



Das Rauchfrei-Programm

Herzlich Willkommen zur Einführungs-Veranstaltung

Anekdote aus der Welt der Old-School-Promis



Spiegel

<https://www.spiegel.de/deutschland>

Helmut Schmidt hortet angeblich 200 Stangen Menthol-Zigaretten

09.07.2013 — Die EU will Mentholzigaretten verbieten - und hat damit offenbar den Altkanzler aufgeschreckt. Helmut Schmidt bunkerte 200 Stangen seiner ...



Helmut Schmidt galt jahrzehntelang als der bekannteste Raucher Deutschlands. Seine Zigaretten waren sein Markenzeichen und er bestand sogar auf seinem Recht zu rauchen, als dies in Talkshows bereits verboten war.

Das macht seine Geschichte besonders lehrreich für uns: Selbst die standhaftesten Raucher können ihren Weg in die Rauchfreiheit finden.

Anekdote aus der Welt der Old-School-Promis

Die überraschende Wendung



„Es ist die überraschendste Nachricht des Jahrhunderts: **Helmut Schmidt hat aufgehört zu rauchen.** Seit ihm vergangene Woche ein Blutgerinnsel aus dem rechten Bein operiert wurde, habe der 96-Jährige keine Zigarette mehr angerührt, heißt es aus Hamburg. Stattdessen nutze der Altkanzler jetzt Nikotinpflaster.“

Autor: Sebastian Erb, Die Tageszeitung (TAZ), 12.09.2015, S. 2

Wenn selbst Helmut Schmidt mit 96 Jahren nach jahrzehntelangem Rauchen noch aufhören konnte - welche Ausreden haben wir dann noch?

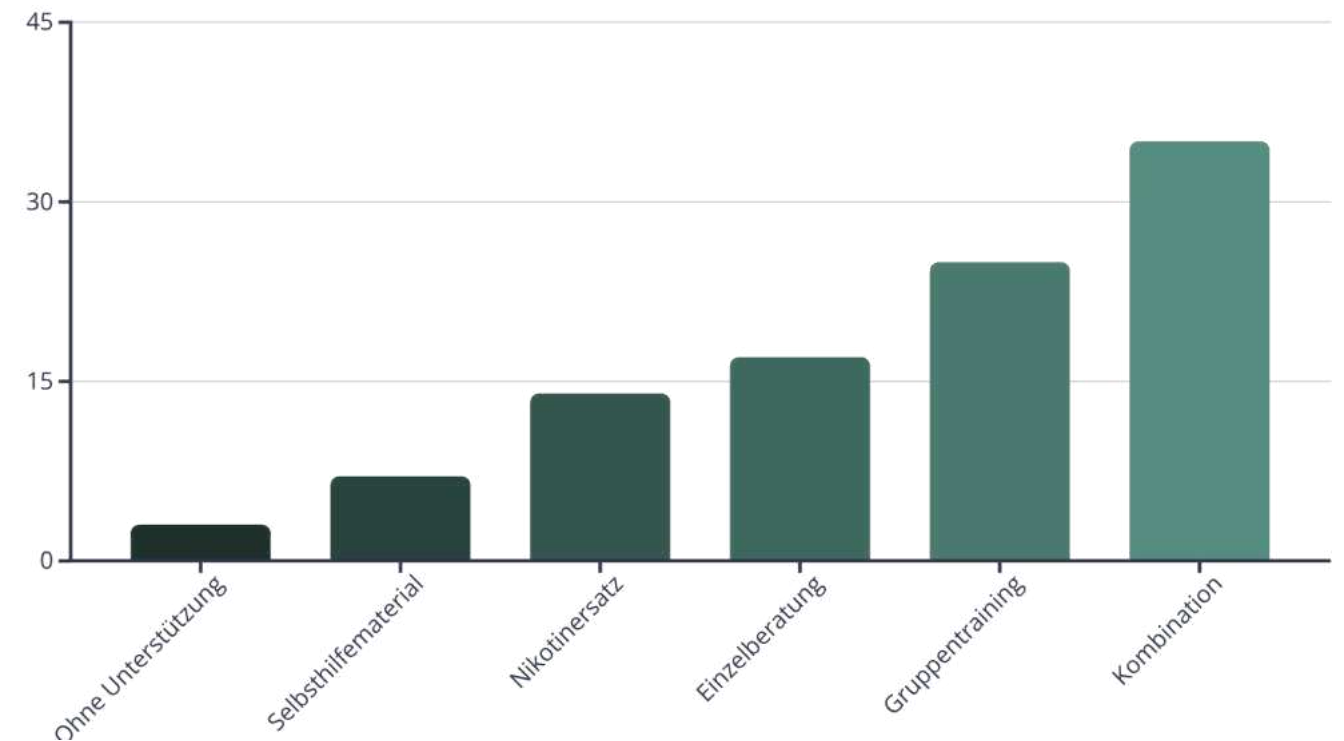
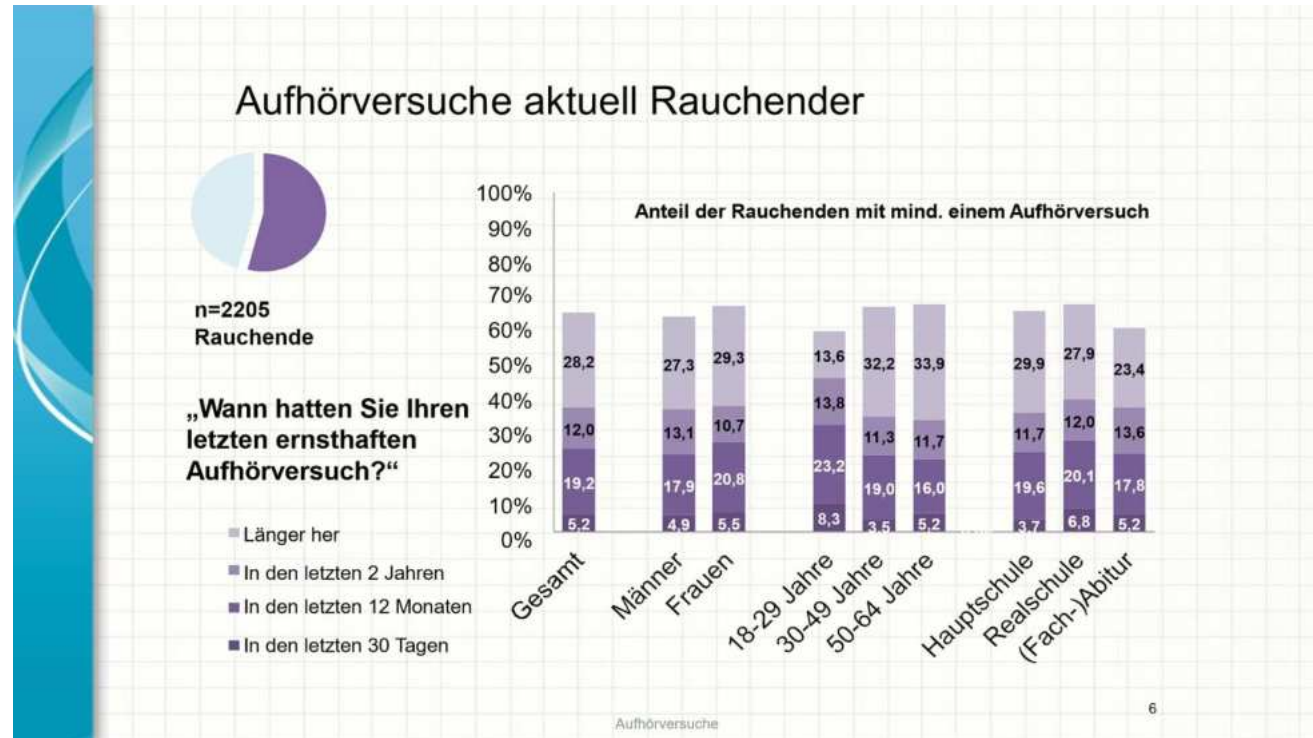
**Warum machen
Raucherinnen und Raucher
einen Rauchfrei-Kurs?**



Ein langer Weg zum Rauchfrei-Kurs

Rauchen lernen	Rauchen wird problematisch	Eigene Aufhörversuche	Dauerhaft Rauchfrei werden
1. 	4. 	7. 	10. 
2. 	5. 	8. 	11. 
3. 	6. 	9. 	12. 

Erfolgsquote von Rauchstopp-Versuchen



Wissenschaftliche Studien zeigen: Mit professioneller Unterstützung steigen die Erfolgschancen für einen dauerhaften Rauchstopp um das 10-Fache.

Quellen: Meta-Analysen von Cochrane, NHS-Studien und nationalen Gesundheitsdienstleistern (2021-2025)

Rauchfrei werden ohne Unterstützung ist wie...

...eine Wanderung im Hochgebirge mit T-Shirt, ohne Turnschuhe!

Kann klappen, wenn die Route „leicht“ ist und sich das Wetter hält.
Ansonsten eher nicht zu empfehlen.

Mit der richtigen Ausrüstung und Vorbereitung steigen die Chancen, das Ziel zu erreichen - sowohl bei einer Bergwanderung als auch beim Rauchstopp.



Rauchfrei werden ohne Unterstützung ist wie...

...eine Wanderung im Dschungel.

Was würden Sie machen, um erfolgreich mit diesem Tier umzugehen?

Würden Sie allein ohne Vorbereitung und Wissen durch den Dschungel wandern? Oder wäre ein erfahrener Guide hilfreich, der die Gefahren kennt und weiß, wie man sie umgeht?



Bei den meisten hält der Entschluss nicht lange

Typische Hindernisse

Entzugserscheinungen, Stresssituationen, sozialer Druck und verankerte Gewohnheiten führen häufig zu Rückfällen

Fehlende Strategien

Ohne Bewältigungsstrategien für Risikosituationen und Suchtdruck wird der Rauchstopp zur Willensschlacht

Unzureichende Vorbereitung

Spontane Aufhörversuche ohne gute Vorbereitung haben statistisch gesehen die geringsten Erfolgsaussichten



Deshalb empfiehlt sich ein Rauchfrei-Kurs!

Zur Erhöhung der Wahrscheinlichkeit einer längeren Rauchfreiheit



Ich? Rauchfrei-Kurs???



Typische Einwände:

- "Ich kenne Menschen, die 100 Jahre alt geworden sind und rauchen..."
- "Sterben müssen wir alle..."
- "Ein Laster hat jeder..."
- "Der Zeitpunkt ist doch nicht der Richtige..."
- "Wenn ich wirklich wollte, dann könnte ich auch..."
- "Ich bin ein hoffnungsloser Fall..."
- "Jetzt wird mir klar, ich will gar nicht aufhören"
- "Der Kurs ist nichts für mich..."

Überlegen Sie, was für Sie am ehesten zutrifft!

Was lernt man in einem Rauchfreikurs?





Den Umgang mit der "Schmacht" nach einer Zigarette!

(Körperliches Verlangen)

Erkennen

Körperliche Entzugssymptome identifizieren und als vorübergehend verstehen

Aushalten

Strategien für das Überstehen akuter Verlangensmomente, die meist nur 3-5 Minuten dauern

Umlenken

Alternativen entwickeln, die das körperliche Verlangen nach Nikotin lindern können

Die Einladungen des "Sucht-Teufelchens" ablehnen!

(Psychische Abhängigkeit)



Die psychische Abhängigkeit zeigt sich durch automatisierte Gedanken und Rechtfertigungen, die uns zum Rauchen verleiten wollen:

- "Nur eine kann nicht schaden..."
- "Nach dem Essen schmeckt sie besonders gut..."
- "Ich habe es mir verdient..."
- "Ohne Zigarette kann ich mich nicht konzentrieren..."
- **Neu:** "Die Freude, den inneren "Oberlehrer" eine Zeit lang wegzusperren ..."

Im Kurs lernen Sie, diese Gedanken zu erkennen, zu hinterfragen und ihnen zu widerstehen.





**Entdecken, dass es sich gut anfühlt, wenn man
das Leben direkt genießt – ohne Rauch
dazwischen.**



Und länger und gesünder leben!

20 Min

Jede Zigarette kostet Zeit

Laut britischer Studie verkürzt jede Zigarette die Lebenszeit um durchschnittlich 20 Minuten

17/22 Min 10-11 Jahre

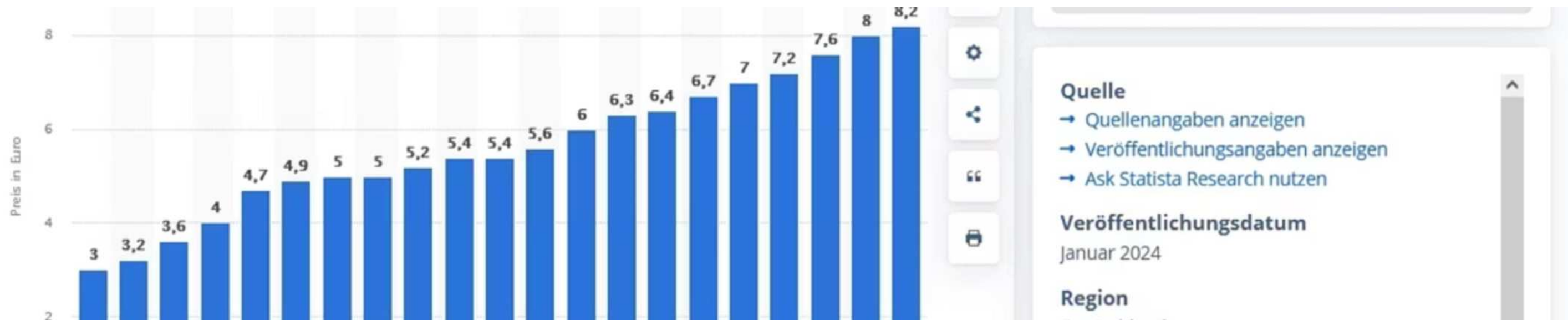
Geschlechtsspezifische Unterschiede

Bei Männern sind es 17 Minuten pro Zigarette, bei Frauen sogar 22 Minuten

Lebenszeitverlust insgesamt

Auf die Gesamt-Lebenszeit berechnet verlieren Männer durchschnittlich zehn und Frauen elf Jahre

Quelle: mdr Wissen



Jede Menge Geld sparen!

44.999€

Gesamtausgaben

für Zigaretten über 22 Jahre bei einer
Schachtel täglich (2002-2024)

2.045€

Jahresausgaben

durchschnittlich bei einer Schachtel täglich

145.000€

Mögliches Vermögen

bei Investition des Betrags in einen ETF auf
den MSCI World Index (8,1% jährliche
Rendite)

Stellen Sie sich vor, was Sie mit diesem Geld alles machen könnten: Traumurlaub, neues Auto, Anzahlung für eine Immobilie oder finanzielle Sicherheit im Alter!



Wie verläuft ein Rauchfreikurs?

6 Termine vor Ort,

1 x pro Woche, Do., 18:00 – 19:30 Uhr

1. Präsenz-Termin: Do, 21.08.2025, ab dann wöchentlich.

6. Präsenz-Termin: Do, 25.09.2025.

1. Telefontermin: 09.09.25, 17 – 18:30.

2. Telefontermin: Do., 28.09., 17 – 18:30.



Inhalte der Kursstunden - 1

01

Stunde 1

Erfahren wir über die Entstehung und Verfestigung des Rauchverhaltens bis hin zur Entstehung und Verfestigung einer Rauch-SUCHT. Auch erkunden Sie ihr eigenes Rauchverhalten.

03

Stunde 3

Wird der Rauchstopp im Detail vorbereitet, danach zu Hause in Eigenregie durchgeführt.

02

Stunde 2

Erarbeiten wir uns Strategien der Abwendung vom Rauchverhalten, sog. Rauchfreie Verhaltensalternativen und den Umgang mit dem fortbestehenden Rauchverlangen.

04

Telefonanruf 1

Nach dem Rauchstopp, Unterstützung bei eventuellen Schwierigkeiten, am Dienstag, den 09.09., 17 – 18:30.

Inhalte der Kursstunden - 2

01

Stunde 4

Dient der Festigung der frischen Rauchfreiheit, ggf., der Korrektur/Optimierung der erarbeiteten Hilfen.

02

Stunde 5

Betreiben wir Rückfall-Vorbeugung.

03

Stunde 6

Festigen wir die noch frische Rauchfreiheit (=Stärkung der Identität als Nichtraucher/in) und reflektieren die persönliche Entwicklung, inklusive Stärken und Schwächen. TN-Bescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse, Rechnung, Abschlußrunde, Abschied.

04

Telefonanruf 2

Eine Woche nach Kursende (28.09.) rufe ich Sie an. Wir reden über den Stand ihres Rauchfrei-Projekts, Do., 17 – 18:30.



**Der Kurs ist eindeutig
handlungs- und
übungsorientiert,
er benötigt AKTIVE
MITARBEIT!!**



Sonstiges:

Nikotinersatzpräparate

Der Einsatz von Nikotinersatzpräparaten ist möglich, diesbezügliche Informationen werden weiter unten gegeben.

Schweigepflicht

Aller am Kurs Beteiligter.

