
4.1 Angenehme und unangenehme Wirkungen des Nichtrauchens Bewältigung von Entzugserscheinungen	S. 49
4.2 Positive Einstellungen zum Nichtrauchen stabilisieren: „Freier und gesünder - durch Nichtrauchen“	S. 52
4.3 Einen gesunden Lebensstil im Alltag pflegen	S. 52
4.4 In Versuchungssituationen Handlungsalternativen aktivieren	S. 53
4.5 Soziale Unterstützung nutzen	S. 53
4.6 Den Umgang mit seelischen Belastungen verbessern	S. 54
5. Zum Nichtrauchertraining	S. 55
Literatur	S. 56

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Übersicht: Stufen und Wege zu langfristigem Nichtrauchen

Ein langfristiges Nichtrauchen läßt sich in fünf Stufen erreichen.

Die 1. Stufe

besteht aus **bewußter Auseinandersetzung** mit dem eigenen Rauchverhalten: Automatisiertes Reflex-Verhalten des Rauchens wird in bewußtes Rauchverhalten geändert; die Gewohnheit des Rauchverhaltens wird 'unter die Lupe genommen'.

Zur bewußten Auseinandersetzung gehören (vgl. Kap. 1):

- das Rauchverhalten selbst bewußt wahrnehmen, eine Kontrollkarte konsequent führen;
- Situationen, Gefühle, Bedürfnisse beim Rauchen bewußt wahrnehmen;
- sich mit der vielfältigen Problematik des Abhängigkeitsrauchens auseinandersetzen.

Die 2. Stufe

entsteht durch eine **allgemeine Absicht**,

in der nächsten Zeit bzw. in den nächsten 6 Monaten das Rauchen zu vermindern und vielleicht auch das Nichtrauchen anzustreben,

Die Absicht kann mit gezielten Aktivitäten zur Verminderung des Rauchens verbunden sein.

Die 3. Stufe

beginnt mit dem **echten Willensentschluß und gezielten Aktivitäten** zum Nichtrauchen und endet mit der letzten Zigarette bzw. mit dem ersten Tag des Nichtrauchens; sie sollte als Zeitraum höchstens einen Monat umfassen.

Für diese Stufe ist die Kombination folgender fünf Wege zum Nichtrauchen wichtig:

- **Vorstellungen von ihrer Fixierung auf das Rauchen lösen und umprogrammieren zu Vorstellungen von einem angenehmes, gesundes und freies Leben ohne Rauchen**
Zur Umprogrammierung Selbstsuggestionen, Selbsthypnose und hypnotische Anregungen einsetzen.
- **Verhaltensgewohnheiten durch Selbstkontrolle aufs Nichtrauchen umstellen**
Bisherige Gewohnheiten des Rauchens genau wahrnehmen, verzögern und einschränken sowie neue Gewohnheiten an Stelle der bisherigen Gewohnheiten einzuüben.
Um Verhaltensgewohnheiten so zu ändern, ist aufmerksames gezieltes Vorgehen wichtig.
- **für die Befriedigung der durch das Rauchen befriedigten Bedürfnisse gesündere Alternativen entdecken und aktivieren**
Zu den Bedürfnissen, die zum Rauchen verleiten und meist berechtigt und in Ordnung sind, mit Nachdenken viele Möglichkeiten entdecken, wie man diese Bedürfnisse gesünder erfüllen kann, und die gesünderen Möglichkeiten dann regelmäßig aktiv einsetzen.
- **einen gesunden Lebensstil einüben in den Bereichen: Ernährung, körperliche Bewegung, Entspannung, Schlaf, Streßbewältigung, Umgang mit negativen Gefühlen und zwischenmenschlichen Konflikten usw .**
Für die schwierige Umstellung vom Rauchen zum Nichtrauchen im Denken und Verhalten den Lebensstil gezielt zu mehr körperliche und seelische Gesundheit ändern, dazu mindestens eine neue gesunde Handlungsgewohnheit in den Alltag einbauen.
- **soziale Unterstützung für die Wege zum Nichtrauchen suchen und nutzen**
Für den Weg zum Nichtrauchen benötigen viele Menschen soziale Unterstützung, z.B. in der Familie, im Bekanntenkreis, durch ein Nichtrauchertraining, durch eine Selbsthilfegruppe oder auch durch professionelle Hilfe bei PsychologInnen.
Es gibt sicher viele Menschen, die Bereitschaft, Verständnis und Fähigkeiten haben, die Umstellung vom Rauchen zum Nichtrauchen angemessen zu unterstützen.

Die 4. Stufe

beginnt mit dem **ersten Tag des Nichtrauchens**

und umfasst ein konzentriertes Bemühen zur **Stabilisierung des Nichtrauchens**

- von Tag zu Tag, von Woche zu Woche, von Monat zu Monat.

Es gilt, gegenüber wiederkehrenden Versuchungen zu rauchen standhaft zu bleiben; allgemein läßt sich für diese Stufe ein Zeitraum von 6 Monaten ansetzen.

Nach Jahren des Abhängigkeitsrauchens fällt dies in den ersten 2 Wochen besonders schwer, da ein körperlicher und seelischer 'Nikotinhunger' Entzugserscheinungen bewirken kann, vor allem in Form gesteigerter Nervosität.

Alle oben beschriebenen Wege zum Nichtrauchen sind auch wochen-, monate- und jahrelang gezielt weiterzugehen, um das Nichtrauchen zu stabilisieren.

Denn Versuchungen zu rauchen können, monate- und jahrelang wiederkehren.

Zusätzlich zu den oben beschriebenen Wegen sind nach Jahren des Abhängigkeitsrauchens zwei weitere Wege zur Stabilisierung des Nichtrauchens wichtig:

- **physiologische und psychische Wirkungen des Nikotin-Entzuges in den ersten Wochen bewältigen**

Physiologische und psychische Wirkungen des Nikotin-Entzuges zeigen sich insbesondere durch ein vermehrtes 'Genervt-sein' in vielerlei Hinsicht, z.B. innere Unruhe, Gereiztheit, Unkonzentriertheit; sie treten besonders in der ersten Woche auf.

- **mit unangenehmen Gefühlen, sozialen Konflikten und alltäglichen Streßbelastungen einen besseren Umgang einüben**

Sind die Versuchungen aus dem Nikotin-Entzug in den ersten Wochen bewältigt, bestehen die Versuchungen zu rauchen vor allem beim Erleben von unangenehmen Gefühlen, sozialen Konflikten und Streßbelastungen. Es ist wichtig, einen besseren Umgang mit solchen psychischen Belastungen einzuüben. Oft ist es sinnvoll, geeignete Hilfe bei anderen Menschen zu suchen und zu nutzen.

- **jahrelang gegenüber Versuchungen aufmerksam sein und in ihnen gezielt handeln**

Mancher Ex-Raucher hat nach monate- und jahrelanger Nikotinabstinenz aus Leichtsinn, vielleicht auch aus persönlicher Überschätzung, wieder zur Zigarette gegriffen, sich vielleicht täglich eine Zigarette 'genehmigt' und ist dann innerhalb einiger Wochen wieder nikotinabhängig geworden.

- **durch einen vereinzelt Rückfall klüger werden**

Ein vereinzelter Rückfall ist noch 'kein Beinbruch' und läßt sich gezielt auswerten in bezug auf die Versuchungssituation, auf persönliche Anfälligkeit und auf verpaßte Möglichkeiten alternativen Verhaltens; die Zielsetzung zum Nichtrauchen läßt sich erneuern und verstärken.

Die 5. Stufe

gilt der **Aufrechterhaltung des Nichtrauchens** über viele Jahre.

Dazu sind alle beschriebenen Wege zum Nichtrauchen jahrelang gezielt weiterzugehen.

Da Versuchungen zu rauchen monate- und jahrelang wiederkehren können,

bedarf die Aufrechterhaltung des Nichtrauchens lange Zeit konzentrierter Aufmerksamkeit.

Nach ca. fünf Jahren Nikotinfreiheit nimmt die Rückfall-Wahrscheinlichkeit deutlich ab.

Erst dann läßt sich sagen, daß 'Ex-Raucher' endgültig mit dem Rauchen aufgehört haben.

Wer es schafft, von einem langjährigen starken Rauchen zu einem langjährigen (mindestens fünf Jahre dauernden) Nichtrauchen zu kommen, vollbringt eine große Lebensleistung.

1. Bestandsaufnahme und Zukunftsziel

1.1 Wie wirkt das Rauchen auf den Organismus?

Nikotin

Nikotin ist der Stoff des Tabakrauches, der am stärksten in den Organismus hineinwirkt. Er gelangt beim Rauchen sehr schnell zu den Nerven und ins Blut und wirkt über Nervensystem und Blutkreislauf in verschiedene Organbereiche hinein: Gehirn, Augen, Bronchen, Lungen, Herz, Magen, Darm, Genitalbereich, Gebärmutter.

Nikotin schädigt die Nervenaktivität sowohl im Zentralnervensystem, vor allem Vorgänge im Gehirn, als auch im vegetativen Nervensystem, das die Tätigkeit vieler innerer Organe reguliert.

Nikotin regt die Nerventätigkeit oftmals kurzzeitig an und lähmt die Nervenaktivität im langfristigen Verlauf. Es stimuliert je nach gegebenem Zustand des Organismus verschiedene Nervensysteme kurzzeitig. In Zuständen von Passivität wirkt Nikotin schnell anregend, und in Zuständen von Anspannung und Nervosität wirkt es schnell beruhigend. Die Lähmung der Nerventätigkeit durch Nikotin wird oft als "beruhigend" empfunden.

Die sehr schnelle und oftmals gesuchte Wirkung des Nikotins, sei sie nun anregend oder beruhigend, steht im Gegensatz zur langfristigen Wirkung, die bei häufiger und starker Nikotinzufuhr eintritt: An Stelle von Anregung und Stimulation treten Bremsung und Lähmung von Nerventätigkeit; an Stelle von Beruhigung tritt Nervosität auf, die sich als innerer Widerstand gegen Nervenlähmung bildet.

Über das Zentralnervensystem aktiviert Nikotin in geringer Dosierung oft kurzzeitig Bereitschaften zu Handlungen, zu Initiativen gegenüber der Umwelt, zu geistiger Aktivität mit verbesserter Konzentration. Langzeitig und in erhöhter Dosierung bremst Nikotin jedoch die handlungsorientierte und die geistige Aktivität, was zu Ermüdungserscheinungen führt und die Konzentrationsfähigkeit schwächt.

Im vegetativen Nervensystem führt Nikotin zu einer Gefäßverengung im Blutkreislauf. Darauf reagieren Blutkreislauf und Atmung kurzzeitig mit gesteigerter Erregung und Aktivität, um gegen die Verengung der Blutgefäße anzukämpfen: Herzschlag und Puls werden schneller; der Blutdruck steigert sich; die Atmung wird schneller und kürzer; körperliche Kräfte sind erhöht aktiviert, sozusagen aufgepeitscht. Diese Verengung der Blutgefäße verbindet sich oft mit der Empfindung "anregend". In der Haut kommt es durch die Verengung der Blutgefäße zu einer geringeren Durchblutung, so daß weniger Wärme in die Haut gelangt, Hände und Füße eher kalt bleiben und die Haut vorzeitig erschlafft.

Bei gewohnheitsmäßigem Rauchen verfestigt sich die zunächst kurzzeitige Verengung der Blutgefäße oft zu einer Verkalkung von Blutgefäßen, die ihre Funktionsfähigkeit schließlich verlieren und biologisch absterben können.

Folgende organischen Erkrankungen rücken dann näher:

- koronare Herzerkrankungen bis hin zum Herzinfarkt (In einer wissenschaftlichen Untersuchung fiel auf: Von den Menschen, die bis zum Alter von 60 Jahren an Herzinfarkt starben, waren 90% starke Raucher.),
- Verkalkung der Blutgefäße im Gehirn mit den Folgen von Gedächtnis- und Konzentrationschwäche bis hin zur Cerebralsklerose und auch zum Schlaganfall,
- Verschiebung von Blutgefäßen in den Beinen ("Raucherbein"),
- Verengung der Blutgefäße in der Netzhaut des Auges mit der Folge von Sehstörungen und Einengungen des Gesichtsfeldes.

Im Magen-Darm-Bereich wird durch Nikotineinfluß kurzzeitig vermehrt Magensaft produziert, so daß sich Hungergefühle auch ohne Nahrungszufuhr verringern. Langfristig führt die Überproduktion von Magensaft oft zu Entzündungen des Magens und der Bauchspeicheldrüse. Nikotin aktiviert auch kurzfristig die Darmtätigkeit, bewirkt langfristig aber Darmträgheit.

Kohlenmonoxyd

Kohlenmonoxyd, eine Substanz des Tabakrauches, verbindet sich leicht mit dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin und blockiert ihn. Der rote Blutfarbstoff sorgt vor allem für den Sauerstofftransport im Organismus. Durch Kohlenmonoxyd wird also der Sauerstofftransport verringert, und im gesamten Organismus wird so die Sauerstoffversorgung eingeschränkt. Als Folge kann man auch eine verminderte Regenerationsfähigkeit des Organismus vermuten. Kohlenmonoxyd trägt auch neben dem Nikotin zur Verkalkung und Verfettung von Blutgefäßen bei.

Teerstoffe

Teerstoffe setzen sich unter anderem in den Atemwegen und in der Lunge ab. Die Bronchialschleimhaut wird beeinträchtigt bei starkem Rauchen. Dadurch können die Atemwege stärker behindert werden.

Durch langjähriges starkes Rauchen werden vor allem die Atemfunktionen vielfach gestört. So werden Kurzatmigkeit, Erkältungskrankheiten und weitere Bronchial- und Lungenerkrankungen gefördert.

Die Gefährdung zu Krebserkrankungen ist erhöht, vor allem in den Bereichen von Lunge, Kehlkopf, Mund- und Rachenraum. Denn Teerstoffe enthalten viele krebsfördernde Substanzen. Von den Menschen, die an dem schwer heilbaren Lungenkrebs erkrankt sind, sind statistischen Untersuchungen nach 90% Raucher.

Es gibt auch folgende Hypothese zur Krebsentstehung: Krebszellen können im Organismus vielleicht eher entstehen, wenn die Sauerstoffzufuhr vermindert ist; demnach könnte langjähriges starkes Rauchen durch Verringerung der Sauerstoffzufuhr auch die Entstehung von Krebszellen in anderen Bereichen des Organismus begünstigen.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Haben Sie Gesundheitsstörungen, die durch Rauchen gefördert werden?

Was meinen Sie selbst:

Hat Rauchen Ihrer Gesundheit schon geschadet?

nein () ja, etwas () ja, stark ()

Spüren Sie in letzter Zeit folgende Beschwerden? ja nein

gehäuft kalte Füße	()	()
Kurzatmigkeit beim Treppensteigen	()	()
Kurzatmigkeit beim Gehen in der Ebene	()	()
Überanstrengungsgefühl nach längerem Spaziergang	()	()
ziehende Schmerzen in den Beinen	()	()
krampfartige Wadenschmerzen in den Beinen beim Gehen	()	()
plötzlich auftretende Druck- oder Engegefühle am Herzen	()	()
Druckgefühle am Herzen mit ausstrahlenden Schmerzen	()	()
Magenbeschwerden	()	()
Verdauungsbeschwerden	()	()
morgendliches Husten nach dem Aufstehen	()	()
häufigeres Husteln am Tage	()	()
Husten mit Auswurf	()	()
Druckgefühle im Kopf	()	()
Anfälle von Schwindel und Benommenheit	()	()
Konzentrationsstörungen	()	()
Gedächtnisstörungen	()	()
Sehstörungen	()	()

Wenn Sie zwei oder mehr Fragen nach Beschwerden bejaht haben,
hat Ihr Rauchen schon spürbar zur Minderung Ihrer Gesundheit beigetragen.

**Hat ein Arzt bei Ihnen schon
eine der folgenden Störungen diagnostiziert?**

	ja	nein
Bronchitis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asthma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lungenerkrankung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durchblutungsstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durchblutungsstörungen in den Beinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verengungen oder Verkalkungen der Blutgefäße	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angina pectoris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bluthochdruck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herzinsuffizienz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Coronare Herzerkrankungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fettstoffwechselstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herzinfarkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entzündungen im Magenbereich (Gastritis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Krebserkrankung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn eine der krankhaften Störungen bei Ihnen vorliegt oder vorgelegen hat, dann haben Sie durch Rauchen die vorliegende krankhafte Störung gefördert und dann kann weiteres Rauchen Ihre Lebensaussichten verkürzen.

1.2 Warum wird das Rauchen oft zu einer starken Gewohnheit?

Für viele Raucher ist die Gewohnheit zu rauchen zu einem automatisierten Reflex-Verhalten geworden, das sich der Kontrolle des Bewußtseins entzieht.

Gehören Sie auch zu den Rauchern, die in bestimmten Situationen ganz automatisch zur Zigarette greifen, ohne sich darüber klar zu sein, warum Sie es gerade tun? Oder geht es Ihnen auch manchmal so, daß Sie gleich nach der ersten Zigarette die zweite anzünden, ohne es bewußt zu merken? Dann ist Ihr Rauchen ein Reflex-Verhalten.