Kursgebühr

180 Euro (150 € Honorar; 26 € f. ein Arbeitsbuch; 4 € f. Ordner und Schulungsmaterial)

Kostenbeteiligung

Bei regelmäßiger Teilnahme (5 von 6 Präsenzstunden und 1 Telefongespräch) erstattet die gesetzliche Krankenversicherung mindestens 75 €. Genaueres: Fragen Sie ihre/n KV-SachbearbeiterIn.

Antrag auf Kostenbeteiligung der KV

Formular für von der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifizierte Präsenz- und IKT-Kurse gemäß Kapitel 5 Leitfadens Prävention

1. Teilnahmebescheinigung der Anbieterin/des Anbieters
2. Antrag der/des Versicherten auf Bezuschussung

Die Anbieterin/Der Anbieter füllt Teil 1 „Teilnahmebescheinigung“ aus.
Die Versicherte/Der Versicherte füllt Teil 2 „Antrag auf Bezuschussung“ aus.
Die/Der Versicherte leitet das ausgefüllte Formular (Teil 1 und Teil 2) an die Krankenkasse weiter.

Vermerke der Krankenkasse:

Hinweis für die/den Versicherten: Die hier erhobenen Daten werden zur Bearbeitung Ihres Leistungsantrags verwendet, um zu prüfen, ob die Krankenkasse Kosten erstatten kann. Dazu ist der Nachweis der regelmäßigen Teilnahme erforderlich. Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 lit. e) DS-GVO i. V. m. § 264 Abs. 1 Nr. 4 SGB V.

1. Teilnahmebescheinigung für zertifizierte Präventionsangebote (Datenbank der Zentrale Prüfstelle Prävention)
(von der Anbieterin/dem Anbieter in DRUCKBUCHSTABEN auszufüllen)

Frau/Herr hat an der Maßnahme mit dem Titel
„Des Rauschtrai Programm“
von bis
(Tag, Monat, Jahr) (Tag, Monat, Jahr)
an von 7 Kursseinheiten à 90 Minuten Dauer teilgenommen.

Präventionsprinzipinhalt: (nur ein Präventionsprinzip ankreuzen, dasjenige, auf dem der Schwerpunkt liegt)

- | | |
|--|--|
| ☐ Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivität | ☐ Vorbeugung/Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete Bewegungsprogramme |
| ☐ Vermeidung von Mangel-/Fehlernährung | ☐ Vermeidung und Reduktion von Übergewicht |
| ☐ Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement | ☐ Förderung von Entspannung und Erholung |
| ☒ Förderung des Nichtrauchens | ☐ Risikoormer Umgang mit Alkohol/Reduzierung Alkoholkonsum |

Kursleiterin/Kursleiter
(Name, Vorname)
Dipl.-Psychologin, Diplom-Psychologe Thomas

Kurs-ID
(Datenbank der Zentrale Prüfstelle Prävention)
KU-SU-16C53A

Die o. g. Kursleiterin/Der o. g. Kursleiter hat die Maßnahme persönlich durchgeführt.

Die Teilnehmerin/Der Teilnehmer hat die Gebühr von € bis € € 1.500 erhalten/entlohnt.

Bei Angeboten von Einrichtungen, die auch Mitgliedsbeiträge erheben: Ich bestätige, dass der Zuschuss der Krankenkasse nicht mit abzurufen, höherem oder zukünftigen Mitgliedsbeiträgen verrechnet wird. Die Teilnahmegebühr wird der Teilnehmerin/dem Teilnehmer nicht als Geld- oder Sachleistung erstattet. Die Teilnahme an Kurs ist nicht an die Bedingung einer derzeitigen oder zukünftigen Mitgliedschaft geknüpft.

Bei wohnortfernen Angeboten: Ich versichere, dass die Kursgebühr ausschließlich der Bezahlung des genannten Präventionsangebotes dient.



Erfolgsquoten / Wirksamkeit:

10x höhere Erfolgschance

Die Wahrscheinlichkeit durch Teilnahme an einen Rauchfrei-Programm Nichtraucher zu werden ist 10 X höher, als wenn man es alleine versucht.

80% Erfolgsquote am Kursende

Am Ende des Kurses sind laut wissenschaftlicher Begleitforschung 80% der Teilnehmer rauchfrei.

Langfristige Erfolge

Nach 1 Jahr sind es immerhin noch 36% der Teilnehmer, nach 3 Jahr 24%

Effektivstes Training

Damit ist das Rauchfrei-Programm das effektivste Tabakentwöhnungs-Training.

DAS
RAUCHFREI
PROGRAMM



Eingangsfragebogen

https://s2survey.net/das_rauchfrei_programm_EB/



1. Stunde

Eingangsfragebogen

FREIWILLIG!!!!!!

Smartphone mit QR-App mitbringen.



Ein Kurs findet statt, wenn sich mindestens 6 Personen verbindlich angemeldet haben, bzw. durch Teilnahme an der ersten Kursstunde ihre Teilnahmebereitschaft bekunden.



Interessenten mit körperlichen oder psychischen Erkrankungen benötigen vor Kursbeginn die Zustimmung ihres behandelnden Arztes.

Bitte informieren Sie mich über die Einschätzung ihres Arztes!

Impressum

Kontakt

Thomas Dopatka
Diplom-Psychologe,
Suchttherapeut (VDR),
Rauchfrei-Trainer (IFT)
Reulstr. 48
46240 Bottrop

Mail: dopatka@online.de Web:
www.rauchfrei-dopatka.de

Rechtliches:

Konzept und Texte:
Thomas Dopatka

Urheberrechte: Ich bin Urheber
aller Texte. Quellen, auf die ich
mich beziehe, werden im Text
genannt. Die Bilder und eine Grafik
(S.29) sind bei Istock.com oder
durch die Fotografen lizenziert.

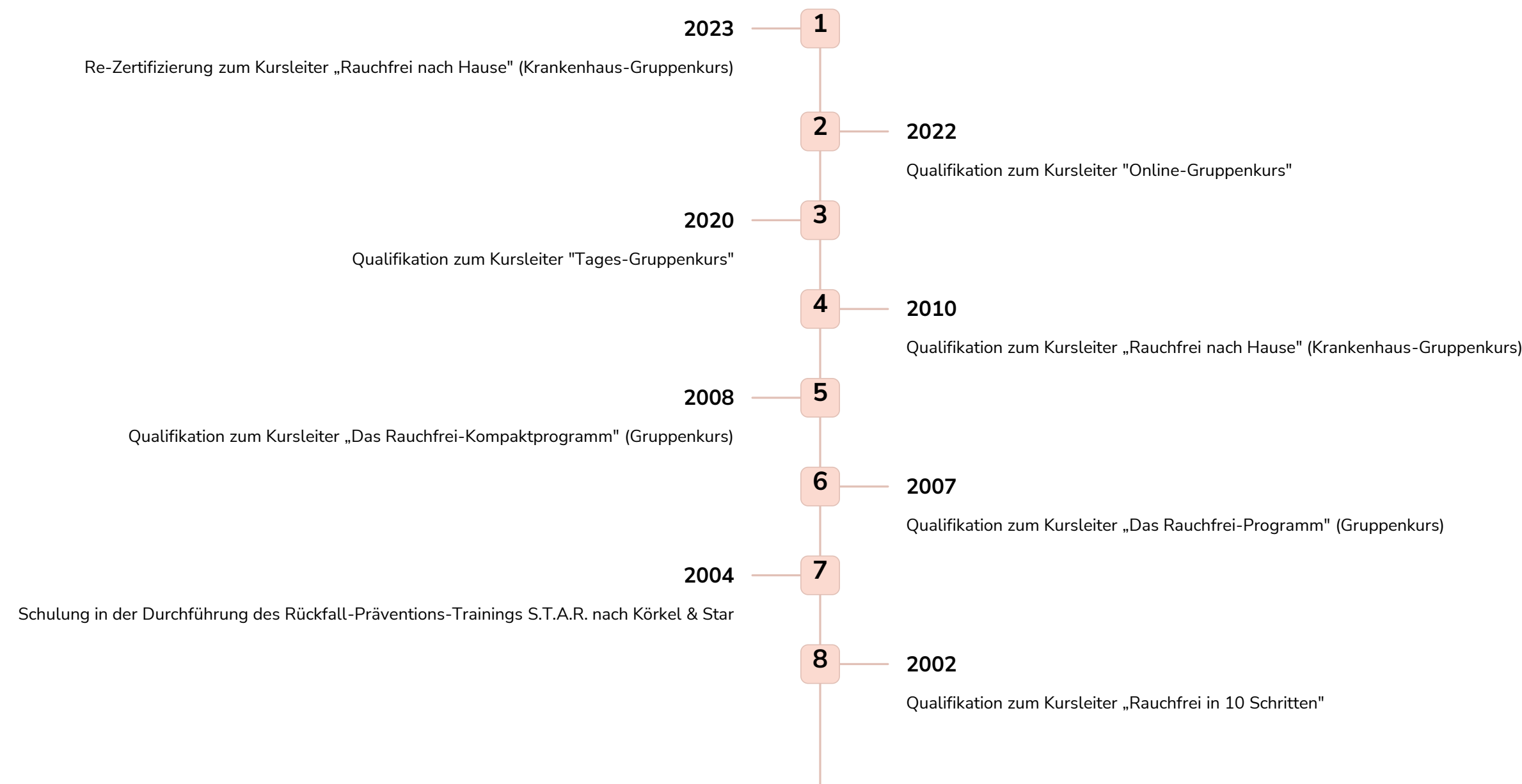
Verlag: Eigenverlag



Informationen zu meiner fachlichen Qualifikation

Seit mehr als 20 Jahren unterstütze ich als Diplom-Psychologe und Suchtherapeut (VDR) RaucherInnen auf ihrem Weg in ein rauchfreies Leben.

Hauptberuflich war ich langjährig im Bereich der Suchtkrankenhilfe aktiv und bringe diese umfassende Erfahrung in meine Arbeit als Rauchfrei-Trainer ein.



Das Rauchfrei-Programm

Herzlich Willkommen zur 1. Stunde!

Schön, dass Sie hier sind und den Mut gefasst haben, an diesem wichtigen Schritt in Ihrem Leben zu arbeiten. Das Rauchfrei-Programm wird Sie durch die kommenden Wochen begleiten und unterstützen - mit wissenschaftlich fundierten Methoden, praktischen Strategien und in einer Atmosphäre des Vertrauens und der gegenseitigen Unterstützung.

Heute starten wir gemeinsam in eine rauchfreie Zukunft. Jeder Schritt zählt, und Sie haben bereits den wichtigsten getan: Sie sind hier.



Verlauf Stunde 1

01

Hausaufgaben besprechen

Rauchverhalten, Lebenspanorama, Motivation und Risikosituationen reflektieren

03

Der Weg in die Sucht

Verstehen, wie aus den ersten Zigaretten eine Abhängigkeit wurde

02

Wissens-Quiz

Testen Sie Ihr aktuelles Wissen rund ums Rauchen und die Entwöhnung

04

Aufhören verstehen

Warum das Aufhören eine zwiespältige Angelegenheit ist und wie wir damit umgehen

 **Schweigepflicht:** Alles was hier besprochen wird, bleibt vertraulich. Wir schaffen gemeinsam einen sicheren Raum für Ihre Veränderung.

Ihre Arbeitsmaterialien

Heute erhalten Sie:

- Schweigepflichtserklärung
- Kontaktdaten-Formular
- Ihr persönliches Arbeitsbuch
- Ordner für Materialien

Nach jeder Stunde:

Sie bekommen die PowerPoint-Folien der Stunde und zusätzliche Handouts von mir am Ende der Stunde ausgehändigt. Diese können Sie in Ihren Ordner abheften, um jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

Das Arbeitsbuch wird Ihr ständiger Begleiter in den nächsten Wochen. Es enthält Suchtwissen, Übungen, Reflexionsfragen und praktische Hilfen für Ihren Weg in die Rauchfreiheit.





Wissens-Check: Wie gut kennen Sie sich aus?

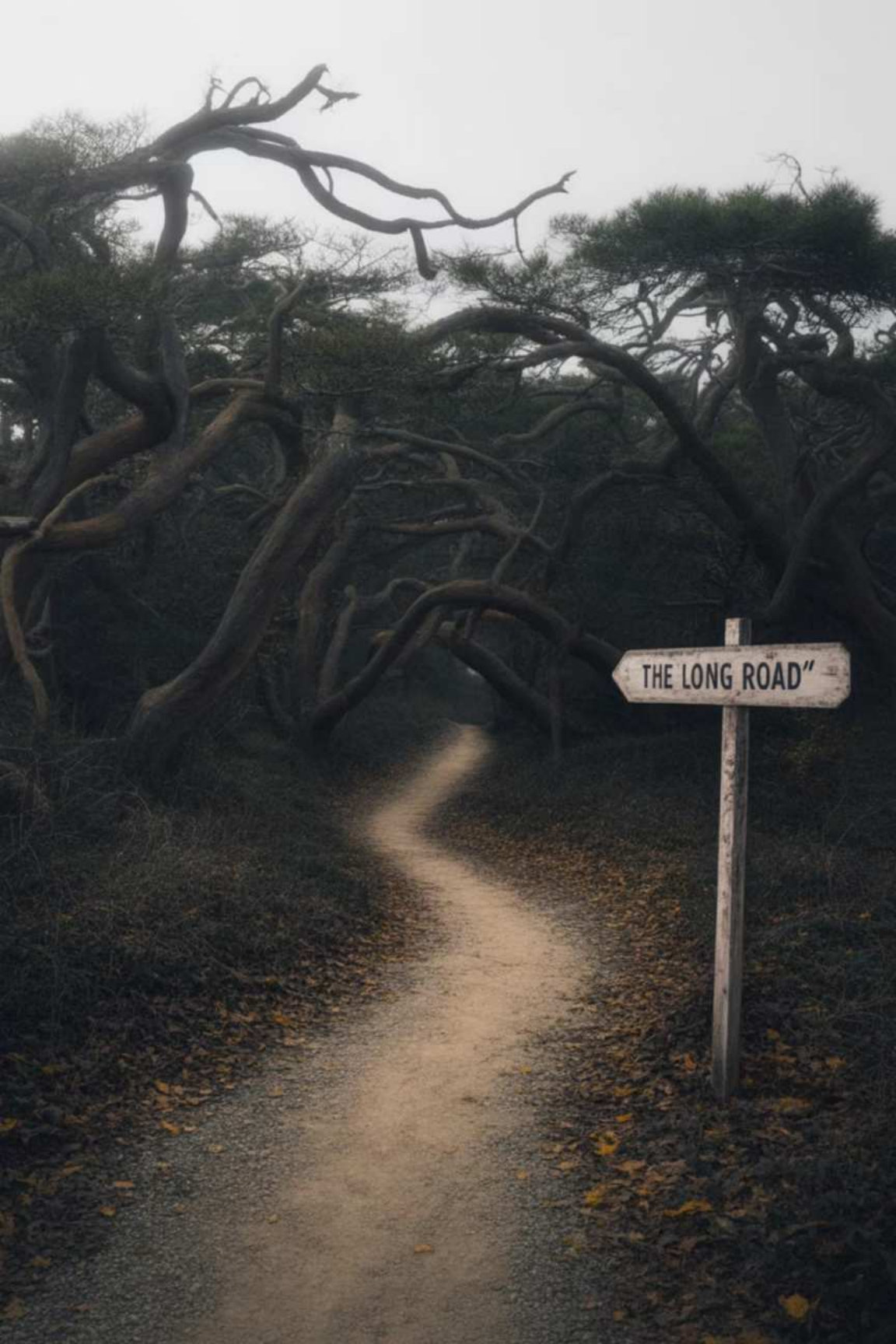
Quiz-Zeit!

Bevor wir in die Tiefe gehen, möchten wir herausfinden, was Sie bereits über das Rauchen und den Ausstieg wissen. Schlagen Sie Ihr **Arbeitsbuch auf Seite 8-9** auf.

Dieser kleine Wissens-Check hilft uns zu verstehen, wo wir stehen, und zeigt Ihnen, wie viel Sie bereits wissen - oder noch lernen können. Es gibt keine "schlechten" Antworten, nur Ausgangspunkte für unser gemeinsames Lernen.



Seien Sie ehrlich zu sich selbst - nur so können wir Ihnen optimal helfen!



Der Weg in die Sucht

Niemand plant, süchtig zu werden. Die Nikotinabhängigkeit entwickelt sich schleichend und folgt einem typischen Muster. Um erfolgreich aufzuhören, müssen wir verstehen, wie wir überhaupt an diesen Punkt gekommen sind.

Lassen Sie uns gemeinsam diesen Weg nachvollziehen - von der ersten neugierigen Zigarette bis zur täglichen Gewohnheit.



Neugier - Der erste Schritt

Seine erste Zigarette rauchte er aus **Neugier**. Wie schmeckt das? Was passiert dabei? Warum machen das so viele?

Diese natürliche menschliche Neugier ist der häufigste Grund für die erste Zigarette. Meist geschieht dies im Jugendalter, wenn Grenzen ausgetestet werden und neue Erfahrungen besonders reizvoll sind.