Das Rauchen wird deshalb öfters zu einem unterbewußten Reflex-Verhalten, weil Nikotin sehr schnell und unmittelbar eine eigene Bedürfnisspannung zu Anregung oder Beruhigung stillen kann. Durch die sehr schnelle Wirkung des Nikotins prägen sich die Erfahrungen "Rauchen wirkt in Situation A anregend" bzw. "Rauchen wirkt in Situation B beruhigend" in die unterbewußten Gehirnbereiche ein und fördern so das Reflex-Verhalten. Raucher sind deshalb wie hypnotisiert durch Vorstellungen: "Ich will mich beruhigen - die Zigarette beruhigt mich sofort" oder "Die Zigarette macht mich geistig sofort wacher und konzentrierter". Weil Nikotin in verschiedenen Situationen unterschiedlich wirken kann, prägt sich das Rauchen als Mittel zur Stillung mehrerer Bedürfnisse ein.

Schalten Sie nun mal eine Selbstbesinnung ein und überlegen zwei Minuten lang:

„Bei welchen Gefühlen und Bedürfnissen greifen Sie besonders zur ... Zigarette?“

Notieren Sie sich Ihre Ergebnisse:

Wer erlebt hat, daß er durch das Rauchen unmittelbar und sofort "angeregter" oder "ruhiger" geworden ist, der erwartet diese Wirkung automatisch, reflexartig in einer gleichartigen Situation. Die gewünschte Wirkung des Nikotins, sei es Anregung oder Beruhigung, hält jedoch nicht lange an, weil Nikotin-"Anregung" physiologisch mit Einengung von Blutgefäßen gekoppelt ist und weil Nikotin-"Beruhigung" mit Dämpfung von Nervenfunktionen gekoppelt ist. Außerdem tritt die gewünschte Nikotin-Wirkung nicht immer ein; der gewünschte Effekt bleibt auch öfters aus.

Das Fehlen einer angenehmen langfristigen Nikotin-Wirkung und das zeitweilige Ausbleiben der gewünschten kurzzeitigen Nikotin-Wirkung führt bei vielen Rauchern nicht zu einer Verminderung des Nikotinkonsums, wie man es vielleicht logisch erwarten würde; im Gegenteil: viele Raucher greifen deshalb reflexartig vermehrt zur Zigarette, weil sie nur so die Erfahrung der gewünschten Nikotin-Wirkung häufiger wiederholen können und weil sie sich nur so der angenehmen Nikotin-Wirkung versichern können. Durch das zeitweilige Ausbleiben der gewünschten Nikotin-Wirkung vermehrt sich also eher das Reflex-Verhalten des Rauchens.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

1.3 Wie gut kennen Sie Ihre Rauchgewohnheiten?

Wie gut wissen Sie Bescheid über Ihre Gewohnheit zu rauchen?

Gehören Sie auch zu den Rauchern, für die das Rauchen zu einem unbewußten automatischen Reflex-Verhalten geworden ist und die manchmal nicht merken, wie sie gleich nach der ersten Zigarette die zweite anzünden?

Ihr Rauchen können Sie nur dann erfolgreich vermindern, wenn Sie Ihre Gewohnheiten und Bedürfnisse zum Rauchen näher kennen.

Für eine Bestandsaufnahme Ihres Rauchens empfehle ich Ihnen die folgenden vier Schritte:

- Protokollieren Sie jede Zigarette (Zigarre, Pfeife), die Sie rauchen!
- Klären Sie: In welchen Situationen rauchen Sie häufig?
- Klären Sie: Welche Bedürfnisse wollen Sie durch das Rauchen befriedigen?
- Klären Sie: Wie können Sie sich in der Häufigkeit und Intensität Ihres Rauchens einstufen?

Nachfolgend werden diese Schritte näher erläutert.

Protokollieren Sie jede Zigarette (Zigarre, Pfeife), die Sie rauchen!

Legen Sie sich eine Kontrollkarte an für die Notierung der Zigaretten (Zigarren, Pfeifen), die Sie rauchen, und tragen Sie die Kontrollkarte mit sich, wenn Sie Zigaretten bei sich haben. Markieren Sie dann auf Ihrer Kontrollkarte jede Zigarette, die Sie rauchen wollen, mit einem Strich, möglichst vor dem Anzünden der Zigarette! Die nachfolgende kleine Kontrollkarte können Sie sich kopieren oder ausschneiden.

MEINE KONTROLLKARTE für die Woche vom					
Uhr	0-8	8-12	12-18	18-24	Anzahl
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

Folgende Vorteile haben Sie davon, wenn Sie regelmäßig die Raucherkarte führen:

- Sie unterbrechen den Automatismus des Rauchens.
- Sie machen sich bei jeder Zigarette bewußt, daß Sie jetzt rauchen.
- Sie bekommen einen Überblick darüber, wieviel Sie täglich und wöchentlich rauchen.
- Sie stellen fest, wann Sie im Tageslauf bevorzugt rauchen.

Sie können diese Protokollierung Ihres Rauchkonsums noch verfeinern,

- wenn Sie jede Zigarette, die Sie genießerisch rauchen, mit einem "X" markieren, und
- die anderen Zigaretten, die Sie hastig "paffen", mit einem einfachen Strich notieren.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

In welchen Situationen rauchen Sie häufig?

Klären Sie für sich, in welchen Situationen Sie häufig rauchen.
Sie können die zutreffenden Situationen ankreuzen.

- vor dem Frühstück
- direkt nach dem Frühstück
- direkt nach den Mahlzeiten
- beim Kaffeetrinken
- beim Alkoholtrinken
- auf dem Weg zur Arbeit
- während der Arbeitszeit
- abends kurz vor dem Einschlafen
- nachts, wenn ich aus dem Schlaf aufwache
- bei Autofahrten im Stadtverkehr
- bei langen Autofahrten
- auf der Straße
- bei Spaziergängen in der Natur
- beim Fernsehen
- beim Lesen
- beim Betreiben meines Hobbys
- in Gesellschaft, auf Festen
- beim Treffen mit Bekannten
- beim Zusammensein mit Rauchern
- beim Zusammensein mit Nichtrauchern
- bei einem Gespräch, wo es mir sehr auf Konzentration ankommt
- bei Konferenzen, geschäftlichen Besprechungen usw.
- bei einem längeren Telefongespräch
- beim Schreiben eines Briefes, Berichtes, Aufsatzes
- bei anstrengenden geistigen Aufgaben

Schätzen Sie ein, welche drei Situationen für Sie die häufigsten Anlässe zu rauchen sind?
Unterstreichen Sie diese drei Situationen!

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Welche Bedürfnisse wollen Sie durch das Rauchen befriedigen?

Menschen lassen sich z. B. durch folgende Bedürfnisse zum Rauchen verleiten:

a) **Bedürfnis nach Genuß**

Sie wünschen sich durch das Rauchen eine Stärkung positiver Gefühle, z.B. beim Ausklang von Mahlzeiten, in angenehmen Situationen, in Stunden der Muße.

b) **Bedürfnis zu Kontakt und Geselligkeit**

Sie möchten durch das Rauchen Geselligkeit und Zusammensein mit anderen intensiver und angenehmer erleben, z.B. weil Kontakte belebt werden, mehr innere Auflockerung und Selbstsicherheit gefühlt wird, Kontaktaufnahme erleichtert wird, Hemmungen beseitigt werden.

c) **Bedürfnis nach Aktivität**

Sie suchen im Rauchen Anregung zu mehr Aktivität; sie möchten z.B. das Gefühl der Langeweile überwinden, sich von Situationen der Ruhe und des Nichtstuns ablenken, ihre Hände beschäftigen.

d) **Bedürfnis nach geistiger Konzentration**

Sie erhoffen durch das Rauchen eine Steigerung ihrer geistigen Aktivität und Verbesserung ihrer Konzentration z.B. bei anstrengenden geistigen Aufgaben, zum Bewahren eines "klaren Kopfes" in kritischen Situationen, zur Überwindung geistiger Müdigkeit, zur Anregung in Gesprächen.

e) **Bedürfnis zu Befreiung von innerer Anspannung**

Sie erhoffen durch das Rauchen Befreiung von Zuständen innerer Anspannung und Nervosität, z.B. in Zuständen von innerem Druck, von innerer Unruhe, von Hektik und Ungeduld.

f) **Bedürfnis zur Beseitigung negativer Gefühle**

Sie möchten durch das Rauchen unangenehme störende Gefühle beseitigen, z.B. Gefühle der Überforderung, Gefühle der Unsicherheit, Ängste, Ärger, depressive Stimmungen, Gefühle der Ausweglosigkeit.

Je besser Sie wissen, was Sie zum Rauchen verleitet, desto gezielter können Sie Ihre Bemühungen einsetzen, das Rauchen zu kontrollieren und zu verringern. Deshalb finden Sie auf den nächsten Seiten entsprechende Fragen.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Bei welchen Stimmungen und Absichten rauchen Sie häufig?

(die zutreffenden Aussagen bitte ankreuzen)

Ich rauche häufig bei folgenden Stimmungen und Absichten:

- wenn ich mich über etwas sehr freue
- wenn ich in einer gemütlichen Stimmung bin
- wenn ich gern mit mir und der Zigarette allein bin
- wenn ich mich gelockert und entspannt fühle
- wenn ich eine Mahlzeit angenehm ausklingen lassen will
- wenn ich meinem Hobby nachgehe
- wenn ich richtig mit mir zufrieden bin
- wenn ich bei einem Spaziergang eine Pause einlege
- wenn ich an einer interessanten Arbeit bin
- wenn ich sehr zufrieden über eine gelungene Leistung bin
- um den Geschmack oder Geruch von Zigarette, Zigarre, Pfeife zu genießen
- um das Ausblasen des Rauches zu genießen

Wenn von diesen 12 Aussagen mehr als 4 auf Sie zutreffen, spielen Ihre **Bedürfnisse zu mehr Genuß** eine große Rolle bei Ihrem Rauchen.

Ich rauche häufig bei folgenden Stimmungen und Absichten:

- wenn ich mich bei Bekannten wohlfühle
- wenn ich mich in großer Gesellschaft oder auf einem Fest wohlfühle
- um mich in Gesellschaft gelöster und freier zu fühlen
- um mich angeregter mit anderen unterhalten zu können
- wenn ich von Bekannten zum Rauchen ermutigt bin
- wenn viele um mich herum rauchen
- weil ich aus Höflichkeit eine angebotene Zigarette nicht zurückweisen mag
- weil ich durch eine Zigarette in einer Gesellschaft angeregter werde
- weil mir gemeinsames Rauchen ein Gefühl von Zusammengehörigkeit gibt
- weil meine Arbeitskollegen auch rauchen und ich deshalb mitrauche
- um über das Anbieten einer Zigarette leichter in Kontakt zu treten
- um mich in Gesellschaft sicherer zu fühlen

Wenn von diesen 12 Aussagen mehr als 4 auf Sie zutreffen, spielen Ihre **Bedürfnisse zu besserem Zusammensein mit anderen** eine große Rolle bei Ihrem Rauchen.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Ich rauche häufig bei folgenden Stimmungen und Absichten:

- wenn es mich innerlich zu mehr Aktivität drängt
- wenn ich nicht weiß, was ich tun soll
- um mich anzuregen zu mehr Aktivität
- um ein Gefühl der Langeweile zu überwinden
- weil ich morgens eine Zigarette brauche, um richtig wach zu werden
- um meine Hände zu beschäftigen
- wenn ich ein Gefühl der Müdigkeit überwinden will
- wenn ich mehr Schwung brauche für eine notwendige Arbeit
- wenn ich mich sehr gut konzentrieren muß
- wenn ich ein wichtiges und anstrengendes Gespräch führe
- um bei geistigen Aufgaben besser nachdenken zu können
- um in kritischen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren

Wenn von diesen 12 Aussagen mehr als 4 auf Sie zutreffen, spielen Ihre **Bedürfnisse zu mehr Anregung und zu geistiger Aktivierung** eine große Rolle bei Ihrem Rauchen.

Ich rauche häufig bei folgenden Stimmungen und Absichten:

- wenn ich mich überanstrengt fühle nach viel Arbeit
- wenn ich vor einer schwierigen Aufgabe unsicher bin, ob ich sie schaffe
- wenn ich mich überfordert fühle durch das, was andere von mir erwarten
- wenn ich mich unter Zeitdruck fühle
- wenn ich reizbar, nervös, unruhig bin
- wenn ich mich innerlich angespannt fühle
- wenn ich mich in einem Zustand von Hektik befinde
- wenn ich mich in einer Situation von anderen bedrängt fühle
- um bei der Lösung von Konflikten gelassener zu bleiben
- um abends leichter einschlafen zu können
- um etwas zu tun, wenn ich nachts aufwache
- um mir Mut zu machen vor einer schwierigen Aufgabe

Wenn von diesen 12 Aussagen mehr als 4 auf Sie zutreffen, spielen Ihre **Bedürfnisse zu Befreiung von Anspannung und Nervosität** eine große Rolle bei Ihrem Rauchen.

Freier und gesünder durch Nichtraucher

Ich rauche häufig bei folgenden Stimmungen und Absichten:

- () wenn ich mich ärgere über etwas, das geschehen ist
- () wenn ich von störenden Gedanken abschalten will
- () wenn ich von einem Angstgefühl loskommen will
- () wenn ich mich durch Sorgen/Konflikte in der Partnerschaft / Familie belastet fühle
- () wenn ich mich durch berufliche Sorgen/Konflikte belastet fühle
- () wenn ich mich von anderen unverstanden fühle
- () wenn ich mich alleingelassen und einsam fühle
- () um aus einer deprimierten Stimmung besser herauszukommen
- () wenn ich mit meinem Leben sehr unzufrieden bin
- () wenn ich so gestimmt bin, als erwarte ich von der Zukunft nichts Gutes

Wenn von diesen 12 Aussagen mehr als 4 auf Sie zutreffen, spielen Ihre **Bedürfnisse zu Ablenkung von Konflikten und störenden Gefühlen** eine große Rolle bei Ihrem Rauchen.

Wie können Sie sich in der Häufigkeit und Intensität Ihres Rauchens einstufen?

Es lassen sich mehrere Intensitätsstufen bei Rauchgewohnheiten unterscheiden.

Stufe 1: Gelegentliches Rauchen

Bei gelegentlichem Rauchen werden in unregelmäßigen Zeitabständen durchschnittlich bis 3 Zigarette täglich geraucht. Die Einzelmengen können stark schwanken, wobei aber durchschnittlich diese Tagesmengen erreicht werden. Gelegentliches Rauchen findet meist statt bei geselligen Anlässen, nach Mahlzeiten, zur Förderung geistiger Konzentration.

Stufe 2: Gewohnheitsmäßiges Rauchen

Gewohnheitsmäßiges Rauchen liegt vor, wenn täglich 5 Zigaretten (bzw. 2 Zigarren, 3 Zigarillos, 3 Pfeifen) oder mehr geraucht werden. Die Gewohnheit zum Rauchen läßt sich als gemäßigt einstufen,

- wenn das Rauchen fast ausschließlich auf Bedürfnisse zu Genuß, nach Anregung, zu geistiger Konzentration, zu gelockerter Geselligkeit gerichtet ist,
- wenn der Raucher sich recht gut vorstellen kann, ohne Rauchen zu leben.

Bei gemäßigtem Gewohnheitsrauchen werden täglich meist nicht mehr als 10 - 15 Zigaretten geraucht.

Der gemäßigte Gewohnheitsraucher kann im allgemeinen wohl gut genügend Kraft aufbringen, seine Rauchgewohnheiten deutlich zu vermindern zu gelegentlichem Rauchen oder das Rauchen ganz zu beenden.

Stufe 3: Abhängigkeitsrauchen

Das gewohnheitsmäßige Rauchen ist gesteigert zu einem Abhängigkeitsrauchen, wenn das Rauchen zu einem inneren Zwang geworden ist und seelische Abhängigkeit vom Rauchen besteht. Der Raucher fühlt sich dann seelisch auf das Rauchen angewiesen. Er kann sich ein angenehmes Leben ohne Rauchen für sich kaum vorstellen; er meint, ohne Rauchen kaum seelisch ausgeglichen sein zu können.

Beim Abhängigkeitsrauchen werden täglich meist 20 Zigaretten und mehr geraucht. Bedürfnisse zur Bewältigung von belastenden Situationen und zur Beseitigung von Nervosität und negativen Gefühlen sind beim Abhängigkeitsrauchen meist stark vorhanden.

Das Abhängigkeitsrauchen kann zu einer suchartigen Abhängigkeit des Organismus von Nikotin führen. Denn der Organismus kann sich so sehr an das Nikotin gewöhnen, daß er es zur Aufrechterhaltung des gewohnten physiologischen Zustandes benötigt. Deshalb spüren Abhängigkeits-Raucher manchmal starkes Verlangen zum Rauchen, wenn der Nikotinspiegel im Organismus nach längerer Rauchpause sinkt, z.B. typischerweise morgens.