 **Richtige Antwort auf Frage 1:** Neugier ist der häufigste Grund für die erste Zigarette.



Seine ersten Zigaretten

Nach der ersten Zigarette folgen weitere - oft in geselligen Runden, auf Partys oder in Pausen. Der Geschmack ist meist noch unangenehm, aber das soziale Erlebnis wird positiv wahrgenommen.

In dieser Phase wird das Rauchen noch als bewusste Entscheidung erlebt. "Ich kann jederzeit aufhören" - ein Gedanke, den fast jeder Raucher in der Anfangszeit hatte.

Ihre ersten Zigaretten

Auch sie begann mit einzelnen Zigaretten - vielleicht heimlich, vielleicht um erwachsen zu wirken. Die ersten Zigaretten sind oft mit besonderen Momenten verbunden: erste Partys, Schulstress oder der Wunsch nach Unabhängigkeit.

Erinnern Sie sich an Ihre ersten Zigaretten? Was waren Ihre Beweggründe damals?



Lässigkeit als Motiv

Das Rauchen vermittelt ein Gefühl von **Lässigkeit** und Coolness. Die Zigarette wird zum Accessoire, das eine bestimmte Haltung zum Leben ausdrückt.

Hollywood-Filme, Werbung und gesellschaftliche Vorbilder haben über Jahrzehnte das Bild geprägt: Rauchen macht interessant, mysteriös, erwachsen. Diese Botschaften wirken besonders stark auf junge Menschen.



Zugehörigkeit finden

Das Bedürfnis nach **Zugehörigkeit** ist ein mächtiger Antrieb. Wer raucht, gehört dazu - zur Clique, zur Raucherecke, zu den "Erwachsenen".

Besonders Jugendliche sind empfänglich für Gruppendruck. Das gemeinsame Rauchen schafft Verbindungen und Gemeinschaftsgefühl. Raucherpausen werden zu wichtigen sozialen Momenten im Berufsleben.





Vorbilder und Einflüsse



Echte Vorbilder

Eltern, Geschwister oder andere Familienangehörige, die rauchen, normalisieren das Verhalten und machen es zu etwas "Normalem".



Vertraute Personen

Freunde, Kollegen oder Partner, die rauchen, schaffen ein Umfeld, in dem Rauchen selbstverständlich wird.



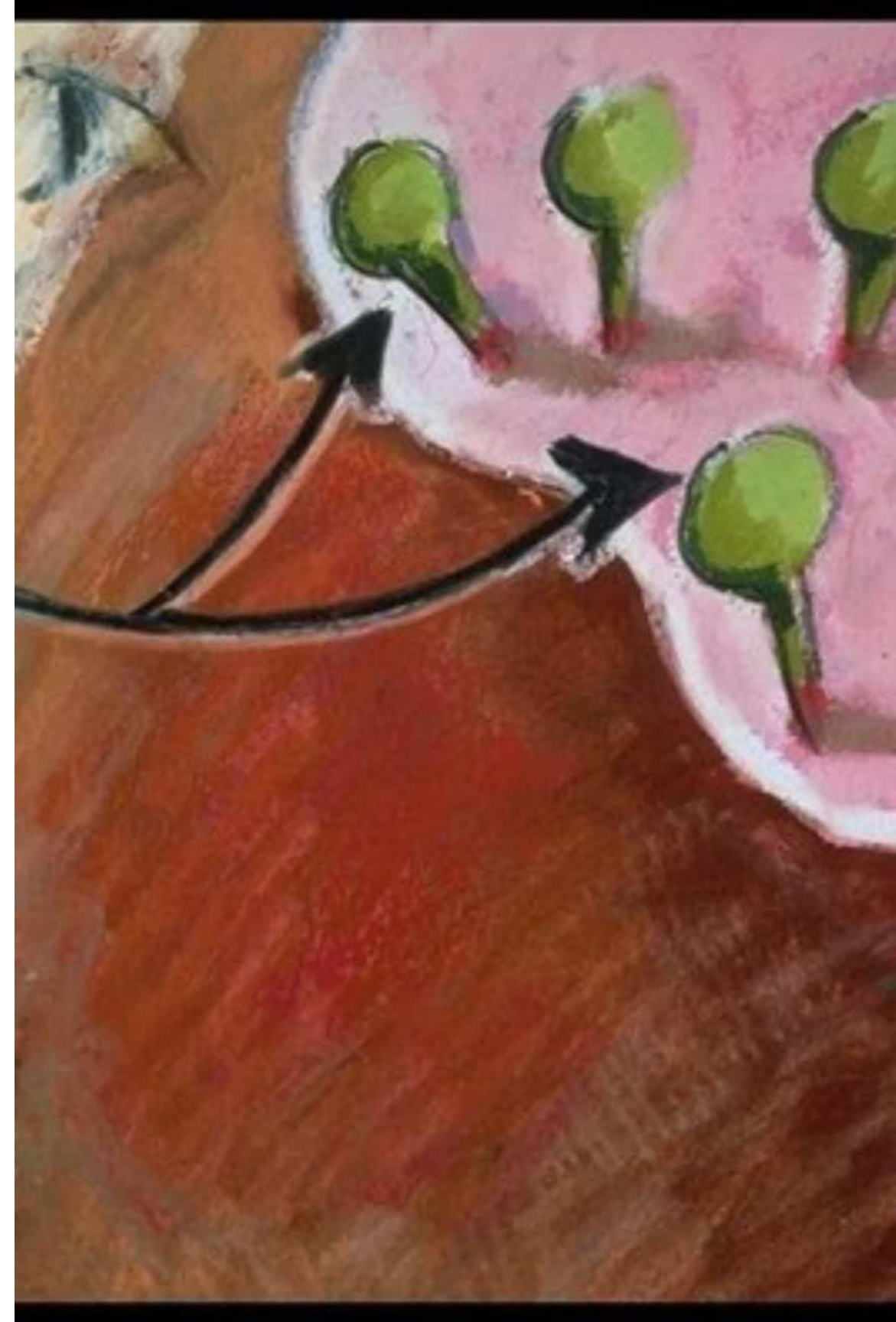
Marlboro-Männer

Werbefiguren und Medienbilder prägen unser Unterbewusstsein und verknüpfen Rauchen mit positiven Eigenschaften.

Warum raucht man weiter?

Aus dem gelegentlichen Rauchen wird eine Gewohnheit, aus der Gewohnheit eine Abhängigkeit. Aber warum raucht man immer weiter, obwohl die ersten Zigaretten oft unangenehm waren?

Der Körper beginnt sich anzupassen. Was anfangs Husten, Schwindel und Übelkeit verursachte, wird allmählich toleriert. Gleichzeitig entwickelt sich die körperliche und psychische Abhängigkeit.

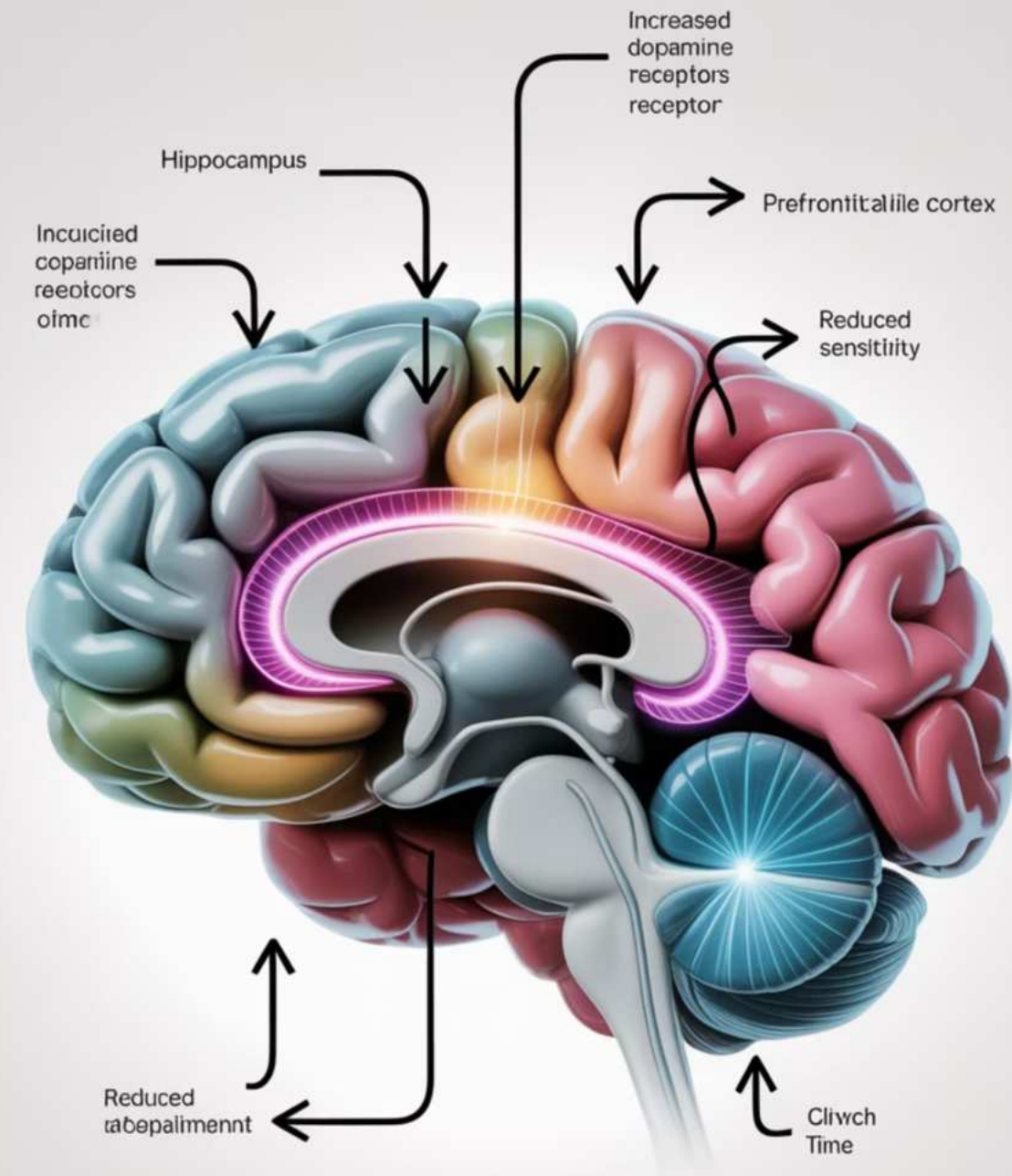


Toleranzbildung

Der Raucher lernt, die negativen Folgen zu verkraften und immer weniger wahrzunehmen. Gleichzeitig entdeckt und verstärkt er die positiven Aspekte des Rauchens.

Diese **Toleranzbildung** ist ein natürlicher Anpassungsprozess des Körpers. Das Gehirn gewöhnt sich an das Nikotin und verlangt immer häufiger nach der nächsten "Dosis". Aus dem bewussten Griff zur Zigarette wird ein automatischer Reflex.

Husten wird ignoriert, der Geschmack wird als angenehm empfunden, die sozialen und entspannenden Effekte werden verstärkt wahrgenommen.



TOLERANCE
DEVELOPMENT TIMELINE

Das doppelte Wirkspektrum des Nikotins

Nikotin ist paradox: Es wirkt gleichzeitig **anregend und beruhigend**. Diese Doppelwirkung macht die Substanz so verführerisch und die Abhängigkeit so komplex.

Positive Effekte:

- Erhöhte Aufmerksamkeit
- Bessere psychomotorische Leistung
- Höhere Stresstoleranz
- Entspannung in Belastungssituationen

Negative Effekte bei Nikotinmangel:

- Gesteigerte Aggressivität
- Nervosität und Reizbarkeit
- Angstgefühle
- Depressive Verstimmungen
- Veränderter Appetit



Richtige Antwort auf Frage 4: Nikotin wirkt sowohl anregend als auch beruhigend.



Inhalation - Der Expressweg zum Gehirn

Geschwindigkeit

Weniger als 10 Sekunden braucht das Nikotin, um über die Lunge ins Blut und von dort ins Gehirn zu gelangen.

Effizienz

Die Inhalation ist der **schnellste Weg** zum Gehirn - schneller als eine intravenöse Spritze!

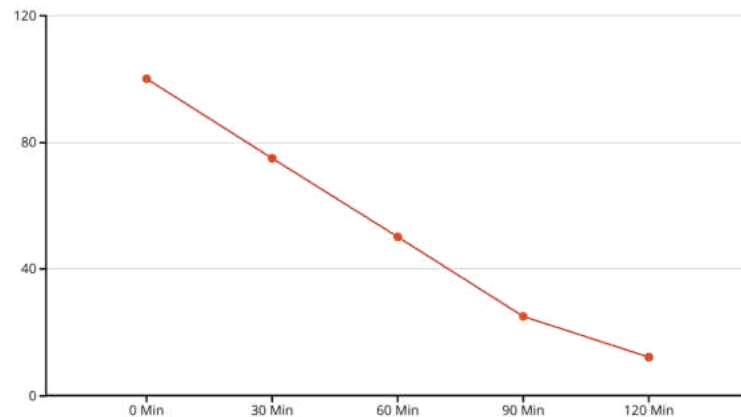
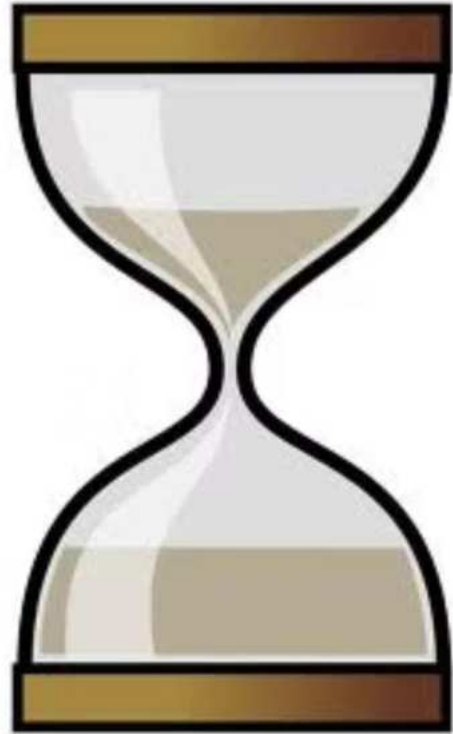
Wirkung

Über den arteriellen Kreislauf erreicht Nikotin alle Organe in Rekordzeit und entfaltet seine volle Wirkung.



Richtige Antwort auf Frage 3: Nikotin braucht weniger als 10 Sekunden bis zum Gehirn.

Geringe Halbwertszeit - Perfekte Dosierung



Das bedeutet:

Nach einer Stunde ist die Hälfte des Nikotins im Körper abgebaut. Diese kurze Halbwertszeit ermöglicht es dem Raucher, die **Droge Nikotin sehr gut zu dosieren**.

Fühlt er sich müde? Eine Zigarette wirkt anregend. Ist er gestresst? Eine Zigarette beruhigt. Das macht Nikotin zur "perfekten" Droge für den Alltag.



Die dunkle Seite: Schadstoffe ohne Ende

>5300

Schadstoffe

Über 5.300 verschiedene chemische Verbindungen wurden im Zigarettenrauch nachgewiesen

70

Krebserregend

70 dieser Stoffe sind nachweislich krebserregend und schädigen unsere DNA

43

Besonders giftig

43 Substanzen gelten als besonders toxisch für den menschlichen Organismus

Neben Nikotin enthält jede Zigarette einen tödlichen Cocktail aus Teer, Kohlenmonoxid, Formaldehyd, Benzol, Blausäure und vielen anderen giftigen Substanzen. Diese Schadstoffe schädigen nicht nur die Lunge, sondern alle Organe des Körpers.



Warum nicht einfach "Schluss damit"!?

Wenn die Nachteile des Rauchens so offensichtlich sind, warum ist es dann so schwer aufzuhören? Die Antwort liegt in der Komplexität der Nikotinabhängigkeit.

Es ist nicht nur die körperliche Abhängigkeit. Rauchen ist mit Emotionen, Situationen, Gewohnheiten und sozialen Kontakten verknüpft. Es ist Teil der Identität geworden.

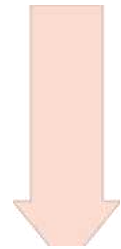
Das Aufhören bedeutet nicht nur Verzicht, sondern Veränderung auf vielen Ebenen. Doch die gute Nachricht ist: Es ist möglich, und die Vorteile beginnen sofort!

Was bringt das Aufhören? - Die ersten Erfolge



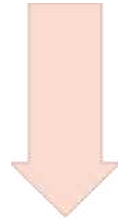
 **Richtige Antwort auf Frage 6:** Bereits nach 1-2 Tagen verbessern sich Geruchs- und Geschmackssinn.

Langfristige Gesundheitsgewinne



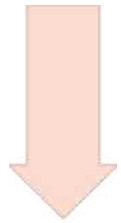
Nach 1 Jahr

Das Risiko für koronare Herzerkrankungen sinkt auf die Hälfte im Vergleich zu einem Raucher



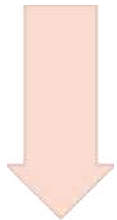
Nach 5 Jahren

Das Risiko für Lungen-, Mund-, Luft- und Speiseröhrenkrebs halbiert sich



Nach 10 Jahren

Das Lungenkrebsrisiko entspricht dem eines Menschen, der nie geraucht hat

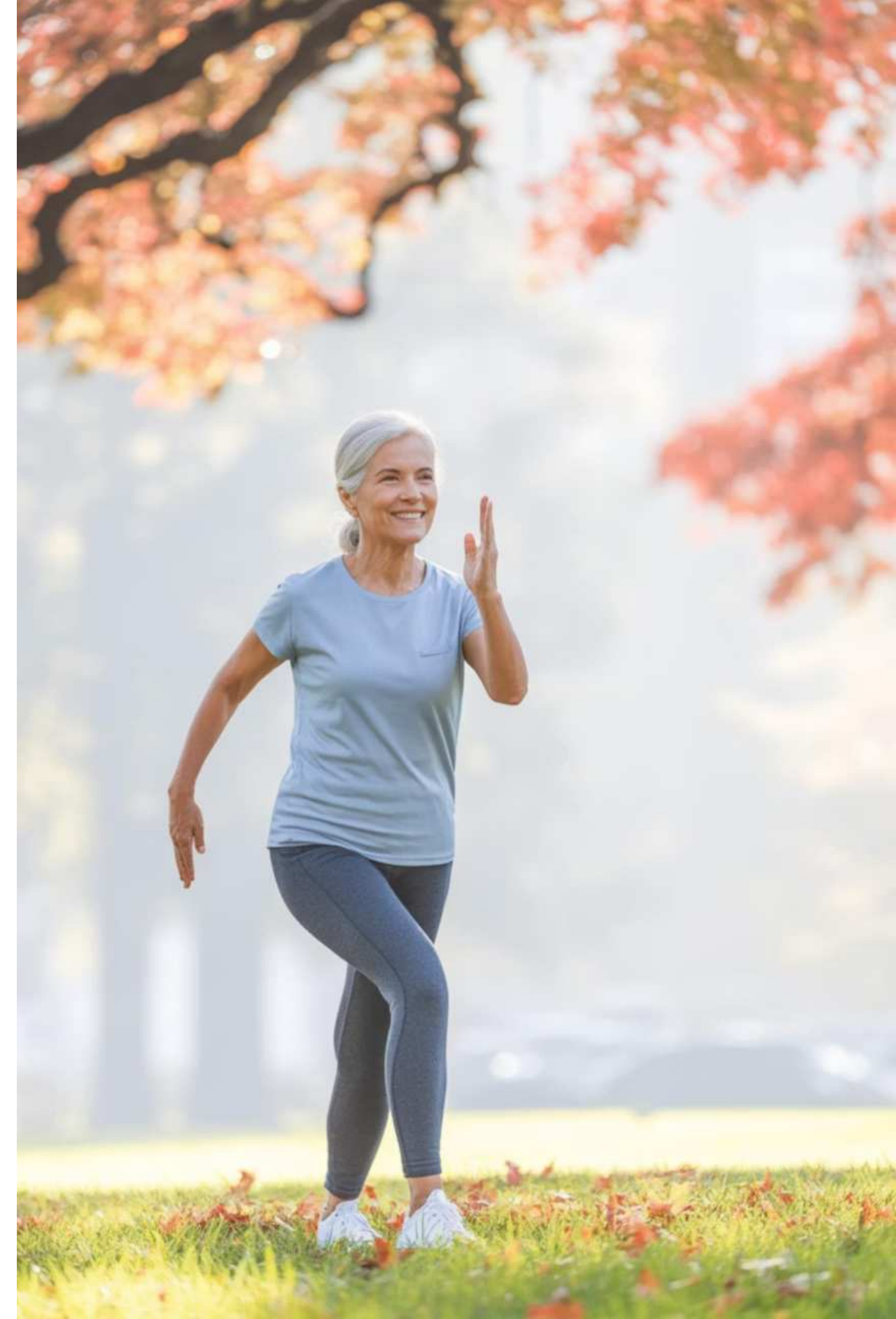


Nach 15 Jahren

Das Risiko für koronare Herzerkrankungen entspricht dem eines Nichtraucher

Ihr Körper ist erstaunlich regenerationsfähig. Egal wie lange Sie geraucht haben - **es ist nie zu spät für den Ausstieg**. Jede rauchfreie Stunde, jeder rauchfreie Tag bringt Sie Ihrer Gesundheit näher.

Der beste Tag für Ihren Rauchstopp ist heute. Der zweitbeste ist morgen.





**„Mit dem Rauchen aufzuhören,
ist die einfachste Sache der
Welt. Ich habe es schon 100 Mal
ausprobiert!"**

Mark Twains humorvoller Ausspruch trifft ins Schwarze: Millionen von Rauchern weltweit kennen dieses Gefühl. Der Wunsch aufzuhören ist da, doch die Realität sieht oft anders aus. Was steckt hinter dieser paradoxen Erfahrung?

Abhängigkeit - Ein komplexes Phänomen verstehen



Die meisten Menschen, die täglich geraucht haben, entwickeln eine Tabakabhängigkeit

Tabakabhängigkeit ist keine Schwäche des Charakters, sondern eine anerkannte medizinische Erkrankung. Sie entsteht durch die neurochemischen Veränderungen im Gehirn, die das Nikotin bewirkt. Diese Substanz beeinflusst unser Belohnungssystem und schafft ein starkes Verlangen nach wiederholtem Konsum.

Studien zeigen, dass bereits nach wenigen Zigaretten erste Abhängigkeitszeichen auftreten können. Das Gehirn gewöhnt sich schnell an die regelmäßige Nikotinzufuhr und fordert diese ein, sobald der Spiegel absinkt.

Definition: Abhängigkeit - Wenn die Kontrolle verloren geht



Übergang vom Genuss zur Sucht

Der Mensch bestimmt

Anfangs entscheidet der Mensch bewusst: ob, wann und in welchem Umfang er eine Droge konsumiert. Die Kontrolle liegt vollständig bei ihm.

Die Droge bestimmt

Im Stadium der Abhängigkeit kehrt sich das Verhältnis um: Die Droge diktiert dem Menschen, dass und wie häufig er sie konsumieren muss.

Dieser Übergang geschieht oft unbemerkt und schleichend. Was als bewusste Entscheidung beginnt, wird zu einem zwanghaften Verhalten. Das Suchtpotenzial verschiedener Substanzen variiert erheblich - Nikotin gehört dabei zu den stärksten Suchtstoffen.

Suchtpotential - Die unsichtbare Gefahr

Suchtpotential verschiedener Drogen

Wie viele Probierer werden abhängig?

68%

Nikotin

Höchstes Suchtpotenzial
unter legalen Drogen

23%

Alkohol

Deutlich geringeres Risiko
als Tabak

17%

Kokain

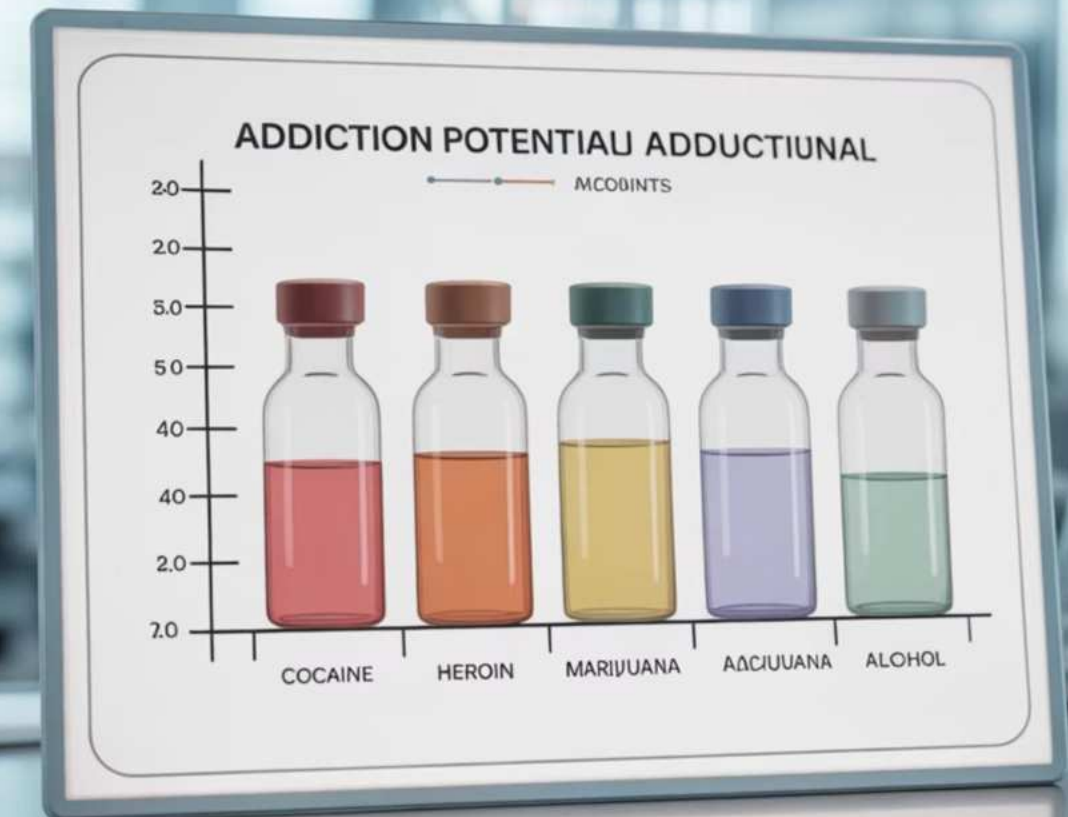
Hohes Suchtrisiko bei
Erstkonsum

9%

Cannabis

Niedrigeres, aber
vorhandenes Suchtrisiko

Diese Zahlen verdeutlichen: Nikotin hat das höchste Abhängigkeitspotenzial aller legal verfügbaren Substanzen. Mehr als zwei Drittel aller Menschen, die Tabak ausprobieren, entwickeln eine Abhängigkeit.





Was passiert, wenn man nicht raucht?

Nikotinentzug führt zu einer Vielzahl unangenehmer Symptome: Nervosität, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen und intensives Rauchverlangen. Diese Beschwerden entstehen, weil das Gehirn auf die gewohnte Nikotinzufuhr angewiesen ist.

Die gute Nachricht: Diese Entzugerscheinungen sind zeitlich begrenzt. Die körperliche Entgiftung ist bereits nach wenigen Tagen abgeschlossen, auch wenn die psychische Gewöhnung länger anhält.

Was bringt Aufhören? - Der Weg zur Freiheit

Aufhören - eine zwiespältige Angelegenheit

Jeder Raucher kennt dieses Dilemma: Einerseits der Wunsch nach einem rauchfreien Leben, andererseits die Angst vor dem Verzicht. Diese **Ambivalenz** ist völlig normal und Teil des Veränderungsprozesses.

Die meisten Menschen haben gemischte Gefühle bezüglich des Rauchstopps. Sie sehnen sich nach Gesundheit und Freiheit, fürchten aber gleichzeitig den Verlust eines vertrauten Rituals und Stressventils.

Ambivalenz - Argumente für das Rauchen und das rauchfreie Leben



Tabelle 9:
Pro-Contra-Liste

Was spricht für das Rauchen?	Was spricht gegen das Rauchen?
- Es macht mir Spaß, nach dem Essen zu rauchen. - Ich kontrolliere mein Gewicht mit dem Rauchen. - Mit meinen langjährigen Freuden verbindet mich das gemeinsame Rauchen. - Ich kann mich besser konzentrieren, wenn ich rauche. - Ich entspanne mich beim Rauchen. - Wenn ich rauche, fühle ich mich einfach besser.	- Rauchen erhöht mein Risiko an Krebs zu erkranken. Davor habe ich Angst. - Am Arbeitsplatz muss ich bei Wind und Wetter nach draußen, um zu rauchen. - Als Raucher bin ich ein schlechtes Vorbild für meine Kinder. - Ich mag das Gefühl der Abhängigkeit nicht. - Ich werde vermutlich früher sterben. - Es ärgerte mich, dass das Rauchen mich im Monat 180 € kostet. - Ich stinke. Das ist mir unangenehm. - Ich muss immer für Nachschub sorgen, sonst werde ich unruhig. - Ich fühle mich körperlich nicht fit.
Was spricht gegen das rauchfreie Leben?	Was spricht für das rauchfreie Leben?
- Ich werde vermutlich an Gewicht zunehmen. - Meine Freunde werden irritiert sein. - Ich habe Angst, es nicht zu schaffen. - Ich befürchte, sehr schlechte Stimmung zu bekommen. Dann werde ich mit meiner Frau streiten. - Ich habe Angst, dass ich etwas aufgebe, an das ich schon ganz lange gewöhnt bin. - Es wird mich viel Zeit (vermutlich zwei Monate) kosten, bis ich es geschafft habe, mich an das neue Leben zu gewöhnen.	- Ich spare über 2.000 € im Jahr, die ich mehr im Urlaub habe. - Ich muss mich nicht mehr für meinen unangenehmen Geruch schämen. - Mein Risiko, an Krebs zu erkranken sinkt deutlich. - Ich kann stolz auf mich sein, wenn ich es geschafft habe. - Ich werde wieder besser joggen können. - Meine Haut wird schöner werden. - Ich muss mich nicht mehr wegen meiner Sucht schämen. - Ich muss nicht ständig daran denken, wie lange meine Zigaretten noch ausreichen.

Argumente für das Rauchen und das rauchfreie Leben

Wie eine Waage schwanken unsere Gedanken zwischen den Vor- und Nachteilen des Rauchens. Diese innere Abwägung findet täglich statt und beeinflusst unsere Entscheidungen.

Manchmal überwiegen die Argumente für das Rauchen - Entspannung, soziale Kontakte, Gewohnheit. Dann wieder sprechen Gesundheit, Geld und Freiheit für das Aufhören.

Die Waage der Entscheidungen



Hausaufgabe: Meine Pro und Contra - Liste

Eine ehrliche Bestandsaufnahme Ihrer Motive hilft bei der Entscheidungsfindung. Nehmen Sie sich Zeit für diese wichtige Reflexion.

Was spricht **für** das Rauchen?

Entspannung, Gewohnheit, sozialer Aspekt, Genuss, Stressbewältigung

Was spricht **gegen** das Rauchen?

Gesundheitsrisiken, Kosten, Abhängigkeit, Geruch, soziale Ächtung

Was spricht **gegen** das rauchfreie Leben?

Entzugserscheinungen, Gewichtszunahme, Verlust von Ritualen

Was spricht **für** das rauchfreie Leben?

Bessere Gesundheit, mehr Geld, Freiheit, besserer Geschmack

Siehe Fragebogen, Seite 22-25, für eine detaillierte Ausarbeitung dieser wichtigen Selbstreflexion.

Engel-Teufelchen-Übung



Das Engelchen

Vernünftig, gesundheitsbewusst, langfristig denkend



Das Teufelchen

Impulsiv, sofortige Befriedigung suchend, risikobereit

Diese spielerische Übung veranschaulicht den inneren Konflikt, den jeder Raucher kennt. Zwei Stimmen kämpfen um die Vorherrschaft - eine für Vernunft und Gesundheit, eine andere für Genuss und sofortige Befriedigung.