Versuchen Sie, sich selbst einzuschätzen, ob Sie gelegentlich, gewohnheitsmäßig oder abhängig rauchen. Auf der nächsten Seite finden Sie einige Fragen dazu.

Freier und gesünder durch Nichtraucher

Sind Sie Abhängigkeits-Raucher?

(Kreuzen Sie bitte zutreffende Aussagen an.)

- Ich rauche Zigaretten oft in schnellen kurzen Zügen.
- Ich rauche oft eine Zigarette nach der anderen.
- Ich rauche oft kurz nach dem Aufstehen aus dem Bett.
- Ich rauche oft vor dem Frühstück.
- Ich rauche nachts, wenn ich aus dem Schlaf aufwache.
- Ich werde nervös, wenn seit der letzten Zigarette eine Stunde vergangen ist.
- Wenn ich nur noch eine Zigarette bei mir habe, werde ich unruhig.
- Wenn mir Zigaretten ausgegangen sind, bin ich nervös, bis ich neue Zigaretten habe.
- Wenn ich keine Zigaretten habe, gehe ich auch abends spät zum Zigarettenautomaten.
- Ich kann mir kaum vorstellen, mich an einem Tag ohne Rauchen wohlfühlen.
- Ein Leben ohne Rauchen stelle ich mir für mich als sehr schwierig vor.
- Da mir das Leben wenig Angenehmes bietet, brauche ich den Genuß des Rauchens.

Wenn von den obigen Aussagen 4 oder mehr auf Sie zutreffen, dann sind Sie vermutlich seelisch abhängig vom Rauchen, bzw. Sie sind Abhängigkeits-Raucher.

1.4 Der schwierige Weg vom Abhängigkeitsrauchen zum Nichtrauchen

Menschen, die vom Abhängigkeitsrauchen betroffen sind, befinden sich meist in starken inneren Konflikten wegen des Rauchens:

- Für sie ist das Rauchen zu einem automatisierten Reflex-Verhalten geworden; das Genuß-Empfinden bleibt bei den meisten Zigaretten aus und beschränkt sich oft auf die erste Zigarette nach einer Mahlzeit oder in Geselligkeit.
- Für sie dient das Rauchen vorwiegend der Beseitigung von unangenehmen Spannungen und nervösen Empfindungen.
- Sie fühlen sich unter dem Zwang zu rauchen; sie können sich ein Wohlfühlen an einem Tag ohne Rauchen kaum vorstellen. Oft hat sich auch schon der "Nikotin-Hunger" im Organismus eingestellt.
- Sie spüren vielleicht gesundheitliche Beschwerden oder Krankheiten, bei denen sie (nach obigen Ausführungen) ehrlich zugeben müßten, daß die Gesundheitsschäden durch das starke Rauchen gefördert worden sind.
- Sie spüren vielleicht wegen der destruktiven Beeinträchtigung ihrer Gesundheit "im stillen Kämmerlein" Schuldgefühle.
- Sie möchten sich oft vom Rauchen befreien, vor allem zugunsten ihrer Gesundheit, aber auch wegen des unangenehmen Gefühles, unter einem Zwang zum Rauchen zu stehen.
- Sie erleben halbherzige Versuche, sich vom Rauchen zu befreien, unter dem Motto "Der Geist ist willig, das Fleisch aber schwach."
- Sie wären froh, wenn es eine Pille gäbe, die zur komplikationslosen und leichten Entwöhnung führen könnte.
- Für sie wird die Entwöhnung vom Rauchen infolge einer Nikotinsucht dadurch erschwert, daß der Organismus auf Nikotin-Entzug zunächst mit gesteigerter innerer Unruhe, mit Geiztheit und Nervosität, vielleicht auch mit Müdigkeit und Unkonzentriertheit reagiert.
- Sie spüren oder erfahren, daß die Befreiung vom Rauchen nur durch vollständiges Nichtrauchen möglich ist.
- Sie haben sich vielleicht schon einmal oder öfters für längere Zeit vom Rauchen entwöhnen können, haben dann aber die Nikotinabstinenz durch einen leichtsinnigen Griff zu einer typischen Gelegenheits-Zigarette beendet und sind dann bald wieder vom Rauchen abhängig geworden.
- Sie wollen vielleicht von der dargestellten inneren Konfliktsituation, in der sie sich mit dem Rauchen befinden, nichts wissen, sondern greifen lieber zur . . .

Aber:

Viele starke abhängige Raucher haben ihren zwanghaften Drang zum Rauchen und die gesundheitlichen Beschwerden durch das Rauchen gespürt, und sie haben es mit viel Willenskraft und Energie geschafft, sich vom Rauchen zu befreien, um ihr Leben gesünder, freier und wohltuender zu gestalten.

1.5 Auswertung bisheriger Versuche der Raucherentwöhnung

Viele Menschen, die stark rauchen, machen mehrere Versuche der Raucherentwöhnung, oftmals auch Versuche mit wichtigen Teilerfolgen. Wenn sie einen neuen Versuch planen, das Rauchen einzuschränken oder das Nichtrauchen anzustreben, ist es für sie sinnvoll, die bisherigen Versuche zur Einschränkung des Rauchens und zum Nichtrauchen auszuwerten und dabei sowohl die Erfolge wie auch die Mißerfolge 'genau unter die Lupe zu nehmen'. Sie können durch die Erinnerung an die bisherigen Erfolge ihr Selbstvertrauen stärken und zu Recht darauf hoffen, daß sie den nächsten Versuch ebenso gut oder noch deutlich besser schaffen können, und sie können 'aus ihren Fehlern lernen'.

Zur Auswertung der bisherigen Versuche können sie sich folgende Fragen stellen:

- *„Habe ich das Ziel des Nichtrauchens angestrebt?“*
- *„Habe ich das Ziel des Nichtrauchens für einige Zeit erreicht, für einige Tage, Wochen, Monate oder gar Jahre?“*
- *„Wenn ich das Nichtrauchen nicht angestrebt oder nicht erreicht habe, habe ich den täglichen Nikotinkonsum verringern können auf die Stufe des Gelegenheitsrauchens (maximal 3 Zigaretten täglich) oder des leichteren Gewohnheitsrauchens (maximal 8 Zigaretten täglich)? Für wie lange etwa habe ich das Rauchen so weit einschränken können?“*
- *„Welche eigenen Erfahrungen, Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, welche günstigen Bedingungen in der Lebenssituation und welche Hilfen von außen haben mir geholfen, das Nichtrauchen zu erreichen und für einige Zeit aufrechtzuerhalten?“*
- *„Welche eigenen Erfahrungen, Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, welche verführerischen Situationen und welche psychosozialen Belastungen haben dazu beigetragen, daß ich das Nichtrauchen nicht erreicht oder nach einiger Zeit wieder aufgegeben habe?“*
- *„Wenn ich 'aus Fehlern lernen' will, was will ich dann beim nächsten Versuch der Raucherentwöhnung beachten?“*

Wenn Sie selbst schon einige Versuche der Raucherentwöhnung gemacht haben, dabei Teilerfolge erreicht haben und diese Versuche auswerten, dann wünsche ich Ihnen:

- **Schöpfen Sie aus diesen Teilerfolgen Mut und Selbstvertrauen und auch Mut zu einem neuen Versuch der Raucherentwöhnung.**
- **Achten Sie darauf, sich mehr durch ihre erreichten Teilerfolge und ihre Bereitschaft, 'aus Fehlern zu lernen', zu ermutigen, als sich durch die Mißerfolge enttäuschen zu lassen.**

2. Zukunftsziel Nichtrauchen?

2.1 Warum ist das Ziel des Nichtrauchens sinnvoll?

Das Ziel des Nichtrauchens ist für Sie sehr sinnvoll und dringend empfehlenswert, wenn einer der folgenden Gründe bei Ihnen vorliegt:

- Wenn Sie nach ärztlicher Diagnose von einer **Krankheit** betroffen sind, deren Verlauf durch das Rauchen gefördert wird (vgl. S. 10), ist langfristiges Nichtrauchen sehr wichtig zur Besserung des Krankheitsprozesses.
- Wenn Sie zum **Abhängigkeitsrauchen** neigen (vgl. S. 18-20) und eine physische oder psychische Nikotinsucht entwickelt haben, können Sie die Nikotinsucht nur durch das Nichtrauchen überwinden.
Es ist für Sie dann leichter, monatelang gar nicht zu rauchen, als den täglichen Nikotinkonsum auf 1 - 5 Zigaretten einzuschränken.
Viele Ex-Raucher haben schon erfahren, daß sie nach monatelanger Nikotinabstinenz durch leichtsinnige Griffe zur Zigarette wieder zum Abhängigkeitsrauchen gekommen sind.
- Wenn Sie für eine Raucherentwöhnung ihre Vorstellungen mehr zum Nichtrauchen umprogrammieren wollen (vgl. Kap. 3.1), bedenken Sie:
Sie erreichen eine Umprogrammierung ehrlicherweise nur, wenn Sie wirklich das Nichtrauchen anstreben.
- Wenn Sie zur Raucherentwöhnung an einem Gruppentraining teilnehmen wollen, bedenken Sie:
Solche Trainings sind eindeutig auf das Ziel langfristigen Nichtrauchens orientiert, da für die meisten Teilnehmer wegen Abhängigkeitsrauchens nur dieses Ziel sinnvoll ist.

2.2 Über Vorteile des Nichtrauchens nachdenken

Wenn wir Menschen einen Weg gehen, bewegen wir uns zwischen einem Ausgangspunkt und einem Ziel. Wir kommen auf dem Weg meistens besser voran, wenn wir oft nach vorn schauen mit dem Ziel im Visier und unseren Blick nicht auf den Ausgangspunkt fixieren, den wir verlassen wollen. Wenn wir Entwicklung und Zukunft gestalten wollen, spielt es also eine große Rolle, wie wir unser Denken orientieren. Wie viele psychologische und pädagogische Erfahrungen zeigen, fällt uns eine positive Zukunftsgestaltung leichter, wenn wir viel an positive Zukunftsperspektiven denken und uns die Zukunft mit ihren Vorteilen lebhaft vorstellen können, als wenn wir viel an das denken, was wir zurücklassen, verlassen und überwinden wollen.

Wenn Menschen ihr Rauchverhalten langfristig ändern und vermindern wollen, erreichen sie es eher, wenn sie viele Gedanken und Phantasievorstellungen auf die Vorteile des Nichtrauchens richten, als wenn sie viel über die Vorteile oder Nachteile des Rauchens nachdenken.

Lassen Sie sich daher nun anregen, über die Vorteile des Nichtrauchens nachzudenken:
*Kennen Sie eigentlich die vielen Vorteile, die Ihnen durch das Nichtrauchen entstehen?
Haben Sie sich schon mal die Vorteile des Nichtrauchens in Ihrer Phantasie ausgemalt?*

Ich mache Ihnen folgenden Vorschlag:

**Nutzen Sie nun Ihre Phantasie und Vorstellungskraft,
um sich Vorteile auszudenken und auszumalen,
die für Sie durch das Nichtrauchen entstehen können!**

Sie können die Vorteile auch gleich hier (oder auf der Rückseite) aufschreiben.

Freier und gesünder durch Nichtraucher

Welche der vielen Vorteile können Sie bewegen, das Nichtrauchen anzustreben?

(Kreuzen Sie die Vorteile an, die Sie stark bewegen können, Nichtraucher zu werden.)

- Sie fühlen sich insgesamt gesünder und wohler.
- Sie entfalten ein volleres Lebensgefühl.
- Ihre Atmung verbessert sich und wird freier.
- Sie können Ihre Atmung voller empfinden.
- Sie können sich auf die Dauer besser entspannen.
- Sie können Ruhesituationen freier genießen.
- Sie schlafen erholsamer und besser.
- Sie werden körperlich leistungsfähiger.
- Sie haben mehr Ausdauer bei körperlichen Anstrengungen.
- Sportliche Betätigungen fallen Ihnen leichter.
- Sie können sich langfristig besser konzentrieren.
- Ihre Haut wird besser durchblutet und wird eher warm.
- Sie werden in der Haut erlebnisfähiger für Zärtlichkeiten.
- Sie werden sensibler fühlen können.
- Sie werden eher Klarheit bekommen dafür, was Ihrem Lebensgefühl gut tut.
- Ihr Körpergeruch wird angenehmer.
- Sie werden anziehender und attraktiver für Ihren Partner.
- Sie bekommen einen besseren Geschmack.
- Ihre Kleidung bekommt einen besseren Geruch.
- Eine Vielzahl von körperlichen Störungen und Krankheiten wird vermindert: Atemstörungen, Bronchitis, Durchblutungsstörungen, Kreislauf-Störungen, Herzengegefühl, Magenbeschwerden.
- Sie sind besser geschützt vor einem Herzinfarkt.
- Sie sind besser geschützt vor einer Tumorerkrankung.
- Sie beweisen sich Willenskraft und innere Stärke durch die Raucherentwöhnung.
- Sie beweisen Ihrer Familie mehr Willenskraft und innere Stärke.
- Sie beweisen Freunden und Arbeitskollegen mehr Willenskraft und innere Stärke.
- Sie werden frei vom Zwang zu rauchen. Ihre innere Freiheit wird größer.
- Sie selbst und andere fühlen sich in Ihrer Wohnung, Ihrem Zimmer wohler, weil es weniger verqualmt ist.
- Sie verbessern Ihre finanziellen Möglichkeiten für andere Freuden.

2.3 Das eigene Ziel: Rauchen oder Nichtrauchen?

Durch die bisherigen Ausführungen sind Sie angeregt worden, sowohl über Ihre Bedürfnisse, die Sie mit dem Rauchen stillen möchten, als auch über Ihre möglichen Vorteile durch das Nichtrauchen nachzudenken. Wie oben aufgezeigt, ist es für uns leichter, unsere Zukunft positiv zu gestalten, wenn wir über positive Perspektiven nachdenken.

Nun können Sie die Vorteile (weiteren) Rauchens und (baldigen) Nichtrauchens vergleichen: Sie können (auf der nächsten Seite) aufschreiben, welche Vorteile Sie in Ihrer Zukunft durch Rauchen und durch Nichtrauchen erleben möchten.

Sie können dann die erwünschten Vorteile durch Punktzahlen gewichten („sehr wichtig“ = 2 Punkte, „weniger wichtig“ = 1 Punkt), die Punktzahlen für beide Seiten zusammenzählen und die Punktsummen vergleichen.

So können Sie dann feststellen, ob Sie bezüglich des Rauchens/Nichtrauchens ein eindeutiges persönliches Zukunftsziel bevorzugen.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Prüfen Sie sich (mit Ehrlichkeit vor sich selbst):

Welche Vorteile möchten Sie in Ihrer Zukunft erleben

durch das Rauchen

durch das Nichtrauchen

Gewichten Sie die notierten Vorteile mit Punkten:

sehr wichtig = 2 Punkte

weniger wichtig = 1 Punkt

Zählen Sie nun die Punktzahlen zusammen:

für das Rauchen:

für das Nichtrauchen:

Ist eine Punktsumme mindestens doppelt so hoch wie die andere?

ja ()

nein ()

Bei „ja“: *Sie haben recht eindeutig ein persönliches Zukunftsziel wiedergegeben.*

Wenn Sie bisher rauchen und das Nichtrauchen anstreben, weil Sie seine Vorteile erleben möchten, können Sie das Zukunftsziel des Nichtrauchens vor allem dadurch erreichen, daß Sie Ihr Bewußtsein (mit den unterbewußten Anteilen) zielgerichtet auf die Vorteile des Nichtrauchens ausrichten (vgl. Kap. 3.1).

Bei „nein“: *Ihr persönliches Zukunftsziel bezüglich des Rauchens ist nicht eindeutig.*

Bei nicht eindeutigen Zukunftszielen halten Menschen meist an bisherigen Gewohnheiten fest; Abhängigkeitsraucher bleiben dann meistens beim abhängigen Rauchen. Ihnen sei empfohlen, diese Selbstprüfung nach einiger Zeit zu wiederholen.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Nach den verschiedenen (Anregungen zu) persönlichen Motivationsklärungen in bezug auf das Rauchverhalten entscheiden Sie nun selbst:

- **„Will ich meine Rauchgewohnheiten beibehalten?“**
- **„Will ich meine Rauchgewohnheiten abbauen?“**
- **„Will ich das Nichtrauchen anstreben?“**

Noch so viele gut gemeinte Empfehlungen können Ihre eigene Entscheidung in bezug auf das Rauchen nicht ersetzen.

Nur wer sich selbst bewußt zum Weg des Nichtrauchens entscheidet, bringt die notwendige starke Willenskraft auf, den Weg zum Nichtrauchen mit Erfolg zu beschreiten.