Engel-Teufelchen-Übung

Einleitung und Anleitung

„Ich möchte eine Übung mit Ihnen machen. In jedem Menschen stecken zwei Kräfte, zwei innere Stimmen, die sich nicht immer einig sind:“

1

Die Erste (Teufel)

Schnell, will sofortige Befriedigung, spricht für das Rauchen

2

Die Zweite (Engelchen)

Vernünftig, gegen das Rauchen, manchmal auch etwas Spaßbremse

Durchführung:

- Gruppenteilung in Engel, Teufel und einen Raucher
- Engel überzeugen den Raucher zum Aufhören, Teufel preisen das Rauchen
- Der **Raucher schweigt** und hört alle Argumente
- Gemeinsame Auswertung der Erfahrungen

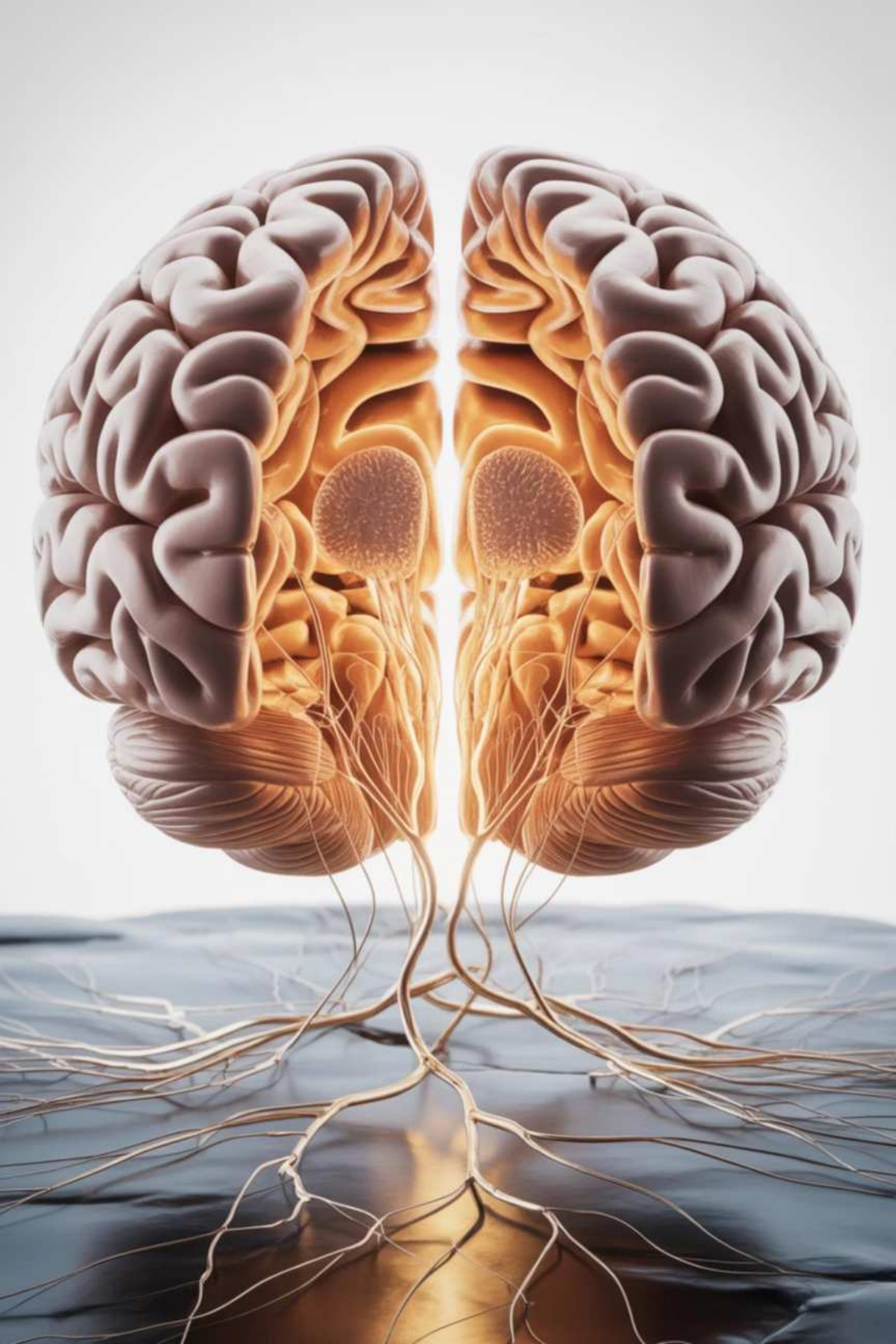
Man schwankt den ganzen Tag

zwischen den Vorteilen des Rauchens und den Nachteilen des Rauchens

Diese ständige innere Debatte ist anstrengend und verbraucht mentale Energie. Wie ein Pendel schwingen unsere Gedanken zwischen Vernunft und Verlangen hin und her. Mal überwiegt die Sorge um die Gesundheit, dann wieder das Bedürfnis nach einer Zigarette zur Entspannung.

Dieses Phänomen ist völlig normal und zeigt, dass der Entscheidungsprozess bereits begonnen hat. Die Ambivalenz ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Veränderung.





Die Gewichtung der Vor- und Nachteile ist nicht stabil

Sie verändert sich andauernd, je nach Stimmung, Situation und Tagesform

Unsere Bewertungs- und Entscheidungsprozesse werden stark durch **unbewusste** Antriebe, Vorlieben und Abneigungen beeinflusst. Was morgens wie eine klare Entscheidung erscheint, kann abends völlig anders bewertet werden.



Empfohlene Literatur:

- **Dan Ariely:** „Denken hilft zwar, nützt aber nichts“
- **Christian Rieck:** „Anleitung zur Selbstüberlistung“
- **Daniel Kahneman:** „Schnelles Denken, langsames Denken“
- **Pixar-Film (2015):** „Alles steht Kopf“

Die Kommandozentrale - Wer hat das Sagen?

Deshalb prüfen Sie: Wer hat gerade bei Ihnen das Kommando?

Solange die **vernünftigen, erwachsenen, fürsorglichen, gesundheitsbewussten** Persönlichkeitsanteile das Sagen bei der fortwährenden Entscheidungsfindung haben, ist es wahrscheinlich, dass Sie Ihr Ziel der Rauchfreiheit nicht aus den Augen verlieren.

Gewinnen jedoch die **risikofreudigen, kindlich-verletzten, rebellischen, überheblichen** Persönlichkeitsanteile an Übergewicht, kommt es zu gedanklichen Neubewertungen und daraus folgenden Handlungen, die das Ziel der Rauchfreiheit gefährden können.

Auch diese („unvernünftigen“) Persönlichkeitsanteile wollen gehört werden. Hinter ihrem Begehren steht ein berechtigtes Bedürfnis, das ausgedrückt werden will - im Falle des Rauchens leider mit schädlichen Nebenwirkungen.

Also: Seien Sie wachsam! Fragen Sie sich: Was brauche ich wirklich?

Achtsamkeit = Wahrnehmung dessen was ist = Voraussetzung zur erwachsenen Bewältigung



Die Geschichte vom ewigen Hin- und Her zwischen Rauchen-wollen und Nicht-mehr-Rauchen-wollen hat noch einen zusätzlichen Aspekt:

Der körperliche Entzug!

Neben dem psychischen Kampf zwischen Vernunft und Verlangen kommt eine weitere, oft unterschätzte Komponente ins Spiel: die körperliche Abhängigkeit. Diese manifestiert sich in Form von Entzugserscheinungen, die das innere Hin und Her zusätzlich verstärken.



Das sind Rafael (Rauchfrei) und Niko (Raucher)

Stellen wir uns vor, die Beiden sind „Klone“



Rafael (Rauchfrei)



Niko (Raucher)

Rafael und Niko empfinden gleich, sie haben dieselben Vorlieben und Abneigungen sowie gleiche Fähigkeiten. Der einzige Unterschied: Niko raucht regelmäßig, Rafael nicht. Dieses Gedankenexperiment hilft uns zu verstehen, wie sich die Nikotinabhängigkeit auf die Wahrnehmung auswirkt.

Szenarien - Ein Vergleich der Reaktionen

Stellen Sie sich folgendes Szenario vor:

- 1** — **Kino mit Überlänge**
Viel Zeit vergeht, Langeweile entsteht
- 2** — **Lecker Essen gehen**
Genussvolles Erlebnis mit „leckerem“ Nachtisch
- 3** — **Verpasste Bahn**
Ärger und langes Warten auf die nächste Verbindung
- 4** — **Gemütliches Beisammensein**
Entspannung bei einem Bier in geselliger Runde

Ein ganz normaler Abend mit verschiedenen Situationen und Emotionen - Langeweile, Genuss, Ärger und Entspannung. Wie unterschiedlich reagieren Rafael und Niko in diesen alltäglichen Momenten?



In jeder der geschilderten Situationen raucht sich Niko mindestens eine Zigarette

Und jedes Mal entfaltet die Zigarette die von ihm gewünschte Wirkung:

Langeweile

Die Zigarette vertreibt die Zeit und schafft Beschäftigung

Genuss

Sie verstärkt das positive Gefühl nach dem guten Essen

Ärger

Sie beruhigt und hilft beim Abbau von Frustration



Für Niko scheint die Zigarette ein Universalheilmittel zu sein - sie hilft in jeder Situation und bei jeder Emotion. Doch ist das wirklich so?





Frage:

Wie würde es Rafael (Rauchfrei) in den geschilderten Situationen gehen, wenn er auch eine Zigarette rauchen würde?

Diese zentrale Frage führt uns zum Kern des Missverständnisses über die vermeintlich positive Wirkung des Rauchens. Was würde passieren, wenn Rafael, der keine Nikotinabhängigkeit entwickelt hat, in denselben Situationen zur Zigarette greifen würde?

Die Antwort wird überraschen und ein neues Licht auf die wahren Mechanismen der Nikotinwirkung werfen.

Antwort:

Ihm würde wahrscheinlich übel werden.

Von Genuss, Entspannung, ... usw. ... keine Spur!

Rafael würde die typischen Reaktionen eines Nichtraucherers zeigen: Übelkeit, Schwindel, möglicherweise Kopfschmerzen. Die Zigarette würde ihm nicht helfen, sondern ihn krank machen. Dies zeigt deutlich, dass die vermeintlich positive Wirkung des Rauchens eine Illusion ist.

Die „angenehmen“ Effekte, die Niko erlebt, entstehen nicht durch die Zigarette selbst, sondern durch die Linderung seiner Entzugserscheinungen.

Nikos Erwartungen vs. Rafaels Realität

Das bedeutet:

Nur der Raucher hat den Eindruck, dass sich die gewünschte Wirkung beim/nach dem Rauchen einer Zigarette einstellt. Das verleitet ihn zu dem Irrtum anzunehmen, dass die Zigarette die Ursache für die gewünschte Wirkung ist/war.

Er glaubt, durch das Rauchen einer Zigarette die gewünschte Wirkung herbeiführen zu können.

Die Wahrheit

Dabei beseitigt er durch das Rauchen nur seine **NIKOTIN-ENTZUGSERSCHEINUNGEN**.

Die Zigarette löst keine Probleme - sie lindert nur die Probleme, die sie selbst geschaffen hat. Ein Teufelskreis, der die Abhängigkeit aufrechterhält und verstärkt. Das Verstehen dieser Mechanismen ist der erste Schritt zur Befreiung.



Man kann also sagen:

Langeweile

Rauchen ist nicht gegen Langeweile, im Gegenteil, **Langeweile** verführt zum Rauchen.

Entspannung

Rauchen entspannt nicht, im Gegenteil, der Entzug **erzeugt** Spannung.

Stress

Rauchen hilft nicht gegen Streß, im Gegenteil, es **macht Stress** durch den Entzug.

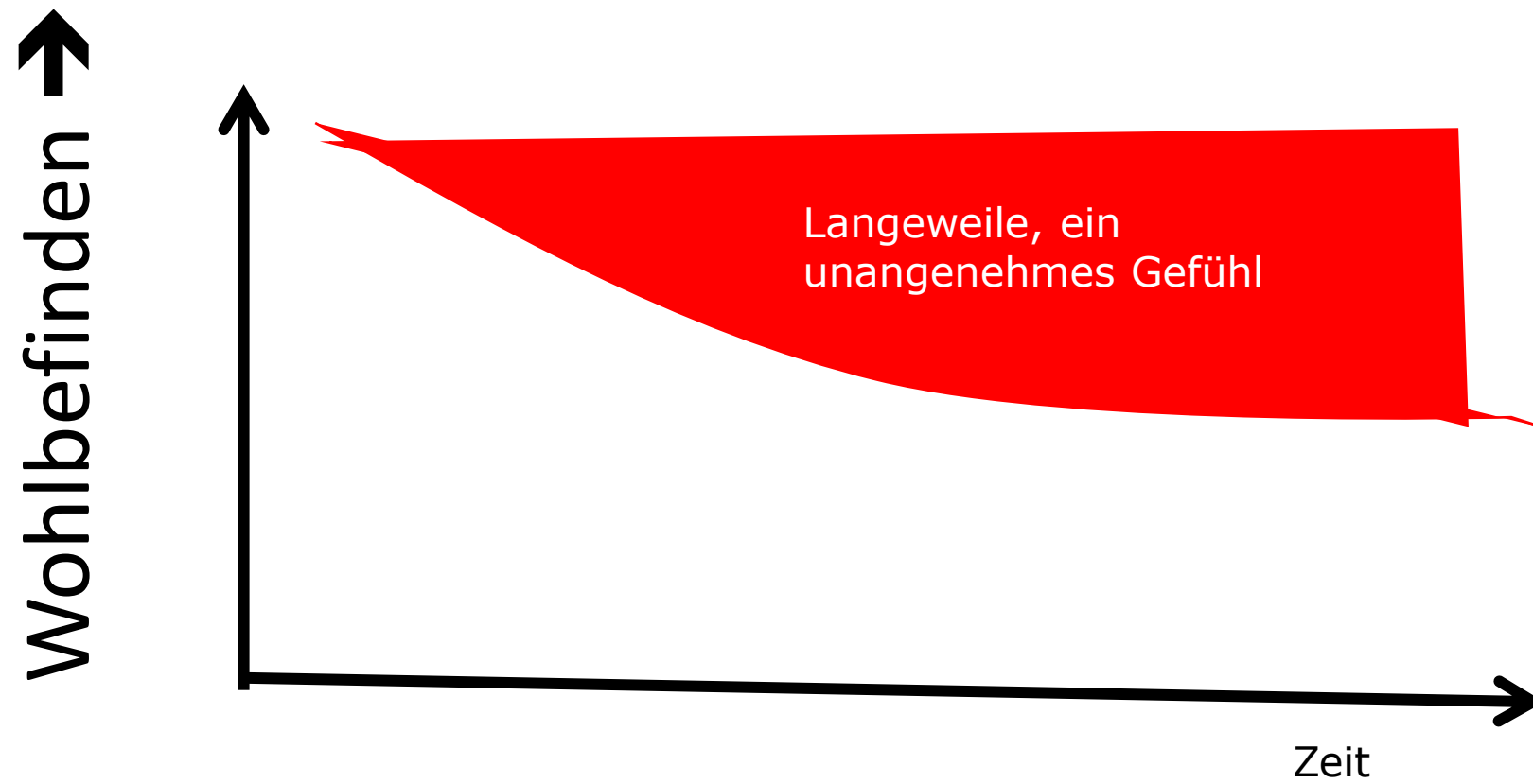
Leistungsfähigkeit

Rauchen erhöht nicht die Leistungsfähigkeit und Konzentration, im Gegenteil, der Entzug **mindert** die **Konzentrations- u. Leistungsfähigkeit**.

 **Randbemerkung:** Nur weil zwei Ereignisse („rauchen“ ==> „Langeweile weg“) zeitnah zusammenhängen, muss das Erste nicht die Ursache für das Zweite sein.

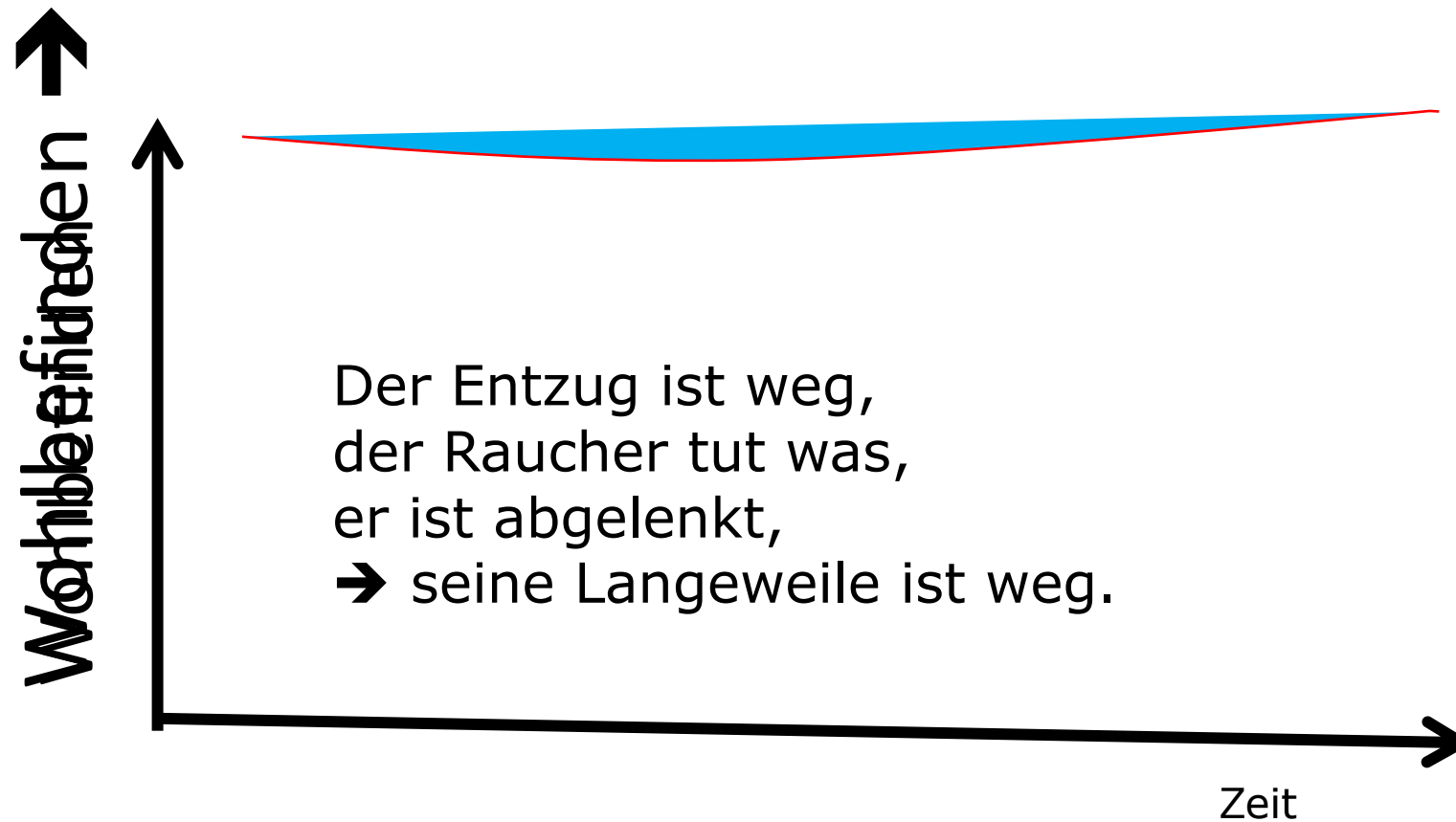
Dies ist ein **klassischer Korrelations-Kausalitäts-Fehlschluss**: Der Raucher erlebt das Ende des Unwohlseins nach dem Rauchen und schließt daraus fälschlich, dass das Rauchen die Ursache für die Verbesserung war.