Welche Entscheidung würden Sie jetzt zum Rauchen / Nichtrauchen treffen:

„Ich will Nichtraucher werden.“ ja () nein ()

**„Ich will auch dann Nichtraucher werden,
wenn ich dazu viel eigene Willenskraft einsetzen muß.“** ja () nein ()

„Ich will mein Rauchen vermindern.“ ja () nein ()

2.4 Was ist eine echte Bereitschaft zum Ziel des Nichtrauchens?

Wenn Sie sich vom Rauchen entwöhnen wollen, brauchen Sie

- **eine von innen her kommende positive Einstellung zum Nichtrauchen,**
- **eine echte innere Bereitschaft zum Nichtrauchen, die Vorstellungen und Gedanken steuern und durchdringen kann,**
- **und eine starke Willenskraft, die Handlungen steuern und durchdringen kann.**

Bei allen Versuchen, eine hartnäckige Gewohnheit zu ändern, können wir unterscheiden zwischen einer oberflächlichen und einer echten inneren Bereitschaft.

Kennen Sie schon den Unterschied zwischen einer oberflächlichen und einer inneren Bereitschaft zur Raucherentwöhnung?

Eine oberflächliche Bereitschaft zur Raucherentwöhnung ist z.B. mit folgenden Gedanken verbunden:

- *„Ich sollte aufhören zu rauchen.“*

In dieser Haltung überwiegen fremdbestimmter Einfluß und Empfehlung von außen gegenüber innerer Überzeugung. Ein fremdbestimmter Wille ist selten so stark wie der aus innerer Überzeugung gespeiste Wille.

- *„Mir schadet das Rauchen eigentlich nicht.“*

Die durch das gewohnheitsmäßige Rauchen entstehenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die oft schleichend und kaum merkbar sind und vielleicht erst nach Jahrzehnten zu "Krankheiten" führen, werden nicht berücksichtigt.

- *„Ich will ja aufhören, aber es fällt mir ja so schwer.“*

„Ich will ja aufhören, aber ich darf ja nicht gewichtsmäßig zunehmen.“

„Ich kann mal versuchen, weniger zu rauchen, aber nur ohne große Anstrengung.“

Die Haltung „ja, aber“ zeigt eine halbherzige Einstellung und einen geschwächten Willen.

- *„Ich kann es mal versuchen, aber ich glaube kaum, daß ich vom Rauchen loskommen kann.“*

Eine resignative Haltung gegenüber einer Befreiung vom Zwang zu rauchen entspringt meistens einem Vor-Urteil bzw. einer voreiligen Einschätzung; denn viele Menschen, die vom Rauchen sehr abhängig waren, haben schon den Weg zum Nichtrauchen geschafft, und es gibt mehrere erfolgreiche Wege zum Nichtrauchen.

Wer einmal mit dem Rauchen aufgehört hat und dann rückfällig geworden ist, hat sich zumindest einmal bewiesen, daß er vom Rauchen loskommen kann. Warum sollte es dann nicht auch zum zweiten Mal gelingen?

Eine oberflächliche Bereitschaft zeigt sich auch in einer unzuverlässigen Protokollierung des Rauchkonsums auf einer Raucherkarte. Denn wer einen einfachen Schritt vernachlässigt, nämlich die Protokollierung des Rauchkonsums, kann oder will meist nicht die schwierigeren Schritte zum Verzicht auf das Rauchen gehen.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Eine echte Bereitschaft zur Entwöhnung vom Rauchen ist mehr mit folgenden Haltungen verbunden:

- eine positive Haltung zum Nichtrauchen
z.B. *„Ich will freier und gesünder leben und deshalb nicht mehr rauchen.“*

Ein klares Bewußtsein und eine phantasiemäßige Vorstellung von den Vorteilen des Nichtrauchens können am ehesten innere Bereitschaft und Willenskraft zur Raucherentwöhnung fördern. Denn unser innerer seelischer Kern spricht im allgemeinen eher auf positive Gedanken und Formulierungen an als auf Gedanken, in denen Verneinungen wie "nicht" vorkommen.

- die Haltung "ich will, auch wenn"
z.B. *„Ich will gesunder leben ohne Rauchen,
auch wenn es mir zunächst sehr schwer fällt und viel Anstrengung kostet.“*

Die Bereitschaft zu Verzicht, zu Anstrengung, zum Widerstand gegen vielleicht physisches Verlangen nach Nikotin ist erforderlich für eine innere Bereitschaft zur Raucherentwöhnung.

- die Haltung „ich schaffe es“
z.B. *„Ich werde es schaffen, zum Nichtrauchen zu kommen und dabei zu bleiben;
denn ich kann dazu auch Anregungen und Hilfen verschiedener Art nutzen.“*

Eine gute Erfolgserwartung für das Ziel des Nichtrauchens und ein gutes Selbstvertrauen fördern sowohl die innere Bereitschaft zum Nichtrauchen wie auch die Erfolgschancen deutlich.

Sie können die Stärke Ihrer Bereitschaft zum Nichtrauchen so überprüfen:

Sprechen Sie mehrmals leise und langsam den Satz zu sich:

„Ich lebe weiter ohne Rauchen.“

...

Was empfinden Sie innerlich beim Sprechen dieses Satzes?

Eher ein negatives Gefühl wie innere Abwehr, Unwilligkeit, Überforderung
oder eher ein positives Gefühl wie Erleichterung, Zuversicht, Klarheit, Freude?

...

**Wenn Sie beim Aussprechen des Satzes ein positives Gefühl empfinden,
haben Sie eine gute innere Bereitschaft, Nichtraucher zu werden.**

2.5 Planungen für das Ziel des Nichtrauchens

Wie oben gezeigt (vgl. Kap. 1.4), ist der Weg vom Abhängigkeitsrauchen zum Nichtrauchen sehr schwierig. Dieser Weg erfordert

- eine echte innere Bereitschaft zum Ziel des Nichtrauchens,
- eine starke Willenskraft,
- viel Aufmerksamkeit und Konzentration für die Umprogrammierung der Vorstellungen und des Verhaltens auf das Nichtrauchen sowie
- viel Einübung neuer Verhaltensgewohnheiten.

Wenn Sie sich entschieden haben, das Ziel des Nichtrauchens anzustreben, können Sie sich den Weg zum Nichtrauchen durch eine geeignete Zeitplanung erleichtern. Folgende Aspekte sind für die Planung eines geeigneten Zeitraumes für den Weg zum Nichtrauchen wichtig:

- Beginnen Sie mit einem gezielt geplanten Weg zum Nichtrauchen möglichst in den nächsten Tagen, Wochen, Monaten, mindestens im Laufe der nächsten 6 Monate.
- Beginnen Sie mit dem gezielten Weg zum Nichtrauchen in einer Zeit, in der Sie sich durch äußere Bedingungen eher wohlfühlen können, sich durch sonstige Aufgaben nicht sehr belastet fühlen und sich mit viel Aufmerksamkeit und Konzentration dem Weg zum Nichtrauchen widmen können. Erholungszeiten wie Urlaub, Kuren, Aufenthalte in Kliniken sind besonders günstig, um mit dem gezielten Weg zum Nichtrauchen zu beginnen.
- Wählen Sie einen Zeitraum mit einer Dauer von mindestens 2 Wochen und höchstens 10 Wochen, um das Nichtrauchen zu erreichen und sich allmählich, mindestens 2 Wochen lang, an das Nichtrauchen zu gewöhnen.
- Legen Sie sich im Rahmen des gewählten Zeitraumes klar auf einen Tag fest, an dem Sie das Nichtrauchen starten wollen. Wählen Sie einen Tag, an dem Ihnen der Einstieg ins Nichtrauchen eher leicht fallen wird. Bereiten Sie sich dann gut auf den Tag vor (vgl. 3.7).
- Entwerfen Sie im Rahmen des gewählten Zeitraumes eine genauere Zeitplanung für die einzelnen Stufen, wie sie in der einleitenden Übersicht dargestellt sind. Folgende Zeitplanung wird hier als Richtwert dargestellt:
 - für die Phase einer differenzierten Aufmerksamkeit und Prüfung des eigenen Rauchverhaltens (1. Stufe) 3 - 7 Tage,
 - für die Phase einer gezielten Einschränkung des Rauchverhaltens (2. Stufe) bis zu dem konkret festzulegenden ersten Tag des Nichtrauchens (3. Stufe) 3 - 14 Tage,
 - für die Phase einer hohen Konzentration auf die Beibehaltung des Nichtrauchens mindestens 2 Wochen,
 - für die Phase einer weiteren konzentrierten Aufmerksamkeit auf die Stabilisierung des Nichtrauchens 6 Monate.

Wenn Sie an einem Nichtrauchertraining teilnehmen wollen, bedenken Sie, daß Nichtrauchertrainings in der Regel eine Zeitplanung für die genannten Stufen vorgeben. Versuchen Sie dann, Ihre persönliche Zeitplanung entsprechend anzupassen.

3. Wege zum Nichtrauchen beschreiten

3.1 Vorstellungen zum Nichtrauchen einprogrammieren: „Freier und gesünder - durch Nichtrauchen“

Bei Menschen, die viel rauchen, sind positive Vorstellungen vom Rauchen im Unterbewußtsein einprogrammiert. Für den Weg zum Nichtrauchen besteht eine entscheidende Aufgabe darin, positive Vorstellungen zum Nichtrauchen ins Unterbewußtsein einzuprogrammieren, z.B. nach dem Motto „*Freier und gesünder - durch Nichtrauchen*“.

Positives Denken einüben - dies ist eine wichtige Regel zur Steigerung der eigenen Lebensfreude und für alle Ansätze zur Verbesserung unterbewußter Strebungen. Unser Unterbewußtsein ist im allgemeinen sehr bereit, positive Vorstellungen und Phantasien aufzunehmen; dagegen reagiert es viel schwächer auf Vorstellungen, in denen unerwünschte Reaktionen verneint werden. Z.B. reagiert das Unterbewußtsein kaum auf die Vorstellung "Ich rauche nicht mehr, weil ich nicht krank werden möchte" und eher stark auf die Vorstellung "Ich lebe gesünder ohne Rauchen".

Wir haben allgemein die Fähigkeit, uns von etwas, was wir lange nicht mehr erlebt haben, positive und schöne Vorstellungen in der Phantasie auszumalen. Sie können Ihre Phantasien und Vorstellungen häufig damit beschäftigen, sich Ihre wesentlichen Vorteile des Nichtrauchens auszumalen.

Sie können sich - anhand Ihrer Suche nach Vorteilen des Nichtrauchens (vgl. die Liste möglicher Vorteile auf Seite 23) - überlegen:

Welche drei Vorteile des Nichtrauchens sind für Sie die wichtigsten:

- 1.
- 2.
- 3.

Dann können Sie die wesentlichen Vorteile des Nichtrauchens in großer bunter Schrift auf ein großes Schild malen und das Schild dort anbringen, wo Sie es mindestens einmal täglich sehen.

Sie können sich in Ihrer Phantasie auch einen schönen Urlaub mit Ihrem (nichtrauchenden) Lebenspartner ohne Rauchen ausmalen.

Verbinden Sie die positiven Vorstellungen zum Nichtrauchen mit den grundlegenden Einstellungen zu Ihrer alltäglichen Lebensführung und mit Ihren tieferen wesentlichen Vorstellungen, die Sie von einem angenehmen und sinnvollen eigenen Leben haben.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Wählen Sie sich einen positiven prägnanten kurzen Satz, der den wesentlichsten Vorteil des Nichtrauchens für Sie kennzeichnet.

Als Vorschlag können folgende Sätze dienen:

- „Ich lebe freier und gesünder durch Nichtrauchen.“
- „Ich lebe gesünder ohne Rauchen.“
- „Ich lebe für meine Gesundheit.“
- „Meine Lebenskräfte steigern ohne Rauchen.“
- „Mein Atmen ist freier und gelöster ohne Rauchen.“
- „Ich werde Sieger über das Rauchen.“
- „Ich beweise anderen meine Willenskraft.“
- „Ich befreie mich von Giften.“

**Welchen positiven Satz wählen Sie für sich?
Schreiben Sie ihn hier auf.**

.....

Das Selbstvertrauen und die Erfolgserwartung stärken

Haben Sie ein gutes Selbstvertrauen auf Ihre Fähigkeit, das Nichtrauchen erfolgreich zu erreichen, seine Vorteile wirklich zu erleben und lange Zeit beim Nichtrauchen bleiben zu können?

Solch ein Selbstvertrauen ist wissenschaftlichen Untersuchungen nach eine sehr wichtige Hilfe, um auch den Erfolg langfristigen Nichtrauchens zu erreichen. Deshalb ist es sinnvoll, sich zusätzlich zu den Vorteilen des Nichtrauchens Vorstellungen im Sinne dieses Selbstvertrauens „ich schaffe es“ einzuprogrammieren. Wenn Sie alle wichtigen Schritte zum Nichtrauchen, wie sie in dieser Broschüre aufgezeigt sind, aufmerksam und gewissenhaft gehen, dann können Sie erfolgreich zum Nichtrauchen kommen und dabei bleiben und seine Vorteile in den Monaten und Jahren Ihrer Zukunft erleben.

Auch zur Stärkung dieses Selbstvertrauens gibt es mehrere geeignete positive Sätze, z.B.:

- „Ich werde Sieger über das Rauchen.“
- „Ich beweise mir meine innere Stärke.“
- „Ich werde sicher im Nichtrauchen.“
- „Ich schaffe mir neue Freiheit.“
- „Ich befreie mich von Giften.“

**Wählen Sie auch einen positiven Satz, um Ihr Selbstvertrauen zu stärken.
Schreiben Sie ihn hier auf.**

.....

Das Unterbewußtsein umprogrammieren zum Nichtrauchen

Sie können lernen, Ihr Unterbewußtsein zu beeinflussen, teilweise zu verändern und zum Nichtrauchen allmählich umzuprogrammieren. So können Sie Ihre tiefen inneren seelischen Willenskräfte und Fähigkeiten auf die Befreiung vom Rauchen lenken.

Sie können mit Ihren Gedanken und Phantasien positive Vorstellungen vom Nichtrauchen in Ihr Bewußtsein und Unterbewußtsein einpflanzen und diese Vorstellungen im Unterbewußtsein weiter wachsen lassen. Das ist der Weg, wie Sie Ihr Unterbewußtsein umprogrammieren können.

Zunächst brauchen Sie also - wie schon zuvor aufgezeigt - positive Vorstellungen zum Nicht- rauchen.

Den Zugang zum Unterbewußtsein gewinnen Sie im Zustand der Entspannung. Im Entspannungs- zustand kann sich "das Tor zum Unterbewußtsein öffnen". Im vertieften Entspannungs- zustand öffnet sich das Unterbewußtsein neuen Einflüssen leichter, und es leitet das Empfin- den, Denken und Verhalten dann stärker als das Bewußtsein. Man spricht dann vom hypnoti- schen Zustand bzw. von "Trance".

Im entspannten Zustand können Sie sich mit eigenen Worten eine Selbstsuggestion geben und so einen wichtigen Gedanken in Ihr Unterbewußtsein einpflanzen.

Sie können lernen, in einen vertieften entspannten Zustand von Selbsthypnose zu gelangen. Dazu sind geeignete Tonkassetten sehr hilfreich. In der selbsthypnotischen Trance können Sie angenehme Vorstellungen des Nichtraucher-Daseins in Ihr Unterbewußtsein aufnehmen und sich ausmalen.

Sie können sich in einem entspannten Zustand von Menschen, die Ihnen vertraut sind, hypno- tisieren lassen; das heißt: Vertraute Menschen unterstützen Sie im Zustand der Entspannung und Trance mit Worten, angenehme Vorstellungen vom Nichtraucher-Dasein im Unterbewußt- sein aufzunehmen und dort wachsen zu lassen.

Die einzelnen Möglichkeiten werden im folgenden näher erläutert.

In den Zustand der Entspannung kommen

Wissen Sie, wie Sie sich entspannen können? . . .

Was hilft Ihnen bisher am besten, zur Entspannung zu kommen? . . .

Sie können lernen, mehr in den Zustand der Entspannung zu kommen, und zwar mit Hilfe von Kursen zum Entspannungstraining und Autogenen Training, mit Hilfe von Entspannungsübun- gen bei Nichtrauchertrainings, mit Hilfe von Tonkassetten mit Entspannungssuggestionen.

Auf der folgenden Seite finden Sie einen Entspannungs-Text als Anregung, um zu Entspan- nung zu kommen. Sie können sich den Text auch auf ein Tonband sprechen.

Die Technik der Selbstsuggestion

Legen Sie sich zunächst auf einen prägnanten positiven Satz fest, den Sie in Ihr Unterbewußtsein einpflanzen wollen.

Solch ein Satz kann den wesentlichen Vorteil des Nichtrauchens für Sie benennen oder auch Ihr Selbstvertrauen ausdrücken und fördern.

Wie lautet Ihr prägnanter positiver Satz?

. . .

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Die Technik selbst hat folgende Schritte:

1. Versetzen Sie sich in Ihrer selbstgewählten Weise in den Zustand von Entspannung, von innerer Gelöstheit und Gelassenheit.
2. Im Entspannungszustand sprechen Sie im Ausatmen den gewählten positiven Satz. Wiederholen Sie sich den Satz etwa 2 Minuten lang oder mindestens 12mal.

Sie beeinflussen Ihr Unterbewußtsein besonders effektiv, wenn Sie den Satz im Bett vor dem Einschlafen ausdauernd wiederholen.

Führen Sie die Technik der Selbstsuggestion täglich mindestens einmal, besser dreimal, durch.

So werden Sie sich vermutlich nach etwa 4 - 7 Tagen gewiß sein:

*„Ich kann mich mit meiner inneren Willenskraft vom Rauchen befreien.
Meine Willenskraft wird stärker als die Gewohnheit zu rauchen.“*

Die Technik der Selbsthypnose

Eine weitere intensivere und sehr interessante Möglichkeit zur Beeinflussung des eigenen Unterbewußtseins ist die Selbsthypnose.

Selbsthypnose bedeutet soviel wie:

in das eigene Unterbewußtsein gewünschte Vorstellungen, Phantasien und Gedanken wirksam einfließen lassen.

Es gibt verschiedene Techniken, wie man sich in Selbsthypnose versetzen kann.

Eine wirksame Technik zur Selbsthypnose ist das Erstellen und Anhören einer Tonkassette mit selbsthypnotischen Anleitungen:

1. Gestalten Sie sich einen eigenen Text mit selbsthypnotischen Anleitungen. Dabei führen Sie sich zunächst zu einer tieferen Entspannung und malen sich das Nichtrauchen phantasievoll mit positiven Vorstellungen aus. Anregungen zur Gestaltung Ihres Textes finden Sie auf den nächsten Seiten.
2. Sprechen Sie sich Ihren gestalteten Text auf eine Tonkassette. Dabei sprechen Sie so, als wollten Sie einen guten Freund oder eine gute Freundin im guten und verständnisvollen Sinne in ihren Tiefen beeinflussen.
3. Hören Sie sich Ihre selbst erstellte Tonkassette täglich an, und zwar möglichst bis zu zwei Wochen nach Ihrer letzten Zigarette.

So können Sie Ihr Unterbewußtsein wirksam zum Nichtrauchen hin beeinflussen.

Die Technik der Fremdhypnose

Sie können sich in einem entspannten Zustand von Menschen, die Ihnen vertraut sind, hypnotisieren lassen; das heißt: Vertraute Menschen unterstützen Sie im Zustand der Entspannung und Trance mit eigenen Worten, angenehme Vorstellungen vom Nichtraucher-Dasein im Unterbewußtsein aufzunehmen und dort wachsen zu lassen.

Solch eine Hilfe können Ihnen letztlich alle Menschen geben, denen Sie tiefer vertrauen und die es von Herzen gut mit Ihnen meinen. Sie können mit einer vertrauten Person, die Sie um Hilfe bitten, anhand der bisherigen Ausführungen und eines Textes zur Selbsthypnose (s.u.) gemeinsame Vorstellungen und Ideen entwickeln, die Ihnen die vertraute Person anschließend in einem vertieften Entspannungszustand vorspricht und für die Sie ihr Unterbewußtsein öffnen.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Text zur Entspannung

Suchen Sie sich einen geeigneten Platz, wo Sie bequem sitzen oder liegen können.
Suchen Sie sich eine bequeme angenehme Haltung im Sitzen oder Liegen.
Dabei werden Sie schon aufmerksam für Ihr inneres körperliches Empfinden.
Entdecken Sie, wie Sie sich jetzt körperlich wohlfühlen können.
Sie können sich jetzt angenehm und wohl fühlen.

Spüren Sie, wie Sie mit Ihrem Körper Sitzfläche oder Liegefläche berühren:
mit Gesäß und Becken,
mit den Beinen, mit den Füßen
mit dem Rücken,
mit den Armen und Händen.

So erfahren Sie, wie Sie körperlich getragen und gehalten sind.

Wenden Sie sich nun aufmerksam dem rechten Arm mit der Hand zu.
Es lebt in Ihrem rechten Arm und Ihrer rechten Hand. Spüren Sie es?
Wenden Sie sich nun aufmerksam dem linken Arm mit der Hand zu.
Es lebt in Ihrem linken Arm und Ihrer linken Hand. Spüren Sie es?

Ballen Sie nun beide Hände zu Fäusten und winkeln Unterarme an Oberarme an
und legen beide Arme an den Brustkorb,
und im Einatmen spannen Sie nun beide Arme so fest an, wie Sie können,
und halten die Spannung einige Sekunden an,
und dann - im Ausatmen - lassen Sie Arme und Hände allmählich wieder los,
und spüren Sie nun, wie sich die Empfindungen in den Armen und Händen ändern.

Sie atmen. Das Atmen fließt ganz von selbst. Das Atmen belebt Sie.
Spüren Sie, wie Sie atmen, ohne das Atmen dabei zu verändern.
Das Atmen fließt ein und aus, wie ein Kommen und Gehen,
in beständiger Bewegung und rhythmischem Wechsel.
Spüren Sie Ihren eigenen Atemrhythmus mit Einatmen und Ausatmen.

Sie können spüren, wo Ihr Atmen überall fließt:
im Hals-Rachen-Raum, im Brustraum, im Bauchraum, im Beckenraum, im Rücken.

Im Bauchraum befindet sich die Leibmitte.
Spüren Sie Ihr Atmen in der Leibmitte,
und verweilen Sie beim Atmen in der Leibmitte.

Eine Entspannungsphase können Sie folgendermaßen beenden:

Atmen Sie voll und tief ein.
Bewegen Sie Hände und Arme, Füße und Beine und den Beckenbereich,
und kommen Sie so zum Recken und Strecken.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Text zur Selbsthypnose zum Nichtrauchen

*Ich liege ganz bequem.
Ich schließe meine Augen.
Ich kann mich jetzt ganz wohlfühlen, locker und gelöst.
Ich streife allmählich alles ab, was mich stört.
Ich kehre in mich ein und fühle mich körperlich.
Ich kann mich körperlich wohlfühlen.*

*Ich liege mit meinem ganzen Körper auf und bin getragen.
Der Boden trägt mich, die Erde trägt mich.
Da wird mir alles leichter.*

*Ich fühle meine Arme.
Meine Arme können sich wohlfühlen, gelockert und gelöst.
Ich fühle meine Hände.
Meine Hände sind lebendig.
Das Leben kann in meinen Händen pulsieren.
Ich fühle mich im Rücken.
Ich erlebe nun guten Rückhalt.
Ich fühle mich im Gesäß und Beckenraum.
Ich bin dort getragen.
Es geht mir gut.
Gesundes Leben ist in mir.
Meine Lebenskraft ist da.
Ich fühle meine Beine.
Meine Beine können sich wohlfühlen, gelockert und gelöst.
Ich kann gute Fortschritte machen auf meinem Weg.
Ich fühle mich wohl und lasse mich einfach treiben.*

*Mein Atmen belebt mich.
Es fließt ganz von selbst.
Mein Atmen fließt immer wieder, immer wieder.
Ein und aus, ein und aus, wie ein Kommen und Gehen
mein ganzes Leben lang.
Mein Atmen sorgt gut für mich, für mein Leben.
Ich fühle mich wohl und lasse mich einfach treiben.*

*Ich höre meine Stimme, meine wohltuende Stimme, die es gut mit mir meint.
Alles, was ich höre, ist jetzt meine Stimme.
Meine Stimme dringt tief in mich ein, in mein Unterbewußtsein.
Ich fühle mich ganz wohl
und lasse mich ganz auf meine Stimme ein.
Ich lasse mich tief beeinflussen von meiner Stimme.
Das tut mir gut.
Alles, was meine Stimme mir zuträgt, wirkt tief in mich ein.
Ich kann gut danach leben.*

*Ich werde frei vom Rauchen.
Ich werde frei vom Rauchen.
Ich werde frei vom Rauchen.
Mein Wille führt mich zu gesundem Leben.
Mein Wille führt mich zu gesundem Leben.
Mein Wille führt mich zu gesundem Leben.
Gesunder leben ohne Rauchen.
Gesunder leben ohne Rauchen.
Gesunder leben ohne Rauchen.*

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

*Ich kann mich jetzt wohlfühlen.
Ich kann mich jetzt wohlfühlen.
Ich kann mich jetzt wohlfühlen.*

*Meine Lebenskraft wird frei.
Meine Lebenskraft wird frei.
Meine Lebenskraft wird frei.
Meine Lebenskraft steigert sich.
Meine Lebenskraft steigert sich.
Meine Lebenskraft steigert sich.*

*Mein Atmen wird freier und tiefer.
Mein Atmen wird freier und tiefer.
Mein Atmen wird freier und tiefer.
Mein Organismus nimmt mehr Sauerstoff auf.
Mein Organismus nimmt mehr Sauerstoff auf.
Mein Organismus nimmt mehr Sauerstoff auf.
Meine Arterien und Bronchen werden frei ohne Rauchen.
Meine Arterien und Bronchen werden frei ohne Rauchen.
Meine Arterien und Bronchen werden frei ohne Rauchen.*

*Ich Sorge gut für meine Gesundheit.
Ich Sorge gut für meine Gesundheit.
Ich Sorge gut für meine Gesundheit.
Ich fühle mich wohler in meiner Haut.
Ich fühle mich wohler in meiner Haut.
Ich fühle mich wohler in meiner Haut.
Ich fühle mich vitaler ohne Rauchen.
Ich fühle mich vitaler ohne Rauchen.
Ich fühle mich vitaler ohne Rauchen.*

*Ich werde frei vom Rauchen.
Ich werde frei vom Rauchen.
Ich werde frei vom Rauchen.
Ich fühle mich stark im Nichtrauchen.
Ich fühle mich stark im Nichtrauchen.
Ich fühle mich stark im Nichtrauchen.
Mein Lebensgefühl wird intensiver.
Mein Lebensgefühl wird intensiver.
Mein Lebensgefühl wird intensiver.*

(Abschluß der Selbsthypnose:)

*Ich fühle mich wohl, gelockert und gelöst.
Alles, was ich jetzt von meiner Stimme gehört habe, wirkt weiter
wie eine Bewegung zu neuem Lebensgefühl.
Es wirkt weiter, wenn ich mich erhebe.
Es geht mir jetzt gut.
Ich atme tief ein.
Ich bewege meine Hände und Arme, meine Füße und Beine.
Ich bewege mich im Becken.
Ich bewege mich immer mehr, bis zum Recken und Strecken.
Ich spüre nun frische Kraft und Energie
und gehe so in meine neue Zukunft hinein.*

3.2 Selbstkontrolle des Verhaltens: vom Rauchen zum Nichtrauchen

Selbstkontrollregeln sind Übungen zum Verzögern des Rauchens und zum Verzicht des Rauchens bei bestimmten Gelegenheiten. Solche Übungen sind gut geeignet, den reflexartigen Automatismus des Rauchverhaltens zu durchbrechen und allmählich aufzulösen. Durch Selbstkontrollregeln können Sie mehr Kontrolle gewinnen über Ihr Rauchen, so daß Sie jede Zigarette mit bewußter Absicht rauchen.

Für einen erfolgreichen Weg zum Nichtrauchen ist die konsequente Anwendung von einigen Selbstkontrollregeln wichtig. Empfehlenswert ist die Auswahl von zwei Selbstkontrollregeln für einen Zeitraum von 3 - 7 Tagen, die Auswahl von zwei weiteren Selbstkontrollregeln für einen weiteren Zeitraum von 3 - 7 Tagen, usw. Bei der Auswahl von Selbstkontrollregeln können Sie sich auf solche konzentrieren, die Ihnen eher leicht fallen und sinnvoll erscheinen. Wichtig ist die andauernde konsequente Befolgung ausgewählter Selbstkontrollregeln. Wenn Sie auch nur eine Selbstkontrollregel, die Ihr bisheriges Rauchverhalten ändert, konsequent längere Zeit anwenden, dann zeigen Sie sich selbst die Fähigkeit, Ihr Rauchverhalten mehr in Griff zu bekommen.

Freier und gesünder durch Nichtraucher

Wählen Sie aus den Selbstkontrollregeln einige für sich aus:

- Ich kaufe die nächste Schachtel Zigaretten (Zigarren, Tabak) erst, wenn die vorhergehende leer ist.
- Ich bitte niemanden mehr um Rauchwaren und lehne angebotene Rauchwaren ab.
- Ich trage keine Zigaretenschachtel bei mir, sondern bewahre sie an einem festen Ort.
- Ich bewahre die Zigaretenschachtel an einem entlegenen Platz auf.
- Wenn ich eine Zigarette aus der Zigaretenschachtel entnommen habe, lege ich die Schachtel gleich wieder weg.
- Ich trage kein Feuerzeug und keine Streichhölzer mehr bei mir.
- Bevor ich rauche, mache ich bewußt drei tiefere Atemzüge.
- Bevor ich rauche, trinke ich ein Glas Wasser oder Sprudel. (wirksame Übung)
- Bevor ich rauche, trete ich ans offene Fenster und mache 5 tiefe Atemzüge. (sehr wirksame Übung)
- Bevor ich rauche, mache ich am offenen Fenster 5 tiefe Atemzüge und trinke dann ein Glas Wasser, Sprudel oder Saft. (empfehlenswerte Übung)
- Bevor ich rauche, gehe ich an die frische Luft und atme tief durch.
- Wenn ich rauchen will, warte ich noch 2 Minuten, 5 Minuten, 10 Minuten, bevor ich eine Zigarette anfasse. (sehr wirksame Übung)
- Ich rauche frühestens 30 Minuten nach der letzten Zigarette.
- Ich rauche frühestens 1 Stunde nach der letzten Zigarette.
- Ich lege die Zigarette nach jedem Rauchzug aus der Hand.
- Ich inhaliere nicht mehr beim Rauchen.
- Ich mache die Zigarette nach den ersten 2 Zügen aus und zünde sie erneut an.
- Ich rauche die Zigaretten nur noch bis zur Hälfte. (sehr wirksame Übung)
- Wenn ich rauche, beschäftige ich mich nicht mehr mit anderen Dingen.
- Nach jeder Zigarette leere ich den Aschenbecher.
- Ich rauche nicht mehr vor dem Frühstück. (wichtige Übung zum Anfang)
- Ich rauche nicht mehr, wenn ich Wein oder Bier vor mir stehen habe.
- Ich rauche nicht mehr beim Autofahren.
- Ich rauche nicht mehr in geschäftlichen Besprechungen und Konferenzen.
- Vor den Mahlzeiten rauche ich 1 Stunde lang nicht mehr.
- Ich rauche nicht mehr während der Arbeitszeit.
- Ich lege bestimmte Räume fest, in denen ich nicht mehr rauche. Welche?

3.3 Alternativen aktivieren, Bedürfnisse anders befriedigen

Wenn Sie Ihre Rauchgewohnheiten überprüft haben (Kapitel 1.3), dann wissen Sie, welche Bedürfnisse Sie zum Rauchen verleiten. Ihre Bedürfnisse, die Sie zum Rauchen veranlassen, können Sie voll akzeptieren und beibehalten.

Aber: Denken Sie ausführlich und intensiv darüber nach, wie Sie sich diese Bedürfnisse in gesunderer Weise erfüllen können.

Einige Anregungen zum persönlichen Nachdenken finden Sie nachfolgend:

Bedürfnisse im Zusammenhang mit Mahlzeiten und mit dem Mundbereich

Die Zigarette ist für viele ein "oraler" Genuß, vor allem nach Mahlzeiten. Oft befriedigt die Zigarette ein "Nachtisch-Bedürfnis". Das Rauchen verringert auch Hungergefühle.

Mögliche Alternativen sind:

- etwas lutschen oder kauen, z.B. kalorienarme Kaugummis, Eukalyptus-Bonbons,
- frisches Obst als Nachtisch oder Zwischenmahlzeit, vor allem Äpfel und Zitrusfrüchte, Dörrobst kauen,
- Gemüse als Zwischenmahlzeiten, vor allem Karotten, Brunnenkresse, Rettich, Sellerie, Gurken
- viel Wasser oder Sprudel oder Obstsäfte trinken,
- sich vom "Nachtisch-Bedürfnis" dadurch ablenken, daß man nach den Mahlzeiten sofort aufsteht und in anderer Weise aktiv wird.

Bedürfnisse nach Genuß

In angenehmen Situationen der Muße und Entspannung können Sie Ihre angenehmen Gefühle verstärken, indem Sie der Art Ihrer angenehmen Gefühle mehr Aufmerksamkeit zuwenden. Sie können z.B. Empfindungen der Gelöstheit und Befreiung und Empfindungen angenehmer körperlicher Lebendigkeit bewußter wahrnehmen.

Bedürfnisse zu Kontakt und Geselligkeit

Wenn Sie rauchen, um anregendes Zusammensein mit anderen mehr zu genießen, können Sie sich fragen:

- Was gefällt mir beim Zusammensein außer dem Rauchen eigentlich besonders?
- Wie kann ich durch meine Initiative das fördern, was mir beim Zusammensein mit anderen besonders gefällt?