Niko hat Langeweile

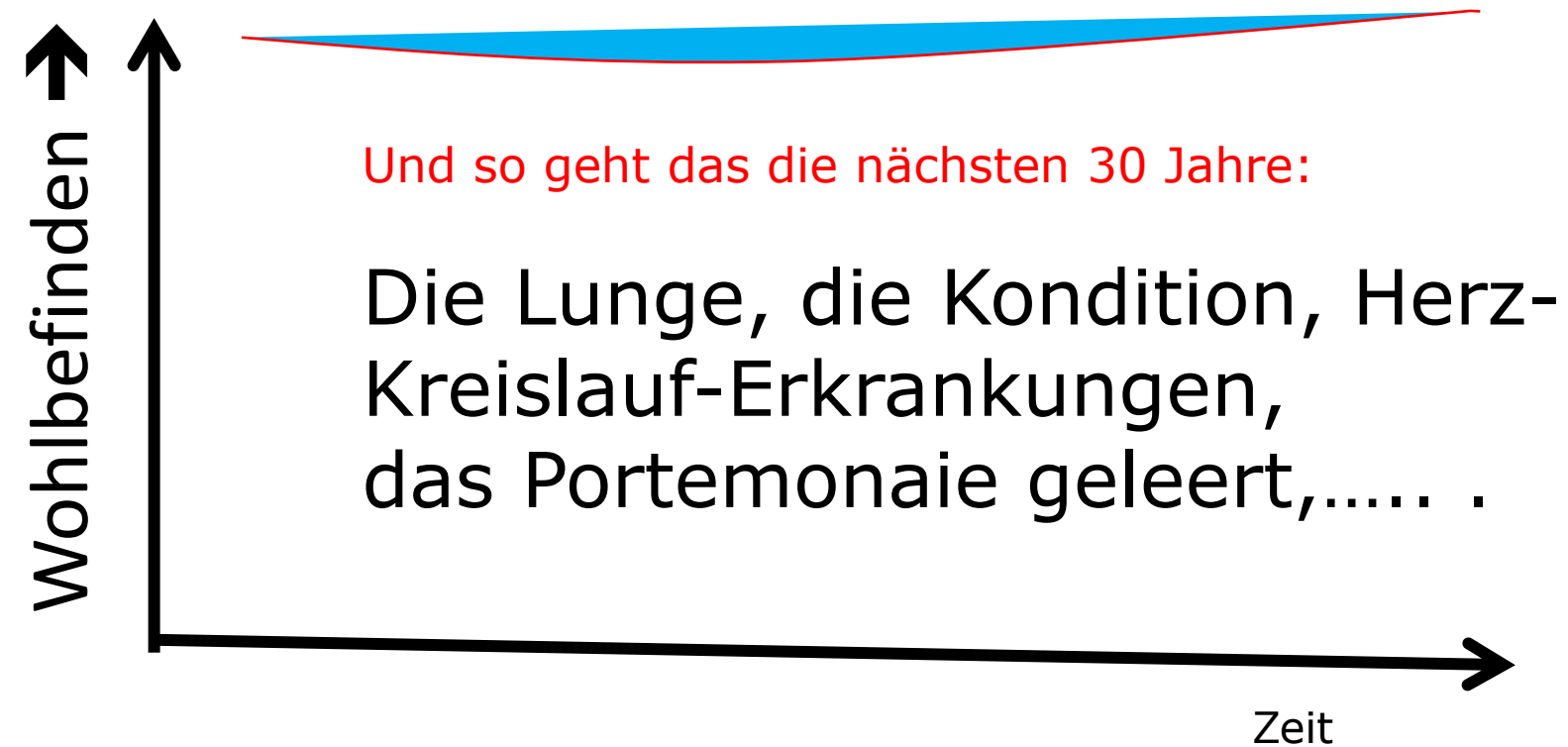


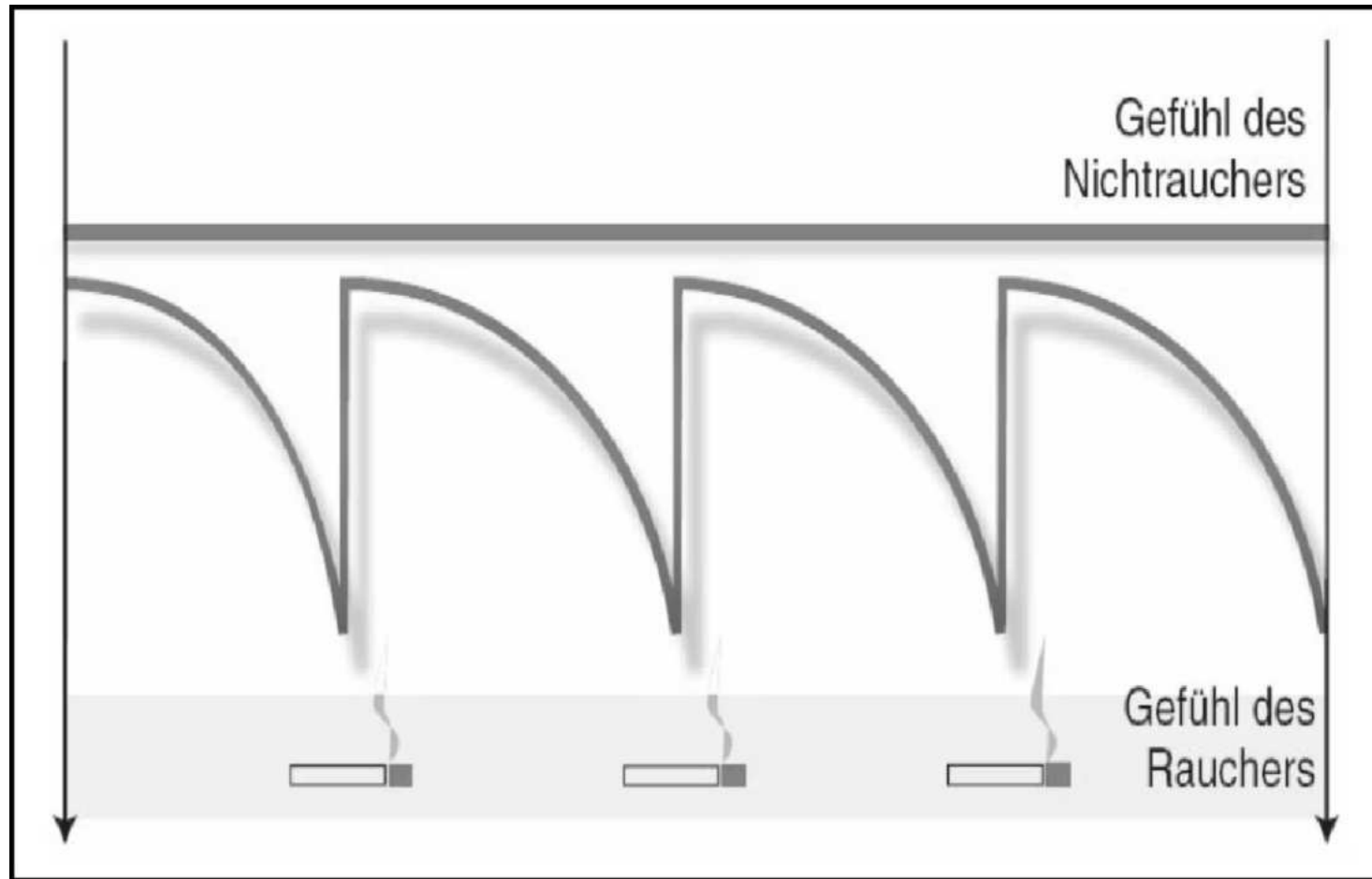


Niko raucht eine Zigarette, sein Unwohlsein ist für einige Zeit deutlich reduziert.



Schädliche Nebenwirkungen werden ignoriert:





Wohlbefinden

Die Grafik verdeutlicht, wie der Teufelskreis der Tabakabhängigkeit funktioniert: Der Raucher schwankt ständig zwischen kurzfristiger Erleichterung und wachsendem Unwohlsein, während sein allgemeines Gesundheitsniveau schleichend sinkt.

Der Nichtraucher hingegen erlebt diese ständigen Schwankungen nicht. Sein Wohlbefinden wird nicht durch Nikotinentzug beeinflusst, und seine Gesundheit bleibt stabil oder verbessert sich durch andere positive Maßnahmen.

Der Raucher jagt ständig einem Zustand hinterher, den der Nichtraucher als selbstverständlich erlebt.

Der süchtige RaucherIn hat seine Selbstbestimmtheit und sein Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation an das „Sucht-Teufelchen“ abgetreten,

d.h., der Raucher/in kann nicht mehr entscheiden, ob er/sie raucht oder nicht.

Der Rhythmus des Nikotinentzugs beeinflusst seine Stimmungslage im Tagesverlauf, jede Stunde erneut.

Die Abhängigkeit vom Nikotin übernimmt zunehmend die Kontrolle über das Leben des Rauchers. Alltägliche Aktivitäten werden um das Rauchen herum geplant, Entscheidungen werden vom Verlangen nach der nächsten Zigarette beeinflusst, und die Fähigkeit, Emotionen auf gesunde Weise zu regulieren, verkümmert.

Sollte es bei Ihnen im Kurs weiter in Richtung Rauchfreiheit gehen, kommen Sie nicht an der Beantwortung folgender Fragen vorbei:

A) Wollen Sie weiterhin einer bequemen (1) Illusion von Genuß oder Entspannung „hinterher laufen“, koste es was es wolle?

B) Wollen Sie den Schritt in ein rauchfreies Leben wagen? Nie waren die Umstände so günstig wie jetzt!

⚠ (1: Werbung: "Wer wird den gleich in die Luft gehen, greife lieber zur HB!")

Diese Entscheidung kann Ihnen niemand abnehmen.

Sie ist jedoch der entscheidende erste Schritt auf dem Weg zur Rauchfreiheit.

Achtung: Manch´ einer wiegt schon mehrere Jahre alle Vor- und Nachteile ab!

Deshalb: Hör` auf mit dir zu diskutieren, Mach`s einfach!"Es gibt nichts nichts Gutes, außer man tut es!

Beispiel: Urlaubsziel überlegen; Pizza oder Nudel, Jenny oder Elke; Kurt oder Walter;

Zu A) Wenn Sie sich entschieden haben: „Weiter so!“, hier einige Statements zur Selbstberuhigung:

„Ich kenne Menschen, die 100 Jahre alt geworden sind und rauchen ...“

„Sterben müssen wir alle,“

„Ein Laster hat jeder,“

„Der Zeitpunkt ist doch nicht der Richtige, ...“

„... wenn ich wirklich wollte, dann könnte ich auch,“

„Ich bin ein hoffnungsloser Fall“

„Jetzt wird mir klar, ich will gar nicht aufhören,“

„Der Kurs ist nichts für mich ...“

_____ (ihre Antwort)

Diese Statements sind typische "Raucherlogik" – Rechtfertigungen, die uns erlauben, trotz besseren Wissens weiterzurauchen. Sie beruhigen kurzfristig das Gewissen, lösen aber nicht das zugrundeliegende Problem.

Zu B): Alle, die den Schritt in ein rauchfreies Leben wagen wollen, fragen sich:

Wie komme ich aus dem süchtigen Hamsterrad heraus?

Dies ist die zentrale Frage, die wir im weiteren Verlauf des Kurses beantworten werden. Der Weg aus der Abhängigkeit ist nicht einfach, aber mit der richtigen Unterstützung und Strategie absolut machbar.

Millionen von Menschen haben den Weg in die Rauchfreiheit bereits erfolgreich gemeistert – und Sie können das auch!

Im nächsten Abschnitt werden wir uns mit konkreten Strategien und Verhaltensalternativen beschäftigen, die Ihnen helfen können, aus diesem Kreislauf auszubrechen.



Da gibt es eine „einfache“ Antwort:

1 Lernen und Verlernen

Man hat sich das Rauchen selber beigebracht (gelernt), siehe Vortrag: Rauchen und das rauchfreie Leben)!

Also kann man es auch wieder ver-lernen, besser gesagt, durch rauchfreie **Verhaltensalternativen** ersetzen (sprich "**über-lernen**").

2 Restverlangen

Gelegentliches Restverlangen bleibt erhalten, verliert im Laufe der rauchfreien Zeit seine handlungsleitende Kraft.

Der Weg aus der Abhängigkeit ist ein Lernprozess. So wie wir das Rauchen erlernt haben – mit allen damit verbundenen Gewohnheiten, Assoziationen und Verknüpfungen – können wir auch lernen, ohne Zigaretten zu leben.

Dies geschieht nicht über Nacht, sondern schrittweise. Mit jedem Tag, an dem wir neue, gesündere Verhaltensweisen üben, werden die alten Muster schwächer und die neuen stärker.

Thema Verhaltensalternativen

Der Mensch ist ein Gewohnheits-"Tier"?

Was meint Gustav Freytag* damit?

Freytag erkannte, dass ein Großteil unseres Verhaltens nicht durch bewusste Entscheidungen, sondern durch eingefahrene Gewohnheiten bestimmt wird. Diese Gewohnheiten entwickeln sich über die Zeit und werden zu automatisierten Verhaltensweisen, die wir oft ohne nachzudenken ausführen.

Genau hier liegt sowohl die Herausforderung als auch die Chance für Veränderung: Wenn wir unsere Gewohnheiten ändern, ändern wir einen wesentlichen Teil unseres Lebens.



 *: geb. 13. Juli 1816 in Kreuzburg, Oberschlesien; † 30. April 1895 in Wiesbaden) war ein deutscher Schriftsteller. Quelle: Wikipedia.

Thema Verhaltensalternativen

Auch ich denke: Der Mensch ist (am ehesten) die Summe seiner Gewohnheiten

Unsere Gewohnheiten definieren, wer wir sind und wie wir leben. Sie bestimmen unseren Tagesablauf, unsere Reaktionen auf bestimmte Situationen, unsere Beziehung zu anderen Menschen und zu uns selbst.

Das Rauchen ist für viele eine tief verwurzelte Gewohnheit, die mit zahlreichen Alltagssituationen, Emotionen und sozialen Kontexten verknüpft ist. Um rauchfrei zu werden, müssen wir diese Gewohnheit durch neue, gesündere Verhaltensweisen ersetzen.

📄 ("am ehesten" deshalb, weil die Frage, was oder wer der Mensch ist, nicht mit einer einfachen Antwort – a la Freytag – vollumfänglich beantwortet werden kann.)

Thema Verhaltensalternativen

Natürlich gibt es auch nützliche, bereichernde und energiesparende Gewohnheiten.

Gesundheitsfördernde Gewohnheiten

- Regelmäßige körperliche Bewegung
- Ausgewogene Ernährung
- Ausreichend Schlaf
- Entspannungsübungen

Produktive Gewohnheiten

- Tagesplanung und Prioritätensetzung
- Regelmäßiges Lernen oder Üben von Fähigkeiten
- Aufräumen und Ordnung halten
- Früh aufstehen

Soziale Gewohnheiten

- Regelmäßiger Kontakt mit Familie und Freunden
- Zuhören und Interesse zeigen
- Dankbarkeit ausdrücken
- Zeit für gemeinsame Aktivitäten einplanen

Diese positiven Gewohnheiten können Teil Ihres neuen, rauchfreien Lebensstils werden und dazu beitragen, die Lücke zu füllen, die das Aufgeben des Rauchens hinterlässt.

Thema Verhaltensalternativen

Um die nützlichen, bereichernden und energiesparenden Gewohnheiten geht es im Folgenden **nicht**.

Wir reden hier über das **Rauchen als Verhaltensgewohnheit mit Sucht-Charakter**.

Sucht, weil: **Der Raucher hat die (Verhaltens-) Wahlmöglichkeit verloren**.

Sucht oder Abhängigkeit ist durch einen Kontrollverlust gekennzeichnet. Der Betroffene fühlt sich gezwungen, das Verhalten auszuführen, selbst wenn er die negativen Konsequenzen kennt und eigentlich aufhören möchte.