Wenn Sie rauchen, um selbstsicherer Kontakt aufzunehmen, können Sie fragen:

- Mit welchen Äußerungen, Aktivitäten, Gesten kann ich selbstsicher Kontakt aufnehmen?

Bedürfnisse nach Aktivität

Viele Menschen rauchen auch oft deshalb, um etwas in den Händen zu haben oder die Hände zu beschäftigen. Wenn das auch für Sie zutrifft, entdecken Sie Möglichkeiten, wie Sie Ihre Hände in einfacher Weise oder in sehr kreativer Weise beschäftigen können, z.B. Kritzeln auf Papier, stricken, malen, musizieren, schreiben.

Als Möglichkeiten zu alternativer Aktivierung eignen sich besonders Spaziergänge, Waldläufe, Gymnastikübungen, weitere Aktivitäten mit viel körperlicher Bewegung.

Bedürfnisse nach geistiger Konzentration

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Wenn Sie eine kurzfristige Steigerung Ihrer Konzentration durch das Rauchen suchen, können Sie sich folgende Fragen stellen:

- Habe ich schon mal ausprobiert, wie ich vor oder bei einer geistigen Arbeit durch 5 Minuten Ruhe- und Denkpause meine Konzentration fördern kann?
- Wie würde sich meine Art der geistigen Leistung ändern und effektiver werden, wenn ich meine Gedankenaktivität langsamer und dafür tiefergehender und ausdauernder auf Hochtouren bringe?

Bedürfnisse zu Befreiung von innerer Anspannung

Wenn Sie durch Rauchen Befreiung von innerer Anspannung suchen, ist es notwendig, daß Sie andere Möglichkeiten zur Entspannung und Erleichterung nutzen. Vielleicht tut es Ihnen gut, Entspannungstechniken in einem Kurs zu erlernen (z.B. Autogenes Training).

Sie können dann darüber nachdenken, wodurch Sie öfters in Zustände von innerer Unruhe und Nervosität kommen. Fragen Sie sich, wie weit dabei erhöhte Ansprüche an sich selbst, Versagensängste, Mangel an Selbstbewußtsein und Selbstvertrauen eine Rolle spielen?

Das Bedürfnis zur Beseitigung negativer Gefühle

Wenn Sie zu den Rauchern gehören, die sich durch Rauchen von unangenehmen störenden Gefühlen ablenken und befreien wollen, dann können Sie sich fragen:

- Welche Gefühle will ich durch Rauchen vermindern: Ärgergefühle, Ängste, Unsicherheitsgefühle, Gefühle der Überforderung, Gefühle seelischer Belastung, Trauergefühle, Depressionen?
- Was sind für mich die kritischen Situationen, in denen die für mich sehr unangenehmen Gefühle ausgelöst werden?
- Mit welchem Menschen könnte ich offen und vertrauensvoll darüber reden, was mich seelisch so belastet, daß es mein Rauchen steigert?
- Brauche ich allgemein eine positivere Einstellung zu mir selbst, mehr Selbstvertrauen und Selbstbewußtsein? Wie kann ich dazu kommen? Wer könnte mich dabei unterstützen?

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Gesunde Alternativen zum Rauchen entdecken

(eine Seite zum Aufschreiben)

Mich verleitet zum Rauchen:

Meine gesunde Alternative ist:

(Situationen, Tätigkeiten,
Orte, Bedürfnisse, beteiligte Personen)

3.4 Einen gesunden Lebensstil einüben

Sich geeignet ernähren

In der Phase der Raucherentwöhnung und in den ersten Wochen und Monaten als Nichtraucher ist die Sorge für geeignete Ernährung sehr wichtig.

In der Raucherentwöhnungsphase stellt sich leicht eine Gewichtszunahme ein, weil vermehrt Hungergefühle auftreten, weil als Alternative zur Zigarette mehr "genascht" wird, weil Verdauungsprobleme auftauchen können. Eine Gewichtszunahme von 2 - 4 kg kommt bei vielen Menschen nach dem Beginn des Nichtrauchens vor. Solch eine Gewichtszunahme kann zwar auch ungesund sein, ist aber meist viel weniger gesundheitsschädlich als das Rauchen. Durch geeignete Ernährung läßt sich eine Gewichtszunahme ohne vermehrtes „Hungern“ vermeiden oder in akzeptablen Grenzen halten.

Zur Art des Essens:

- Trinken Sie viel: Wasser, Sprudel, Obstsäfte, Gemüsesäfte.
Denn durch Flüssigkeitsaufnahme werden Schadstoffe eher ausgeschieden, wird die Verdauung gefördert, wird das Rauchverlangen vermindert.
- Gewöhnen Sie sich an 5 - 7 kleine Mahlzeiten.
- Sie können Ihren Eßgenuß stimulieren, sozusagen als Alternative zum Genußrauchen. Sie können sich dazu Ihre Hauptmahlzeiten mit Muße geschmackvoll aus empfohlenen Speisen (s.u.) zubereiten.
Sie können dazu langsam und ganz bewußt essen und dabei Ihre Geschmacks- und Körperempfindungen beachten.
- Kleine Zwischenmahlzeiten sind als alternativer Genuß bei Rauchverlangen erlaubt.
- Nach Beendigung der Mahlzeiten können Sie sofort aufstehen und aktiv werden, um dadurch die 'Nachtisch'-Rauchgewohnheiten abzubauen.

Zur Auswahl des Essens:

- Gönnen Sie sich ein reichhaltiges Frühstück. Gut sind: Obst, Joghurt, Müsli.
- Empfehlenswerte Speisen sind:
frisches Obst, vor allem Äpfel und Zitrusfrüchte, frisches Gemüse, Salate, Milchprodukte, mageres Fleisch.
- Als Zwischenmahlzeit und als alternativer Genuß bei Rauchverlangen eignen sich:
Getränke, Obst, Gemüse, Eukalyptus-Bonbons, Pfefferminz-Drops, Ni-Perlen.
- Sorgen Sie für genügend Ballaststoffe, z.B. durch Vollkornbrot, Leinsamen, Gemüse, Obst.
- Hilfen aus der Apotheke sind:
Vitamin-B-Tabletten, Hefe-Tabletten, flüssige Bierhefe, Nikotinkaugummi.

Vermeiden Sie nach Möglichkeit oder verringern Sie deutlich

- folgende Speisen: Zucker in jeder Form, Süßigkeiten, scharfe Gewürze, fettreiche Nahrungsmittel, stark gebratene Speisen, Soßen;
- Alkohol, Kaffee und schwarzen Tee als Getränke, da sie das Nikotinverlangen stimulieren.
- Besuche in Gaststätten, weil dort mehrere Stimulierungen zum Rauchen gegeben sind.

Sich viel bewegen

Sorgen Sie für viel Bewegung im alltäglichen Lebenslauf; denn so

- steigern Sie Ihre Fitneß und Leistungsfähigkeit,
- erleben Sie gute Ventile bei Zuständen von Nervosität und Gereiztheit,
- setzen Sie gute Alternativen bei Rauchverlangen ein,
- können Sie Zustände von Langeweile überwinden.

Halten Sie sich so oft wie möglich in der frischen Luft auf. Durch viel Bewegung an der frischen Luft steigern Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, Ihre Atmungstätigkeit und vermindern Ihr Rauchverlangen.

Im Alltag können Sie

- Treppen steigen statt Lift fahren,
- kürzere Strecken zu Fuß gehen, anstatt das Auto zu benutzen,
- mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren,
- Gymnastik- und Yoga-Übungen durchführen, am bestens morgens,
- Yoga-Übungen bestehen aus langsam konzentriert ausgeführten Bewegungen und stärkenden gymnastischen Haltungen; dadurch lassen sich Bewegung und Entspannung gut miteinander verbinden.
- Übungen zur progressiven Muskelentspannung durchführen, d.h. verschiedene Gliedmaße und Körperbereiche im Einatmen kurz anspannen und im Ausatmen entspannen, wobei der Wechsel von Anspannung und Entspannung belebend und entspannend wirkt,
- nach dem Abendessen einen Verdauungsspaziergang unternehmen.

Als ausgedehnte Bewegungsaktivitäten sind Ausdauersportarten, die den ganzen Körper gleichmäßig belasten, sehr geeignet:

- Spaziergänge, Wanderungen,
- Waldläufe,
- Trimm-Pfade,
- Radfahren,
- Gartenarbeit,
- Schwimmen,
- Tennis, Federball, u.ä. .

Durch morgendliches Duschen und abendliches Baden, und zwar in der Reihenfolge 'zunächst warm duschen oder baden, dann kalt nachduschen', können Sie sich erfrischen, Ihre Durchblutung anregen und das Rauchverlangen mindern. Auch Saunabesuche haben eine ähnlich positive Wirkung.

Schlafmangel und Übermüdung steigern die Versuchung zu rauchen. Sorgen Sie also für genügend Nachtschlaf. Wenn Sie sich übermüdet fühlen, sorgen Sie sobald wie möglich für Ausruhen.

Sorgen Sie möglichst auch für gute Durchlüftung Ihrer Wohnräume, für „frischen Wind in Ihren Räumen“.

Entspannung

Zu einer gesunden alltäglichen Lebensführung gehört es, möglichst täglich einen angemessenen Wechsel von Anspannung und Entspannung, von Arbeit und Muße zu pflegen; im Tageslauf sollten (außerhalb der Zeit des Nachtschlafes) mindestens 30 Minuten der Entspannung und Muße vorkommen.

‘Entspannung’ im engeren Wortsinn ist ein körperliches Geschehen. Die Muskeln werden entspannt (daher kommt das Wort ‘Entspannung’), gelockert und leicht beweglich. Im vegetativen Nervensystem treten vagotone Wirkungen im Kreislauf und Verdauungsprozeß hervor: Atmung und Herzschlag verlangsamen ihren Rhythmus; der Blutdruck erniedrigt sich; die Haut wird besser durchblutet; der Verdauungsprozeß wird gefördert. Insgesamt bewirkt Entspannung eine körperliche Erholung.

Entspannung wirkt als seelisch-geistiges Geschehen beruhigend, ausgleichend, harmonisierend; ein innerer Zustand von Ausgeglichenheit und Gelassenheit kann sich einstellen. Im Gehirn verlangsamen die Gehirnwellen ihre Frequenz. Der Stil von Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration verändert sich: Die vorherrschende Orientierung auf die äußere Realität und auf sinnesbezogene und logische Klarheit wird abgelöst durch eine Orientierung auf das innere körperliche, gefühls- und phantasiemäßige Erleben. Durch diese ‘Wendung nach innen’ sind seelische und geistige Erholung möglich. Wie oben erläutert (vgl. Kap. 3.1), kann sich im Zustand der Entspannung „das Tor zum Unterbewußtsein öffnen“; das Unterbewußtsein läßt sich durch suggestive und hypnotische Prozesse in gewünschter Richtung beeinflussen.

Eine einfache Form der Entspannung ist es, möglichst bequem zu sitzen oder zu liegen, dabei die Augen zu schließen, zu ‘dösen’, dabei die Atmung zu spüren, vielleicht auch beruhigende Musik dabei zu hören und im Nichtstun zu verweilen.

Vielen ‘gestreßten’ Menschen fällt es jedoch schwer, fast ganz auf Aktivität zu verzichten und dann mehr innere Ruhe als Nervosität zu empfinden, mehr körperliches Wohlfühlen als unangenehme Beschwerden zu spüren, mehr an Schönes als an Sorgen, Pflichten und Ängste zu denken. Wenn Menschen also Schwierigkeiten haben, sich zu entspannen, können sie es lernen. Es gibt heutzutage eine Vielzahl von Methoden, um Entspannung zu lernen:

- die progressive Muskelentspannung, bestehend aus gezielten Wechseln von muskulärer Anspannung und Entspannung in verschiedenen Körperbereichen,
- die einfache Körperwahrnehmung als Wahrnehmung von wohltuenden Körperempfindungen, von Atembewegungen und pulsierenden Empfindungen,
- das Autogene Training als eine Selbstsuggestionsmethode zur Förderung körperlicher Entspannungsvorgänge,
- bewegungsorientierte Methoden, bei denen Entspannung durch die Aufmerksamkeit für langsame Bewegungen gefördert wird, wie z.B. Yoga,
- Meditationsübungen als ein beständiges Üben, seine Aufmerksamkeit auf wenige Elemente zu konzentrieren, um so zu mehr geistiger Ruhe zu kommen und die Vielzahl sonstiger Gedanken einzuschränken.

Streßbewältigung

Alltäglich erleben wir Anforderungen, Belastungen, Bedrohungen - und wir reagieren darauf mit Gedanken und Gefühlen, mit inneren körperlichen Vorgängen, mit Verhalten und gezieltem Handeln, um so die Anforderungen zu bewältigen. 'Streß' gilt heutzutage als eine häufig genutzte Erklärung für Ursachen und Empfindungen von inneren Anspannungen, Nervosität, Überforderungs- und Belastungsgefühlen. Das Erleben von 'Streß' ist oftmals auch ein wichtiger Anlaß zu rauchen. Aber was ist das Streßgeschehen eigentlich?

Das gesamte Streßgeschehen ist ein komplexer Prozeß aus folgenden Teilprozessen:

- die Streßbedingungen: die alltäglichen Anforderungen, Belastungen, Gefahren,
- innere Gedanken und Gefühlen, mit denen die Anforderungen u.ä. bewertet werden,
- innere körperlich-physiologische Reaktionen, insbesondere vegetative Anspannungsreaktionen - im engeren Sinne als Streßreaktionen bezeichnet -, die eigentlich zur Mobilisierung von Energie für eine aktive Bewältigung von Anforderungen dienen, aber auch vegetative Schock- und Lähmungsreaktionen, die oft mit Gefühlen der Hilflosigkeit verbunden sind,
- nach außen gerichtete Verhaltens- und Handlungsweisen zur aktiven Bewältigung von Anforderungen oder auch zur Flucht vor den Anforderungen,
- körperliche Konsequenzen auf innere Reaktionen und äußere Verhaltensweisen wie z.B. Erleichterung nach erfolgreichem Handeln, Überanstrengung und Erschöpfung, andauernde Anspannung als psychophysische Belastung,
- seelisch-geistige Konsequenzen der Selbstbewertung wie z.B. Selbstanerkennung und Selbstbestätigung nach Erfolgen, Unzufriedenheit und Versagensängste nach Mißerfolgen,
- Konsequenzen aus der Umwelt mit Erfolg/Mißerfolgs-Rückmeldungen wie z.B. Geldverdienst oder -verlust, soziale Anerkennung oder Kritik, auch soziale Nichtbeachtung.

Im beschriebenen Sinne ist Streß ein normales Geschehen des alltäglichen Lebens. Wer mit dem gesamten Streßgeschehen gut umgehen möchte, sollte zunächst die persönliche soziale Situation und das persönliche Erleben und Reagieren in den einzelnen Teilprozessen bewußt wahrnehmen und dabei die sozialen Möglichkeiten und persönlichen Stärken und Schwächen einschätzen.

Streßprozesse können schwächend, krankheits-, suchtfördernd wirken, wenn häufig

- Anforderungen und Belastungen als unangenehm, überfordernd und vielleicht auch als sinnlos bewertet werden und dadurch resignative Einstellungen auslösen,
- innere körperliche Reaktionen keine aktiven erfolgsfördernden Handlungsweisen unterstützen z.B. hektisch-nervöse Reaktionen und Lähmungsreaktionen,
- äußere Verhaltensweisen keine aktive konstruktive Bewältigung der Anforderungen begünstigen, sondern mehr auf Flucht vor den Anforderungen oder sogar destruktiv orientiert sind,
- zur Bewältigung der Anforderungen und Belastungen andauernde körperliche Anspannungsreaktionen ohne ausgleichende Erholungspausen eingesetzt werden - sei es aus verinnerlichtem Leistungsdruck, sozialen Ängsten, Angst vor Arbeitslosigkeit oder auch aus 'arbeitssüchtigen' Gewohnheiten -, körperliche Signale der Überanstrengung nicht beachtet werden und physische Energiereserven dadurch 'ausgelaugt' werden.

Wer den Eindruck hat, 'unter Streß zu leiden', sollte also genau prüfen, mit welchen Teilprozessen er ungünstig umgeht und ob er in den betreffenden Teilprozessen seine persönlichen Bewertungs- und Handlungsmöglichkeiten verändern kann.

'Leiden am Streß' ist meist eine Kombination aus ungünstigen sozialen Lebensbedingungen und ungünstigen eigenen Bewertungs-, Reaktions- und Handlungsmustern. Bessere Streßbewältigung beginnt nicht damit, auf Änderungen der sozialen Lebensbedingungen zu warten, sondern mit Änderungen in bezug auf eigene ungünstige Bewertungs-, Reaktions- und Handlungsmuster.

3.5 Soziale Unterstützung nutzen: Familie, Bekannte, Selbsthilfegruppe

Für die Überwindung des Abhängigkeitsrauchens ist - genau wie für die Überwindung von Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängigkeit - mitmenschliche Hilfe sehr wichtig. Überlegen Sie, welche Menschen Ihnen auf Ihrem Weg zum Nichtrauchen helfen können. Denken Sie dabei an

- die Partnerin/den Partner,
- Familienmitglieder,
- Menschen aus dem Bekanntenkreis,
- ein fachlich geleitetes Nichtrauchertraining in einer Gruppe,
- Menschen aus einer Nichtrauchertrainings-Gruppe,
- eine Selbsthilfegruppe,
- professionelle HelferInnen im Gesundheitswesen (z.B. Ärzte, PsychotherapeutInnen).

Besonders empfehlenswert ist, sich für den Weg zum Nichtrauchen **eine vertrauenswürdige Person als HelferIn zu wählen.**

Mit ihr können Sie folgende Unterstützungen vereinbaren:

- **regelmäßige Gespräche über den Weg zum Nichtrauchen**
In regelmäßigen Gesprächen können Sie Ihre Planungen, Fortschritte und Mißerfolge auf dem Weg zu einem langfristigen Nichtrauchen darstellen und gemeinsam Ihre nächsten Schritte zugunsten des Nichtrauchens planen. Solche Gespräche mit einer HelferIn sollten Sie in der kritischen Phase - d.h. vom echten Entschluß, das Nichtrauchen aktiv anzustreben, bis zu den ersten zwei Wochen des Nichtrauchens - mindestens alle 2 - 3 Tage führen und in den weiteren 6 Monaten mindestens einmal pro Woche.
- **Vertrag zugunsten des Nichtrauchens** (vgl. nächste Seite)
In einem Vertrag zugunsten des Nichtrauchens können Sie mit der HelferIn über einige Schritte zugunsten des Nichtrauchens klare Absprachen schriftlich fixieren und dabei auch Konsequenzen für den Fall des Erfolges, aber auch für den Fall des Mißerfolges festlegen. In solch einem Vertrag können Sie z.B. Ihren ersten Nichtrauchertag festlegen (vgl. Kap. 3.6) und - wie bei einer Wette - , geeignete Konsequenzen zu Ihrem ersten Nichtrauchertag, Ihrer ersten Nichtraucherwoche, Ihres ersten Nichtrauchermonats bestimmen.
- **gemeinsame Unternehmungen**
Mit der HelferIn können Sie gemeinsame gesundheitsfördernde Unternehmungen durchführen, z.B. gemeinsame Spaziergänge und andere Bewegungsaktivitäten, gemeinsame Mahlzeiten mit neuen gesunden Ernährungsvarianten, gemeinsame Entspannungsübungen.
- **'Notfallhilfen'**
Oft ist es sinnvoll, 'Notfallhilfen' zu vereinbaren, z.B. für den 'Notfall', wenn Sie nicht rauchen wollen, bei einer Gelegenheit aber eine starke Versuchung zu rauchen spüren; dann können Sie in der akuten Situation eventuell Hilfe brauchen, um gegenüber der Versuchung stark zu bleiben. Als Notfallhilfe ist z.B. ein Telefonanruf bei der HelferIn sehr geeignet.

Eine vertrauenswürdige Person ist für Sie eine gute HelferIn, wenn sie

- sich aufrichtig für Ihren Weg zum Nichtrauchen interessiert und mit den eigenen Gedanken und Gefühlen eine echte Anteilnahme an Ihrem Weg zum Nichtrauchen zeigt,
- gut für Sie erreichbar ist und gemeinsame Absprachen, z.B. Treffzeiten, zuverlässig einhält,
- erfolgreiche Fortschritte wahrnehmen und dafür Anerkennung bekunden kann,
- auf herabsetzende Kritik, z.B. durch Nörgeln oder Moralpredigten, verzichten kann.

VERTRAG

Ich verpflichte mich, ab
(RaucherIn)
mit dem Rauchen aufzuhören.

Bei Vertragseinhaltung werde ich:

Bei Vertragsbruch werde ich:

Ich verpflichte mich, ab
(HelferIn)

Herrn/Frau
bei diesem Vorhaben nach Kräften zu unterstützen.

Dazu werde ich:

Datum:

Unterschriften:

.....
(RaucherIn)

.....
(HelferIn)

3.6 Den ersten Tag des Nichtrauchens festlegen und gestalten

Der erste Tag des Nichtrauchens ist für Sie der Tag, an dem Sie endgültig Abschied nehmen von Ihren Rauchwaren.

Wenn Sie sich grundsätzlich zum Ziel des Nichtrauchens entschlossen haben, wählen Sie sich einen Tag innerhalb der nächsten 4 Wochen, an dem Sie all Ihre Rauchwaren aus der Hand geben und vollständig in das Nichtrauchen einsteigen. Berücksichtigen Sie bei der Auswahl für den ersten Tag des Nichtrauchens, daß es ein besonderer Tag für Sie sein wird.

An diesem Tag sollten Sie nämlich:

- innerlich auf eine neue Lebensweise eingestimmt sein,
- ohne Rauchen viel Gutes für sich tun können,
- durch Aufgaben und Erwartungen anderer nicht überfordert sein,
- von Ihrer Familie oder Ihrem Lebenspartner oder Ihren Bekannten Ermutigung und Verständnis für Ihre neue Lebensform finden können.

Als erster Tag des Nichtrauchens empfiehlt sich: der Beginn eines Wochenendes oder eines kürzeren oder längeren Urlaubs, ein Tag während eines Kuraufenthaltes.

Bereiten Sie sich auf den ersten Tag des Nichtrauchens gut vor. Überlegen Sie vorher, wie Sie diesen Tag vom Aufstehen an gestalten mit: Aktivitäten, Bewegung, Ernährung, Erholung, sozialen Kontakten, Alternativen zum Rauchen. Planen Sie für diesen Tag viel Veränderungen in Ihren Tagesablauf ein; denn wenn Sie viel Ungewohntes tun, gelingt es Ihnen besser, die Verführungen und Griffe zur Zigarette zu unterlaufen.

Planen Sie für diesen Tag,

- wann und wie Sie aufstehen,
- wie Sie frühstücken und was Sie direkt nach dem Frühstück tun wollen,
- wie Sie viel aktiv und in Bewegung sein können, um so nervöse Reaktionen besser zu überwinden,
- bei welchen Gelegenheiten Sie Suggestionenübungen machen können
- was Sie bei schwierigen Aufgaben, Überforderungs- und Streßgefühlen tun können,
- was Sie nach den Mahlzeiten und in Arbeitspausen tun können,
- wie Sie die letzten Stunden des Tages gestalten, wie Sie sich dann Ruhe und Muße ohne Rauchen bereiten können.

Im Laufe dieses Tages zum Einstieg in das Nichtrauchen können Sie den Menschen, mit denen Sie zusammenwohnen und mit denen Sie zusammenarbeiten, betont erklären: „Ab heute lebe ich als Nichtraucher/in.“

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Festlegung des ersten Tages mit Nichtrauchen

Ich rauche nicht mehr ab dem:

An meinem ersten Tag des Nichtrauchens werde ich mir selbst Gutes tun durch folgende Tagesgestaltung:
(Tagesverlauf, Ernährung, Bewegung, Alternativen zum Rauchen)

4. Frei bleiben - das Nichtrauchen stabilisieren

Wenn Sie es geschafft haben, Ihren ersten vollen Nichtraucher-Tag gut zu gestalten, dann haben Sie einen großen Schritt geschafft.

Dann beginnt für Sie eine neue Phase mit neuen Verhaltensmustern und neuen Erlebnisweisen. In dieser Phase können die Versuchungen zu rauchen häufig wiederkehren; deshalb bedarf die Aufgabe, das Nichtrauchen zu stabilisieren, einer konzentrierten Aufmerksamkeit.

In dieser neuen Phase haben Sie viel Aufmerksamkeit und Konzentration nötig,

- um das Bewußtsein durch suggestive Methoden weiterhin auf das Nichtrauchen und seine Vorteile zu programmieren,
- um sich an neue gesunde Verhaltensweisen und neue Formen von Bedürfnisbefriedigung allmählich zu gewöhnen
- und um so die bisherigen Verhaltensgewohnheiten, in bestimmten Situationen und bei bestimmten Bedürfnissen, zur Zigarette zu greifen, zu ersetzen.

Setzen Sie vor allem regelmäßig die Methoden ein, die Ihnen bisher zur Erreichung des Nichtrauchens geholfen haben, und machen Sie aus ihnen alltägliche Verhaltensgewohnheiten.

Diese Phase, in der Menschen der Stabilisierung des Nichtrauchens große Aufmerksamkeit und Konzentration schenken sollten, umfaßt etwa 6 Monate.

4.1 Angenehme und unangenehme Wirkungen des Nichtrauchens

Durch das Nichtrauchen treten oftmals neue Erlebnisqualitäten auf, und zwar sowohl positive Erlebnisweisen, wie in Richtung auf mehr Freiheit, Willensstärke und Gesundheit, als auch negative Erlebnisweisen im Sinne von Entzugserscheinungen.

Positives Erleben

Seien Sie besonders aufmerksam auf die positiven Erlebnisweisen, die Sie durch das Nichtrauchen erleben. Achten Sie darauf, wie Sie die Vorteile erleben, die Sie zum Nichtrauchen motiviert haben. Sie können z.B. aufmerksam sein für:

- ein größeres körperliches Wohlbefinden, z.B. bei Entspannungsübungen,
- eine bessere körperliche Fitness im Alltag, z.B. beim Treppensteigen,
- einen besseren Geruch von Atmung, Haaren und Kleidern,
- ein Gefühl des Freiseins,
- ein Gefühl des Stolzes über eigene Willensleistungen,
- eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit,
- eine Verminderung von Kreislauf- und Atembeschwerden,
- anerkennende Rückmeldungen von Menschen, mit denen Sie zusammenwohnen oder zusammenarbeiten.

Eine weitere Anregung:

Schreiben Sie täglich auf, was Sie an Vorteilen durch das Nichtrauchen erleben!

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Die angenehmen Wirkungen des Nichtrauchens können Sie erhöhen, indem Sie sich für Ihre gute Leistung des Rauchverzichtes belohnen.

Sie können sich belohnen

- für jeden Tag an dem Sie nicht rauchen,
- für jede Woche, die Sie frei vom Rauchen bleiben,
- für jede schwierige Situation, die Sie ohne den Griff zur Zigarette durchstehen,
- indem Sie das sonst für Zigaretten ausgegebene Geld in ein Sparschwein tun, um sich angenehme Wünsche zu erfüllen, die 'Geld kosten',
- indem Sie die durch das Nichtrauchen gesparte Zeit und noch mehr Zeit für mehr Aktivitäten einsetzen, die Ihnen Spaß machen.

Entdecken Sie konkrete Anlässe für Belohnungen und konkrete Belohnungsmöglichkeiten! Machen Sie mit sich einen schriftlichen Vertrag, über was Sie sich wie belohnen möchten!

Nach Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation bessern sich die rauchbedingten Gesundheitsschäden meist recht bald nach dem Beginn des Nichtrauchens:

- Durchblutungsstörungen bilden sich zurück.
- Die Haut wird wieder gut durchblutet.
- Beschwerden in den Beinen verschwinden.
- Konzentrations- und Gedächtnisleistungen bessern sich deutlich.
- Das Gehirn reagiert wieder wacher und klarer.
- Die Raucherbronchitis kann nach 6 Wochen ausheilen.
- Die Gefährdungen von Herzinfarkt und Lungenkrebs vermindern sich deutlich.

Entzugserscheinungen

Nach mehreren Jahren des Abhängigkeitsrauchens fällt diese Aufgabe in den ersten zwei Wochen besonders schwer, da ein körperlicher und seelischer 'Nikotinhunger' Entzugserscheinungen bewirken kann, vor allem in Form von häufigem 'Verlangen' nach einer Zigarette und von gesteigerter Nervosität, die sich als innere Unruhe, Gereiztheit, Aggressivität, Unkonzentriertheit zeigen kann. Deshalb sind - vor allem in den ersten zwei Wochen - Verhaltensalternativen einzusetzen, um akutes Nikotinverlangen und Nervosität ohne den Griff zur Zigarette zu bewältigen.

Das akute Nikotinverlangen dauert oft nur 5-15 Minuten. Möglichkeiten für Verhaltensalternativen bei akutem Nikotinverlangen sind beispielsweise:

- Wasser, Mineralwasser, Kräuter-/Fruchttees, Säfte trinken
- Pfefferminzdrops, Eukalyptusbonbons, Kaugummi, Nikotin-Kaugummi u.ä. einnehmen
- den suggestiven Satz „Ich bleibe frei“ oder „Ich bleibe stark“ wiederholt leise aussprechen
- Bewegungsübungen durchführen, z.B. Gymnastik, Yoga
- einen Spaziergang an der frischen Luft machen, dabei die Atmung und Luftqualität spüren
- nach draußen gehen oder an ein geöffnetes Fenster gehen, sich dann auf die Atmung konzentrieren und bis zu 20 Atemzüge zählen
- die HelferIn (vgl. Kap. 3.5) oder eine andere vertraute Person anrufen und ein Telefongespräch zu einem beliebigen Thema führen
- auf einen anderen Menschen zugehen und mit ihm ein Gespräch anfangen
- mit einem Waschlappen Gesicht, Arme u.a. befeuchten, um die Haut angenehm zu spüren.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

Tritt gesteigerte Nervosität als eine Art der Entzugserscheinung auf, ist es sinnvoll, nervöse Empfindungen durch geeignete ventilartige Verhaltensweisen auszudrücken, z.B. durch

- aktive und ausführliche Bewegungen verschiedenster Art, sei es im Sinne von Arbeit, von Bewegungsübungen oder von Ausgleichssport
- den Menschen, mit denen man gerade zusammen ist, die erlebte Nervosität in einfachen Worten mitteilen und auf den Start in das Nichtrauchen hinweisen
- Entspannungsmethoden einsetzen, vor allem Übungen zur Progressiven Muskelentspannung.

Entdecken Sie für sich weitere Ventile, um Ihre Nervosität nicht im Innern zu verstecken, sondern durch irgendwelche Aktivitätsformen auszudrücken.

In der ersten Zeit des Nichtrauchens erleben Menschen häufiger das Empfinden nervöser Hände, weil sie auf ein lang gewohntes Greifen und Halten einer Zigarette verzichten; dann 'wollen' die Hände beschäftigt sein. Mögliche Ventilreaktionen für die Hände sind:

- etwas in der Hand halten und bewegen, z.B. einen kleinen Gummiball, etwas zum Kneten, ein Radiergummi, einen Bleistift, Qi-Gong-Kugeln,
- eine Tätigkeit durchführen, die mit viel Bewegung der Hände verbunden ist, z.B. spülen, aufräumen und vieles andere mehr
- kritzeln oder malen

Gehen Sie auf Entdeckungstour: Entdecken Sie, wie Sie ihre nervösen Hände beschäftigen können und vielleicht auch sinnvoll beschäftigen können!

Als weitere Entzugserscheinungen können Verspannungen, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Kopfweh, Verdauungsprobleme vorkommen. Sowohl aktive Bewegungen wie auch gelernte und eintrainierte Entspannungsmethoden können wichtige Verhaltensalternativen bei Verspannungen, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Kopfweh sein. Um Verdauungsprobleme durch Verstopfungen zu überwinden, sind ebenfalls viel Bewegungen (z.B. Treppensteigen) und balaststoffreiche Kost, wie z.B. Leinsamen, Weizenkleie, Feigensaft, hilfreiche Möglichkeiten.

4.2 Positive Einstellungen zum Nichtrauchen stabilisieren: „Freier und gesünder durch Nichtrauchen“

Positive Einstellungen zum Nichtrauchen sind über viele Wochen und Monate mit konzentrierter Aufmerksamkeit in das Bewußtsein einzuprägen.

Folgende Empfehlung wird besonders hervorgehoben:

Führen Sie regelmäßig täglich mindestens einmal eine Übung zur Selbstsuggestion mit einem prägnanten positiven suggestiven Satz durch!

Wählen Sie zunächst den Satz, der Ihnen bisher am passendsten erscheint. Im Laufe der Zeit können Sie auch mehrere suggestive Sätze nutzen und zwischen ihnen abwechseln; konzentrieren Sie sich aber für eine einzelne Übung auf einen einzigen Satz.

Bei der Auswahl und Neubildung von suggestiven Sätzen hilft es Ihnen, die durch das Nichtrauchen entstandenen angenehmen Empfindungen und Gefühle aufmerksam wahrzunehmen; denn Sie können angenehme Empfindungen wiederum in selbstbestätigende suggestive Sätze kleiden, z.B. „Ich fühle mich jetzt freier“; „Ich übe weiter meine Willenskraft“; „Ich steigere meine Fitness“.

Setzen auch die weiteren oben dargestellten Suggestionen zeitweise ein, vor allem eine Technik der Selbsthypnose.

Eine weitere Empfehlung lautet:

Erzählen Sie Menschen, mit denen Sie zusammenwohnen oder zusammenarbeiten, wiederholt von Ihren Erlebnissen und Erfolgen beim Nichtrauchen!