Während gesunde Gewohnheiten unser Leben bereichern und uns Energie und Zeit sparen, raubt uns eine Zigaretten-Sucht im Laufe der Raucher-Jahre zunehmend die Freiheit, Gesundheit und Lebensqualität.

 Spruch: Sucht kommt von Siechen! (Das ist Retro! Die modernen SuchttherapeutInnen sagen: Sucht kommt von Suchen und endet im Siechen!)

Verhaltensalternativen

Kleine Übung:

Verschränken Sie ihre Arme vor ihrer Brust. So, wie Sie es gewohnt sind.

Diese einfache Übung demonstriert, wie automatisiert viele unserer Verhaltensweisen sind. Wir führen sie aus, ohne darüber nachzudenken, welcher Arm oben und welcher unten liegt.

Ähnlich verhält es sich mit dem Rauchen: Es wird zu einer automatisierten Handlung, die wir in bestimmten Situationen fast reflexartig ausführen, ohne bewusste Entscheidung.

Übung: Arme verschränken

Wo ist ihre linke Hand? Wo die Rechte? Merken Sie sich ihre persönliche Handhaltung.

Die meisten Menschen haben eine bevorzugte Art, ihre Arme zu verschränken, bei der entweder der rechte oder der linke Arm oben liegt. Diese Präferenz ist so stark eingeübt, dass es sich seltsam und unbequem anfühlt, wenn wir versuchen, die Arme anders zu verschränken.

Diese kleine Übung verdeutlicht:

1. Wie stark automatisiert selbst einfache Körperbewegungen sein können
2. Wie unbewusst wir viele unserer Gewohnheiten ausführen
3. Wie ungewohnt und unbequem sich Veränderungen anfühlen können

Thema Verhaltensalternativen

Nun: Verkreuzen Sie Ihre Arme vor dem Oberkörper **GENAU UNGEKEHRT**.

Wie fühlt sich das an?

- Ungewohnt?
- Unbequem?
- Seltsam?
- Schwierig umzusetzen?

Genau so wird es sich anfühlen, wenn Sie beginnen, Ihre Rauchgewohnheiten durch neue, gesündere Verhaltensweisen zu ersetzen. Es wird zunächst fremd und unbequem sein – aber mit jeder Wiederholung wird es einfacher.

Und genau wie bei der Armverschränkung: Mit ausreichend Übung kann das neue Verhalten genauso selbstverständlich werden wie das alte.

Wohlgemerkt:

Verhaltensalternativen

**werden anfangs als
“unnatürliche Krücken“ empfunden.**



Um diese neue rauchfreie Lebensweise dauerhaft aufrecht zu erhalten, verlangt es anfangs ziemlich viel Aufmerksamkeit.

Weil: Es gibt keinen gleichartigen Ersatz für das Rauch-Erlebnis.

Trotzdem helfen Verhaltensalternativen bei der Abwendung von der Zigarette!

**Probieren Sie ihre Verhaltensalternativen aus!
Ändern Sie diese, wenn sie nicht funktionieren.**

Die Kernfrage:



**Wenn ich nicht mehr rauche,
was mache ich dann?!**

Diese Frage wird uns durch den gesamten Kurs begleiten. Es geht nicht nur darum, etwas wegzulassen, sondern auch aktiv neue Verhaltensweisen zu entwickeln, die Ihnen helfen, rauchfrei zu bleiben.

Jeder Mensch hat individuelle Auslöser und Bedürfnisse – gemeinsam finden wir heraus, welche Alternativen für Sie persönlich am besten funktionieren.

Tabelle 10:
Auslösesituationen und Alternativverhalten

Auslöser für Rauchverhalten	Alternative Verhaltensweisen
nach dem Aufwachen	– direkt aufstehen – Dehnübungen machen – Glas Wasser trinken, das am Bett bereit s
nach dem Frühstück	– Zeitung lesen – direkt vom Tisch aufstehen – Kreuzworträtsel lösen
auf dem Spielplatz	– interessantes Buch oder Zeitschrift lese – stricken, häkeln – mit anderen Eltern unterhalten – Salzstangen oder Obst essen – Wasser trinken
auf Partys	– viel bewegen, tanzen – sich mit Menschen unterhalten, die nicht – zwischendurch bewusst draußen frisch einatmen
in der Arbeitspause	– etwas trinken – bewusst frische Luft am offenen Fenst – einatmen – einige Gymnastikübungen machen – Entspannungsübungen machen
am PC/ am Schreibtisch	– Wasser oder Tee trinken – zuckerfreie Kaugummis kauen
in der Badewanne	– Gummibärchen essen – Buch lesen – Imagination der positiven Nichtraucher – Duschen statt baden

Persönliche Verhaltensalternativen

Um erfolgreich rauchfrei zu werden, benötigen Sie **brauchbare** und **persönliche** Verhaltensalternativen, die zu Ihnen und Ihrem Alltag passen.

Diese Alternativen sind wie eine Krücke – sie unterstützen Sie während der Übergangszeit, bis das rauchfreie Leben zur neuen Normalität wird.



Individuell

Was für andere funktioniert, muss nicht für Sie passen. Finden Sie Ihre eigenen Lösungen.



Praktisch

Die Alternativen müssen im Alltag umsetzbar sein und in Ihren Tagesablauf passen.



Flexibel

Seien Sie bereit, Ihre Strategien anzupassen, wenn sie nicht funktionieren.

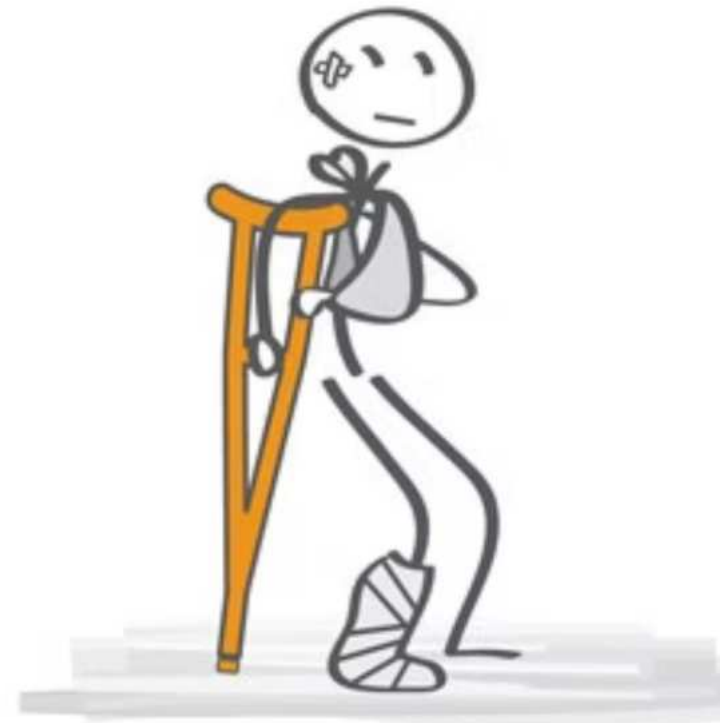
Verhaltensalternativen als Krücken

Warum "Krücken"?

Verhaltensalternativen werden anfangs als "unnatürliche Krücken" empfunden. Das ist normal, denn:

- Es gibt keinen gleichartigen Ersatz für das Rauch-Erlebnis
- Neue Verhaltensweisen fühlen sich zunächst fremd an
- Ihr Gehirn ist an die alten Muster gewöhnt

Trotzdem helfen diese Alternativen bei der Abwendung von der Zigarette!



Wichtig: Probieren Sie Ihre Verhaltensalternativen aus! Ändern Sie diese, wenn sie nicht funktionieren. Es ist ein Prozess des Ausprobierens und Anpassens.

Wirksame Hilfen entwickeln

Was kann Ihnen **wirksam** bei der Bewältigung des Abschieds von der Zigarette helfen?

Körperliche Alternativen

- Tiefe Atemübungen durchführen
- Kurze Bewegungspausen einlegen
- Wasser trinken, Kaugummi kauen
- Mit einem Stressball spielen

Mentale Strategien

- Achtsamkeitsübungen praktizieren
- Positive Selbstgespräche führen
- Sich an die Vorteile des Nichtrauchens erinnern
- Ablenkungstechniken anwenden

Soziale Unterstützung

- Mit Unterstützern sprechen
- Rauchfreie Aktivitäten mit Freunden planen
- In schwierigen Momenten um Hilfe bitten
- Erfolge mit anderen teilen



Hausaufgabe:

- „Meine Alternativen“ im Buch ab S. 37 lesen. Eigene geeignete Alternativen erfinden.
- Erproben Sie IHRE persönlichen Hilfen im Alltag auf Tauglichkeit.
- **Wenn sie helfen, machen Sie mehr davon! Wenn nicht: Ändern!**

Meine Alternativen



FÜR DAS GEHIRN

- Jeweils 5 Städte/Vornamen/Flüsse/Sportler etc. mit dem gleichen Anfangsbuchstaben aufzählen
- Von der Zahl 103 um jeweils 3 (oder 7 oder 9) Zahlen rückwärts zählen
- Rätsel lösen
- Puzzeln
- Handyspiele spielen
- Mit anderen Menschen reden
- Nichtraucher-App betätigen



FÜR DEN MUND

- Luft inhalieren: durch einen Strohhalm, durch ein gerolltes Papier
- Lutschen: Salzstangen, Traubenzucker, Bonbons mit verschiedenen Geschmacksrichtungen (süß, sauer, scharf)
- Knabbern: Gemüse (Möhren, Sellerie), Obst
- Kauen: Zahnstocher, Kaugummi
- Trinken: Wasser, Tee, verdünnte Säfte
- Etwas schmecken, was die Zunge reizt: Vitamin C Pulver, Chili Pulver, Gewürznelken, Ingwer
- Zähne putzen, Mund spülen



FÜR DIE HÄNDE

- Mit Kugelschreiber spielen
- Mit Stift kritzeln, malen
- Papier rollen
- Mit Ring spielen
- Mit Handschmeichler spielen
- Mit Daumen und Zeigefinger die andere Hand massieren
- Kugeln in einer Hand drehen
- Mit Mittel- und Ringfinger auf verschiedene Stellen am Kopf und Körper klopfen
- Handarbeiten, basteln



FÜR DIE OHREN

- Hören: (laute) Musik, interessante, spannende Hörbücher, Radiosendungen
- Geräusche machen (laute/knallende/pfeifende), Styropor aneinanderreiben
- Bewusst die Geräusche in der Umgebung wahrnehmen



FÜR DIE AUGEN

- In der Umgebung jeweils 5 Dinge suchen, die die gleiche Farbe, Form, Größe oder das gleiche Gewicht haben
- Die Augen rhythmisch von rechts nach links bewegen
- Die Augen drehen: oben links, oben rechts, unten rechts, unten links usw.
- Abwechselnd einen Gegenstand in der Nähe und einen in der Ferne fixieren



FÜR DEN KÖRPER

- Sich bewegen: Spazieren gehen, Gymnastik machen
- Sich anstrengen: Sport treiben, Muskelübungen
- Zur Ruhe kommen: Yoga- und Entspannungsübungen ausführen, sich massieren (lassen), ein Entspannungsbad nehmen, in die Sauna gehen
- Reize setzen: Duschen, mit einem Gummiband am Handgelenk schnippen, Pfefferminzöl auf die Stirn reiben, Eiswürfel über die Haut reiben, mit einem Igelball die Haut reizen



FÜR DIE NASE

- Etwas Angenehmes riechen: Parfüm, Früchte
- Etwas Unangenehmes riechen: Riechfläschchen mit Ammoniak
- An Gegenständen in der Umgebung schnuppern
- Bewusst die Gerüche in der Umwelt wahrnehmen

Warum das Ganze?

Meine persönlichen Gewinne / meine Ziele

- Formuliere **positive Gewinne/Ziele**.
- Nenne deine Gewinne möglichst **konkret und handlungsnah**, z.B. anstatt „Ich möchte gesünder sein“: „ich gehe jeden Montag joggen und freue mich, wenn ich X Km in Y Minuten laufen kann.“
- Gibt es vertraute Menschen, die sich über deine Rauchfreiheit freuen? Worüber genau?
- Nenne **mindestens drei persönliche Gewinne/Ziele!**
- Erinnerungskarten am Spiegel, PC, Geldbörse, ... befestigen.
- Symbolisieren Sie ihren **Hauptgewinn!** (Schlüsselanhänger, Foto, Stein, Münze,

Hausaufgaben für die 2. Stunde



Fragebogen ausfüllen

Arbeiten Sie die **Vor- und Nachteile des Rauchens** in Ihrem Buch auf den **Seiten 22-25** und dem **Arbeitsblatt Pro+Contra.pdf** durch. Seien Sie dabei ehrlich mit sich selbst.



Kapitel lesen

Lesen Sie den Abschnitt "**Meine Alternativen**" im Buch ab **Seite 37**. Markieren Sie Ideen, die für Sie interessant erscheinen.



Warum das Ganze: Persönliche Gewinne definieren

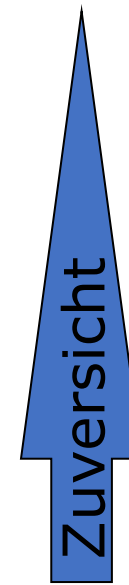
Füllen Sie die Liste "**Gewinne/ Ziele**" auf **Seite 27** aus. Folgen Sie den Empfehlungen der letzten Folie. Was sind ihre "**Herzblut**"- **Gewinne**?



Alternativen erproben

Testen Sie verschiedene persönliche Hilfen in Ihrem Alltag. Welche besonders wirksam sind und welche weniger.

Zuversichts-Barometer



%	1	2	3	4	5	6	
100							
90							
80							
70							
60							
50							
40							
30							
20							
10							
0							

Wie zuversichtlich sind Sie im Moment, Ihr Ziel rauchfrei zu werden auch tatsächlich zu erreichen?

Bitte tragen Sie einen Prozentwert in Ihr Arbeitsbuch ein!

Sie finden das Zuversichts-Barometer auf dem vorderen Deckblatt (innen).



Dieser Wert ist Ihre persönliche Einschätzung und kann sich im Laufe des Kurses verändern.
Es gibt kein "richtig" oder "falsch" – es geht um Ihre ehrliche Selbsteinschätzung **im Moment**.

Im Verlauf des Kurses werden wir diese Einschätzung regelmäßig wiederholen, um Ihre Entwicklung zu verfolgen.

Eingangsfragebogen

https://s2survey.net/das_rauchfrei_programm_EB/



https://s2survey.net/das_rauchfrei_programm_EB/

Kursleiter-Code

00478

Kurs-Code

202502

Alles Gute!

Bis zur 2. Kursstunde!



Das Rauchfrei-Programm: Herzlich Willkommen zur 2. Stunde

Informationen zum Rauchfrei-Programm

2. Kursstunde - Verlauf



Austausch

Wie ist es Ihnen seit der ersten Kursstunde in Sachen Nichtraucher/In-werden ergangen?

- Offenes aus der ersten Stunde: Eingangsfragebogen ausgefüllt?



Neuer Input

- Rauchen: Vor- und Nachteile, Neues Wissen
- Umgang mit Verlangen
- Die persönliche Umgebung rauchfrei gestalten
- Umgang mit Entzugserscheinungen
- „Nur für diesen Tag“-Denken
- Verhaltensalternativen
- Zuversichtsbarometer



Hausaufgaben

- Fragebogen: Rauchen Vor- und Nachteile (S. 22-25)
- Liste: Meine Gewinne/meine Ziele (S. 27)
- Meine Herzblut-Gewinne?
- Meine Alternativen lesen, aussuchen und testen (S. 37)



Neue Hausaufgaben

Am Ende der Stunde werden neue Aufgaben für Ihren Weg zum rauchfreien Leben besprochen.

Welche Erkenntnisse haben die Registrierkarten und die Fragebogen bei Ihnen zutage gebracht?

Parallelen oder Abweichungen

Gabe es Parallelen oder starke Abweichungen zwischen Fragebogen und Rauch-Praxis?

Nicht notwendige Zigaretten

Gab es viele nicht notwendige Zigaretten?

Haupt-Rauch-Bereiche

Welches sind ihre Haupt-Rauch-Bereiche?

Pro und Contra

Welche Vor- und Nachteile des Rauchens haben Sie für sich identifiziert?

Persönliche Ziele

Welche Ziele haben Sie für sich definiert?

Vortrag

Vor- und Nachteile des Rauchens

eine vielfältige Angelegenheit

Argumente für das Rauchen und das rauchfreie Leben

95%

der Raucher wollen aufhören

80%

rauchen gerne

Diese Zahlen zeigen die starke Ambivalenz, mit der Raucher konfrontiert sind: Einerseits der Wunsch aufzuhören, andererseits die positiven Assoziationen mit dem Rauchen.



SMOKE - FREE



Persönliche Angaben Pro und Contra II aus der Sicht des Noch-Rauchers

VORTEILE RAUCHEN

Geselligkeit, Coolness, Langeweile weg, schmeckt, entspannt, Konzentration, beruhigt, Verdauungsförderung, in die Gänge kommen, ...