Durch das Erzählen verstärken Sie im Bewußtsein Ihre positiven Einstellungen zum Nichtrauchen und vermehren Ihre Selbstbestätigung für das Nichtrauchen. Erzählen Sie z.B. öfters, welche Verhaltensalternativen Sie für sich zum Rauchen entdeckt haben und regelmäßig einsetzen, welche Vorteile Sie schon durch das Nichtrauchen erleben, mit welchen sonstigen Verhaltensweisen Sie nun gesundheitsbewußter leben.

4.3 Einen gesunden Lebensstil im Alltag pflegen

Die bewußte Pflege eines gesunden Lebensstils im Alltag ist eine besonders wichtige Aufgabe zur Stabilisierung des Nichtrauchens und zur Überwindung der Rauchneigungen.

Sie können den eigenen Lebensstil gezielt in Richtung auf mehr körperliche und seelische Gesundheit ändern.

Eine wichtige Empfehlung:

Versuchen Sie, dazu mindestens eine neue gesunde Handlungsgewohnheit in ihren regelmäßigen Alltag einzubauen.

Sie können wählen, bei welchem oben dargestellten Bereiche (vgl. Kap. 3.4) - Ernährung, Bewegung, Entspannung, Streßbewältigung etc. - Sie anfangen, eine neue gesunde Handlungsgewohnheit zu pflegen.

Beachten Sie dabei das Motto 'mäßig, aber regelmäßig':

Versuchen Sie eher, eine einzige Handlungsgewohnheit, vielleicht auch 2 oder 3 Handlungsgewohnheiten regelmäßig täglich zu pflegen, als viele neue gesunde Verhaltensweisen nur sporadisch einzusetzen.

Viele Erläuterungen und Anregungen sind oben (Kapitel 3.4) gegeben.

4.4 In Versuchungssituationen Handlungsalternativen aktivieren

Gedanken an das Rauchen mit entsprechenden Versuchungen treten besonders heftig in den ersten 2 - 4 Wochen des Nichtrauchens auf; sie treten aber auch in den ersten 6 Monaten häufiger auf und werden von vielen Ex-Rauchern auch über mehrere Jahre empfunden. Deshalb ist es eine beständige Aufgabe, gezielte Handlungsalternativen in Versuchungssituationen einzusetzen.

Zur Stabilisierung des Nichtrauchens gehört also auch folgende beständige Aufgabe:

- **Suchen Sie immer wieder nach Verhaltensalternativen für Situationen, Orte und Bedürfnisse, bei denen Sie bisher geraucht haben!**
- **Schreiben Sie sich die in Versuchung führenden Situationen, Orte und Bedürfnisse und Ihre Verhaltensalternativen auf!**
- **Üben Sie neue Verhaltensalternativen in Versuchungssituationen ein!**

Denken Sie auch darüber nach, welche Versuchungssituationen zum Rauchen Sie vermeiden oder einschränken wollen. Sie können z.B. den Konsum von Kaffee und Alkohol sowie den Besuch von öffentlichen Orten, an denen viel geraucht wird, vermeiden oder einschränken. Sie können vertraute Menschen bitten, in Ihrer Gegenwart nicht zu rauchen.

Seien Sie sich vor allem einer Gefahr bewußt: dem Griff zur nächsten Zigarette, Zigarre oder Pfeife. Denn schon viele Ex-Raucher sind durch solch ein „leichtsinniges Ausprobieren“ wieder in ihre alten Rauchgewohnheiten zurückgefallen.

Andererseits: Wenn Sie einen 'Rückfall' erleben, können Sie 'aus Fehlern' lernen. D.h. Sie können die Versuchungssituation genauer einschätzen, sich bewußter auf Verhaltensalternativen zu dieser Versuchungssituation besinnen und planen, wie Sie beim nächsten Mal mit solch einer Versuchungssituation umgehen. Wenn Sie aus einem 'Rückfall' lernen und wenn sich der 'Rückfall' auf eine Versuchungssituation und auf 1 - 3 Zigaretten beschränkt, können Sie darauf hoffen, auf dem Weg des Nichtrauchens zu bleiben.

4.5 Soziale Unterstützung nutzen

Bisher sind schon mehrere Möglichkeiten, soziale Unterstützung zu nutzen, ausgeführt (vgl. 3.5). Zusätzliche Möglichkeiten seien hier ergänzt:

- Bitten Sie die Menschen, mit denen Sie zusammenwohnen und zusammenarbeiten, in Ihrer Gegenwart nicht zu rauchen, und die Räume, in denen Sie sich oft aufhalten, rauchfrei zu halten; denn das 'Passivrauchen' - so wird das Betroffensein durch das Rauchen anderer Menschen genannt - beeinträchtigt auch die Gesundheit und ist für Ex-Raucher oft eine Versuchungssituation.
- Überlegen Sie die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe von Ex-RaucherInnen. In solch einer Selbsthilfegruppe bestehen gute Möglichkeiten, daß sich Menschen gegenseitig auf dem Weg des Nichtrauchens unterstützen.

4.6 Umgang mit unangenehmen Gefühlen und seelischen Belastungen

Das Erleben von unangenehmen Gefühlen und sozialen Konflikten, insbesondere das Erleben von Ärger und Enttäuschungen in mitmenschlichen Beziehungen ist für viele nikotinabhängige Menschen häufig ein Anlaß zu rauchen. Solche psychischen Belastungen können auch nach vielen Monaten und Jahren noch als Versuchungen zum Rauchen wirken.

Deshalb ist es für Menschen zum langfristigen Nichtrauchen wichtig, einen angemessenen Umgang mit unangenehmen Gefühlen, sozialen Konflikten und anderen psychischen Belastungen einzuüben. Hier lassen sich allgemeine Hinweise geben.

- **Negative Gefühle anerkennen und ausdrücken:**

Wenn Menschen negative Gefühle wie Ärger, Trauer, Angst erleben, haben sie einen inneren Grund dazu, auch wenn sie diesen Grund verstandesmäßig nicht immer erkennen. Sie haben ein Recht auf negative Gefühle und brauchen sich deshalb keine Schuldgefühle zu machen oder sich als Versager zu betrachten.

Viele Menschen können mehr lernen, negative Gefühle zuzulassen und dann auch - wie durch Ventile - auszudrücken. Um negative Gefühle auszudrücken, helfen vor allem das Aussprechen gegenüber vertrauten Menschen (in Zeiten, wo keine Konfliktspannungen bestehen) sowie viel Bewegung und sportliche Aktivitäten.

- **Bedingungen für psychische Belastungen erkennen und angemessen einschätzen:**

Psychische Belastungen und negative Gefühle entstehen meistens durch aktuelle 'unglückliche' Kombinationen von mehreren Bedingungen:

- Nichterfüllungen und Verfehlungen von eigenen Wünschen und Zielen,
- persönliche Begrenzungen und Schwächen,
- soziale Konflikte in Lebensgemeinschaften, z.B. oft durch Unterschiede in Wünschen, Einstellungen und Persönlichkeitseigenschaften sowie durch mangelnde Verständigung über diese Unterschiede,
- soziale Konflikte durch gesellschaftliche Bedingungen (z.B. Angst vor Arbeitslosigkeit).

Je angemessener Menschen die aktuellen Bedingungen für psychische Belastungen einschätzen können, desto leichter können sie auch erkennen, welche Änderungen in persönlichen Einstellungen und/oder Handlungsweisen positiv dazu beitragen können, die psychischen Belastungen zu bewältigen.

- **Die eigenen Ziele überprüfen und Wege zu den Zielen angemessen planen:**

Wer eigene Ziele überprüft, kann zu folgenden Ergebnissen kommen:

die Ziele beibehalten und über veränderte Handlungen weiterhin anstreben;
die Ziele verändern und dazu entsprechende Handlungen planen.

Oft ist es sinnvoll, die eigenen Ziele und entsprechende Handlungen mit sozialer Klugheit und einer angemessenen Einschätzung sozialer Bedingungen zu planen und dabei z.B. auch bewußt an die Zielsetzungen von Menschen, mit denen man zusammen wohnt oder zusammen arbeitet, zu denken.

- **Zur Änderung in persönlichen Einstellungen und/oder Handlungsweisen bereit sein:**

Meist können wir eher uns selbst zu ändern als die Menschen in unserer sozialen Umwelt; wer wartet, daß erst andere Menschen ihre Einstellungen und Verhaltensweisen ändern - auch wenn es noch so sinnvoll wäre, daß diese es tun -, bevor er selbst dazu bereit ist, der wartet meist vergebens und wird wiederholt enttäuscht.

Menschen können durch Selbstbesinnungen erkennen, wie sie ihre persönlichen Einstellungen und /oder Handlungsweisen ändern können, um mit psychischen Belastungen besser umzugehen. Sie können dann die Änderungen in mehreren kleinen Schritten vollziehen.

- **Soziale Unterstützung suchen und nutzen:**

Mitmenschliche Hilfe kann in vielfältigen Arten besonders gut dazu beitragen, um mit unangenehmen Gefühlen und seelischen Belastungen positiv umzugehen.

Effektive mitmenschliche Hilfe können Menschen in der Familie, aus dem Bekanntenkreis, in Selbsthilfegruppen und Fachleute durch professionelle Dienstleistungen geben.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen

5. Zum Nichtrauchertraining „Freier und gesünder durch Nichtrauchen“

Nun haben Sie sich durch diese Schrift informiert, wie Sie zum Nichtrauchen kommen können und es über lange Zeit stabilisieren können.

Vielleicht haben Sie diese Schrift auch gelesen, weil Sie überlegen, an dem Nichtrauchertraining „Freier und gesünder durch Nichtrauchen“ teilzunehmen. Daher informiere ich Sie nun näher über das Nichtrauchertraining, damit Sie sich bewußter dafür entscheiden und sich gut darauf vorbereiten können.

Das Ziel des Nichtrauchertrainings besteht darin, den Weg zum Nichtrauchen mit der Unterstützung von mir und anderen Trainingsteilnehmer erfolgreich zu schaffen und während der Trainingszeit den Zustand des Nichtrauchens mehrere Tage lang einüben.

Die Aufgabe des Trainings besteht vor allem darin, die Willensstärke zum Nichtrauchen zu fördern und die erste Zeit des Nichtrauchens zu erleichtern. Dazu werden methodisch positive Selbstsuggestionen und gezielte Verhaltensänderungen eingeübt, Möglichkeiten der Selbsthypnose aufgezeigt sowie zum Weg des Nichtrauchens viele Fragen besprochen und positive Erfahrungen ausgetauscht.

Das Nichtrauchertraining ist als dreiwöchiges Intensivtraining geplant, damit Sie sich in diesem Zeitraum intensiv, kompakt und gemeinsam mit anderen auf den Weg zum Nichtrauchen konzentrieren können; so können Sie - bei guter Mitarbeit - das Ziel des Nichtrauchens erreichen. In kurzem Zeitraum wird ein Ziel angestrebt, das für viele Raucher schwierig zu erreichen ist.

Um die große willensmäßige Leistung zu vollbringen, während des Nichtrauchertrainings zum Nichtrauchen zu kommen, ist es sehr wichtig, sich auf das Training vorzubereiten.

Dazu empfehle ich Ihnen:

- Beantworten Sie in dieser Schrift die vielen Fragen zur Selbsterkenntnis und Selbststeuerung.
- Fangen Sie (möglichst ab heute) an, auf einem Kontrollzettel jede gerauchte Zigarette (Zigarre, Pfeife) mit einem Strich einzutragen.
- Stellen Sie sich auf den Tag und die Woche, in der Sie zum Nichtrauchen kommen wollen, innerlich so sehr ein, daß Sie sich sagen können: "An diesem Tag und in dieser Woche ist es meine wichtigste Aufgabe, den Schritt zum vollen Nichtrauchen zu tun."

Das eigentliche Nichtrauchertraining besteht aus folgenden 3 Ganztagestreffen in 3 Wochen:

- Treffen der 1. Woche: Freitagabend 17 - 21 Uhr + Samstag 9.30 - 18 Uhr
- Treffen der 2. Woche: Samstag 9.30 - 18 Uhr (Zusatzangebote Samstagabend + Sonntag)
- Treffen der 3. Woche: Samstag 9.30 - 18 Uhr

Für die einzelnen Wochen sind verschiedene Schwerpunkte geplant:

- Die 1. Woche dient der inneren Einstimmung auf das Ziel des Nichtrauchens. Dazu werden vor allem die Beweggründe zum Nichtrauchen geklärt und gestärkt und Methoden zur Selbstsuggestion und verhaltensmäßigen Selbstkontrolle eingeübt.
- Das Treffen der 2. Woche und die 2. Woche dienen dazu, ins Nichtrauchen einzusteigen und das Nichtrauchen zu stabilisieren. Im Nichtrauchertraining wird die Zielerreichung vor allem durch Entspannungstraining, Selbstsuggestionen und Hypnose unterstützt.
- Der Treffen in der 3. Woche dient zur Auswertung der Erfahrungen des Nichtrauchens und dazu, weitere Wege zur Stabilisierung des Nichtrauchens zu besprechen.

Die Teilnahme an den Treffen ermöglicht auch dadurch den Einstieg ins Nichtrauchen, da die Seminarräume und das ganze Gebäude rauchfrei zu halten sind. Dafür werden bei den Treffen alkoholfreie Getränke, Obst und anderes für kleine Mahlzeiten angeboten.

LITERATUR

Bajog, Max:

„Wer raucht, denkt nicht - wer denkt, raucht nicht“
Verlag R.S.Schulz, Percha 1977

Buchkremer, G. (Hrsg.):

„Raucherentwöhnung: Psychologische und pharmakologische Methoden“
Thieme-Verlag Stuttgart 1989

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln:

„Eine Chance für Raucher - Nichtraucher in 10 Wochen“

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln:

„Ja, ich werde Nichtraucher“ - Starthilfen in ein nikotinfreies Leben

Carr, A.:

„Endlich Nichtraucher?“
Goldmann-Verlag München 1992

Freund, Ulrich:

„Nichtrauchen in einer Stunde“
Video-Ruhr-Cooperative Dortmund 1995

Gerl, Wilhelm:

„Hypnotherapeutische Raucherentwöhnung. Was macht sie effektiv?“
In: Hypnose und Kognition, Münchener Vorträge II, Band 14
M.E.G.-Stiftung, München April 1997, S. 67-81

Halhuber, Charlotte:

„Vom Raucher zum Nichtraucher“
Gräfe und Unzer Verlag München

Hammer, Otto:

„Raucherentwöhnung. Heimkurs auf Kassetten“
Ritter-Verlag, Wörthsee-Steinbach

Hinkelmann, Klaus G.:

„Das Aussteigerprogramm für Raucher“
Selbstvertrieb Bremen 1982

Hirzel, Gerd & Schippers, Rolf:

„Mit leichten Schritten zur letzten Zigarette -
Ein Gruppenprogramm für zukünftige Nichtraucher“
Röttger Verlag München 1985

Rihs, Margret; Lotti, Heidi:

„Frei vom Rauchen: Gezielt aufhören - und das Leben neu genießen“
Verlag Hans Huber Bern Göttingen 1993

Schmidt, Ferdinand:

„Raucherentwöhnung“
Rowohlt-Verlag Reinbek 1984

Stäcker, K. / Bartmann U.:

„Psychologie des Rauchens“
Quelle u. Meyer, Heidelberg 1974

Tepperwein, Kurt:

„Die hohe Schule der Hypnose“

Ariston Verlag Genf 1977

Tölle, R. & Buchkremer, G.:

„Zigarettenrauchen, Epidemiologie, Psychologie, Pharmakologie und Therapie“

Springer Verlag Berlin 2. Auflage 1989

Uhland, H.:

„Wir gewöhnen uns das Rauchen ab: Wieder frei und selbstbestimmt leben“

DGVT-Verlag Tübingen 1995

Zemlin, Uwe & Kolb, Werner (Hrsg.):

„Raucherentwöhnung und Prävention des Tabakrauchens -

Programme, Erfahrungen, Ergebnisse“ (Themenschwerpunkt)

In: Praxis der Klinischen Verhaltensmedizin und Rehabilitation, 9. Jahrgang/Heft 34, Juni 1996,

Verlag Modernes Lernen Dortmund 1996

darin:

- Batra, Anja:

„Raucherentwöhnung - aktueller Stand und künftige Entwicklungen“ (S. 73-77)

- Kröger, Christoph:

„Strategien der Raucherentwöhnung“ (S. 87-89)

- Lindinger, Peter & Mitschele, Ulrich:

„Das Freiburger Versorgungsangebot für entwöhnungswillige Raucher -

Bausteine, Erfolge, Prädiktoren“ (S. 107-113)

- Salmen, Sabine & Behrendt, Andreas:

„Erfolgreiche Raucherentwöhnung in der Rehabilitation -

Das Stage Model der Verhaltensänderung“ (S. 82-86)

- Trost, Michael & Marquart, Peter:

„Nichtrauchertraining in einer Reha-Klinik für Gefäßerkrankungen -

Vorstellung eines Modells“ (S. 97-102)