VORTEILE RAUCHFREI

Mehr Luft, frei sein, bessere Kondition, positives Vorbild, Charakterstärke, schmecken und riechen besser, Haut besser, Selbstwerterhöhung, ...

(Vorteil meint nicht nur Wegfall von Nachteilen)



Smolleges for intette craving



Persönliche Angaben Pro und Contra IV aus der Sicht des Noch-Rauchers

NACHTEILE RAUCHEN

Gesundheitschädigend, teuer, stinkt, schlechte Luft, Imageproblem, schmeckt nicht, Kondition weg, schlechtes Vorbild, süchtig sein, ...

HA: Gespräch+-

NACHTEILE RAUCHFREI

Schmacht = ungestilltes Verlangen nach einer Zigarette, Gewichtszunahme, Konflikte mit Rauchern, Isolation, schlechte Luft ausgesetzt zu sein, Langeweile, ...

Deshalb prüfen Sie: Wer hat gerade bei Ihnen das Kommando?

Vernünftige Anteile

Solange die vernünftigen, erwachsenen, fürsorglichen, gesundheitsbewußten Persönlichkeitsanteile das Sagen haben, ist es wahrscheinlich, dass Sie ihr Ziel der Rauchfreiheit nicht aus den Augen verlieren bzw. beibehalten.

Risikofreudige Anteile

Gewinnen die risikofreudigen, kindlich-verletzten, rebellischen, überheblichen Persönlichkeitsanteile an Übergewicht, kommt es zu Entscheidungen, die das Ziel der Rauchfreiheit gefährden können.



Wichtig: Anerkennen Sie süchtig zu sein? = Krankheitseinsicht!

Dennoch wollen auch diese („unvernünftigen“) Persönlichkeitsanteile gehört werden. Denn hinter ihrem Begehren steht ein (aus Sicht des Persönlichkeitsanteils immer) berechtigtes Bedürfnis, das ausgedrückt/gelebt werden will. Im Falle des Rauchens, leider mit schädlichen Nebenwirkungen.

Also: Seien Sie wachsam!

Vorteil meint nicht nur einfach Wegfall von Nachteilen!

Zum Beispiel könnte ein rauchender Mensch mit wenig Geld pro Monat sagen: „Ein Vorteil des Nichtrauchens ist, das ich deutlich mehr Geld am Monatsende im Portemonnaie haben“.

Diese Art der Verbesserung stellt sich aber **nicht nur** ein, wenn er aufhört zu rauchen. Er könnte auch an einer anderen Stelle sparen oder mehr Geld verdienen.

Also: Idealerweise sollte der Vorteil ausschließlich auf das Nichtrauchen zurückzuführen sein.



Achtsamkeitsübung:

Stellen Sie sich im Tagesablauf von Zeit zu Zeit die Frage:



Wer führt bei mir im Moment das Kommando?

Das schult ihre Selbstwahrnehmung, => Grundvoraussetzung für Selbstkontrolle.



Beobachten Sie Ihre Muster

- Welche Entwicklungen im Tagesablauf, Situationen, Gefühle machen es bei Ihnen wahrscheinlicher, dass die „unvernünftigen“ Persönlichkeitsteile das Kommando übernehmen?
- Woran bemerken Sie diese Entwicklung?
- Wie können Sie dem entgegen wirken? Was funktioniert? Was nicht?

Machen sie abends einen diesbezüglichen Tagesrückblick.



Hausaufgaben für 2. Stunde:

Gewinne/meine Ziele, S.27.

Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre persönlichen Gewinne und Ziele zu reflektieren und aufzuschreiben. Diese Übung hilft Ihnen, Ihre Motivation für ein rauchfreies Leben zu stärken und konkrete Vorteile zu identifizieren.

Meine Gewinne / meine Ziele



Positive Formulierung

Formuliere **positive Gewinne/Ziele**.



Konkret und handlungsnah

Nenne deine Gewinne möglichst **konkret und handlungsnah**, z.B. anstatt „Ich möchte gesünder sein“: „ich gehe jeden Montag joggen und freue mich, wenn ich X Km in Y Minuten laufen kann.“



Soziale Unterstützung

Gibt es vertraute Menschen, die sich über deine Rauchfreiheit freuen? Worüber genau?



Mindestens drei

Nenne **mindestens drei persönliche Gewinne/Ziele!**



Erinnerungshilfen

Erinnerungskarten am Spiegel, PC, Geldbörse, ... befestigen.



Symbolisierung

Symbolisieren Sie ihren **Hauptgewinn!** (Schlüsselanhänger, Foto, Stein, Münze,

Meine Gewinne / meine Ziele I

Es ist wichtig, dass Ihre Ziele konkret, messbar und erreichbar sind. Je genauer Sie definieren, was Sie durch die Rauchfreiheit gewinnen werden, desto motivierender wirken diese Ziele auf Sie.

Überlegen Sie auch, welchen persönlichen Wert die Rauchfreiheit für Sie hat - jenseits von Gesundheit und Geld. Geht es um Freiheit? Um Selbstbestimmung? Um ein Vorbild zu sein?

Vortrag

Umgang mit Verlangen

Umgang mit Verlangen

Der Noch-Raucher hat die Befürchtung:

„Das Verlangen nach einer Zigarette wird so **stark**, dass ich es nicht aushalten kann“.

Diese Befürchtung ist eine der häufigsten Ängste bei Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Sie haben das Gefühl, dass das Verlangen so überwältigend werden könnte, dass sie ihm nicht widerstehen können.



Umgang mit Verlangen

Und:

„Das Verlangen nach einer Zigarette wird **N I E** mehr aufhören!“

Jahre später

Die Vorstellung, dass das Verlangen ein Leben lang andauern wird, ist für viele eine erschreckende Perspektive. Diese Angst vor einem endlosen Kampf kann den Entschluss zum Rauchstopp erheblich erschweren.



Umgang mit Verlangen

Beides ist eindeutig falsch!

Die Ängste vor überwältigendem und nie endendem Verlangen entsprechen nicht der Realität. Sie sind verzerrte Vorstellungen, die durch die Sucht selbst genährt werden, um das Rauchen aufrechtzuerhalten.



Umgang mit Verlangen

Seien Sie sich sicher:

**Ihr Verlangen nach einer
Zigarette geht 100%-ig vorbei,
es kommt und geht wie die
Wellen am Meer!**

Das Verlangen nach einer Zigarette ist immer vorübergehend. Es mag stark sein, aber es wird mit Sicherheit wieder abnehmen – genau wie Wellen, die an den Strand rollen und wieder zurückgehen.



Umgang mit Verlangen

**Noch niemand ist vor Verlangen
nach einer Zigarette gestorben!**

Das Verlangen nach einer Zigarette mag unangenehm sein, aber es ist nicht gefährlich. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass das Verlangen, egal wie stark es erscheinen mag, keine echte Bedrohung darstellt.

Sie sind stärker als das Verlangen und können es überwinden, ohne ihm nachzugeben.

Umgang mit Verlangen

Richtig ist:



Ampel-Modell

Verlangen ist in verschiedenen Situationen
verschieden stark!



Wellen-Modell

Es kommt und geht wellenförmig!



Staubsauger-Modell

Verschiedene Situationen und
Befindlichkeiten sind verschieden gefährlich!

Diese drei Modelle helfen uns, das Verlangen besser zu verstehen und effektive Strategien zu entwickeln, um damit umzugehen.



Ampel-Modell

Das Ampel-Modell hilft uns, die Intensität des Verlangens einzuschätzen und entsprechende Strategien anzuwenden:

Grüner Bereich

Schwaches Verlangen, das leicht ignoriert werden kann

Gelber Bereich

Mittleres Verlangen, das Ablenkungsstrategien erfordert

Roter Bereich

Starkes Verlangen, das aktive Gegenmaßnahmen erfordert

Umgang mit Verlangen

Grüner Bereich:

Das Verlangen ignorieren.

Im grünen Bereich ist das Verlangen nach einer Zigarette nur schwach ausgeprägt. Es kann leicht beiseite geschoben und ignoriert werden, ohne dass es viel Aufmerksamkeit erfordert.

In dieser Phase können Sie einfach weitermachen mit dem, was Sie gerade tun, und das Verlangen wird von selbst vergehen.



Gelber Bereich:

**Die eigene Aufmerksamkeit weg vom Rauch-Verlangen,
hin zu etwas Anderem lenken,
was Ihre Aufmerksamkeit fesselt.**



Im gelben Bereich wird das Verlangen bereits deutlicher spürbar. Hier ist es wichtig, aktiv die Aufmerksamkeit umzulenken und sich mit etwas zu beschäftigen, das Sie vollständig einnimmt.

Geeignete Ablenkungen können sein: ein Gespräch beginnen, eine kurze Aufgabe erledigen, etwas lesen oder ein Spiel spielen.

Roter Bereich:

Im roten Bereich ist das Verlangen sehr stark und kann überwältigend erscheinen. Hier reicht einfaches Ignorieren oder Ablenken nicht mehr aus – es sind aktive Gegenmaßnahmen erforderlich.

In dieser Phase müssen Sie „Wellenreiten“ – das heißt, das Verlangen bewusst wahrnehmen, ohne ihm nachzugeben, und wissen, dass es wieder abklingen wird.



Wer mit VERLANGEN umgehen kann, hat den Schlüssel zum rauchfreien Leben

Signal im Körper

Verlangen wird als ein Signal im Körper erfahren, dass eine automatisierte Reaktion (= Rauchen) in Gang setzen will.

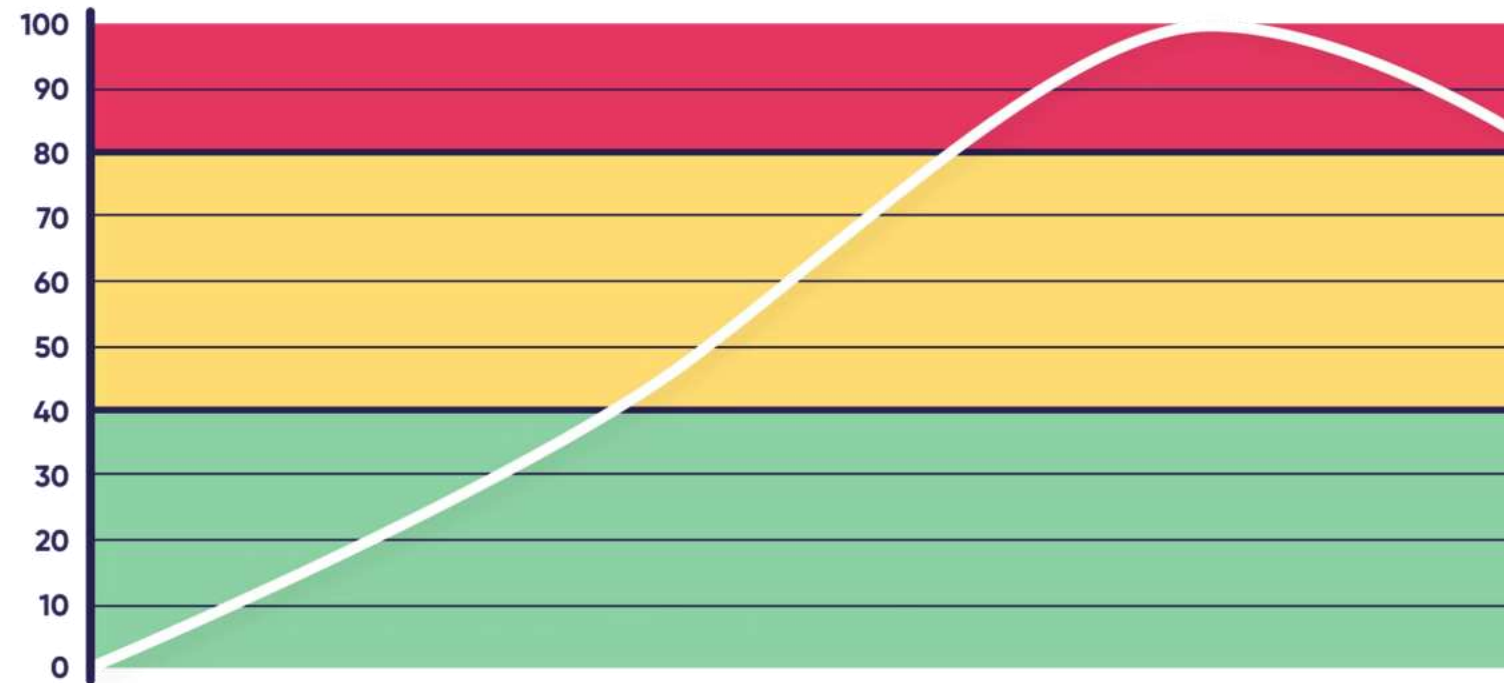
Schnelle Gefühlsreaktion

Verlangen beginnt im Gefühlszentrum des Gehirns, das schnell und intensiv/mächtig (Gier) auf Rauchen drängt. Das geschieht automatisch.

Das Verständnis der neurobiologischen Grundlagen des Verlangens hilft dabei, effektive Strategien zu entwickeln, um damit umzugehen und die Kontrolle zu behalten.



Ampel des Verlangens



Die Ampel des Verlangens zeigt, wie unterschiedlich stark das Verlangen nach einer Zigarette sein kann und welche Strategien in den verschiedenen Phasen angemessen sind.

Mit zunehmender Stärke des Verlangens (von grün über gelb zu rot) werden aktivere und bewusstere Gegenmaßnahmen notwendig.

Gefühle und Kontrolle

Zustand 1: Verlangen spielt im Gehirn keine Rolle



Vorderhirn



KONTROLLE

Neu, bewusst, langsam, anstrengend

Limbisches System –Zwischenhirn



GEFÜHLE

Alt, spontan, unbewusst, schnell, nicht anstrengend

Im entspannten Zustand arbeiten beide Gehirnbereiche zusammen, und das Vorderhirn kann rationale Entscheidungen treffen, ohne von starken Gefühlen beeinflusst zu werden.

Alarmstufe Rot

Zustand 2: Das Gehirn wird von Verlangen überflutet. Der Verstand setzt aus.



Kontrolle durch das Großhirn droht zu schmelzen.

In diesem Zustand ist das Gehirn von intensiven Gefühlen überflutet, die vom limbischen System ausgehen. Das Vorderhirn, verantwortlich für rationale Entscheidungen und Selbstkontrolle, wird quasi "ausgeschaltet".

Dies ist der gefährlichste Moment, in dem Rückfälle am wahrscheinlichsten sind, da die Kontrollfunktion stark eingeschränkt ist.

Rote Phase

Wenn das Verlangen brennt:

Durch Nach-DENKEN ist keine Rettung mehr zu finden,

Jetzt hilft nur noch:

HANDELN!!!

In der roten Phase ist das rationale Denken stark eingeschränkt. Versuche, sich selbst mit logischen Argumenten zu überzeugen, sind in diesem Moment meist unwirksam.

Stattdessen ist sofortiges Handeln gefragt – eine körperliche Aktivität, die das Gehirn mit neuen Reizen flutet und die Aufmerksamkeit umlenkt.

Handeln meint: Die Sinne reizen !!!



Spüren



hören



riechen



schmecken



sehen



Um das Verlangen zu überwinden, ist es wirksam, die Sinne mit starken Reizen zu stimulieren.

Dies lenkt die Aufmerksamkeit des Gehirns um und kann das Verlangen nach einer Zigarette unterbrechen.

Der Notfallkoffer



Sofortige Hilfe

Schnell verfügbare Maßnahmen gegen starkes Verlangen.

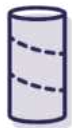
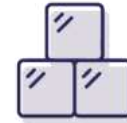


Individuell anpassbar

Jeder kann seinen eigenen Notfallkoffer zusammenstellen.

Zentrales Element

Der Notfallkoffer enthält verschiedene Hilfsmittel für akute Krisen.



Siehe: <https://stress-skills.de/notfallkoffer>

Die Sinne reizen statt denken

Spüren



Starke Reize (Eiswürfel, Igelbälle)

Hören



Laute knallende, unangenehme
Geräusche (Styropor), Lieblings-Song

Riechen



Starke Düfte (Ammoniak, Tigerbalsam)

Schmecken



Scharfe Reize (Chili, Wasabi, Ingwerstückchen)

Sehen



Visuelle Sinnesreize (Computer-/Handyspiele)

Durch die Stimulation der verschiedenen Sinne können Sie Ihr Gehirn mit neuen Reizen überfluten und dadurch das Verlangen nach einer Zigarette unterbrechen.

Auch hilft die Erste-Hilfe-Karte!



**Notfall-Karte,
zum ausschneiden,
S. 85**



Die Erste-Hilfe-Karte ist ein praktisches Werkzeug, das Sie immer bei sich tragen können. Sie enthält wichtige Strategien und Erinnerungen, die Ihnen in Momenten starken Verlangens helfen können.

Schneiden Sie die Karte aus und tragen Sie sie in Ihrer Geldbörse oder Tasche mit sich, damit Sie sie im Notfall schnell zur Hand haben.

Eine Hilfe rauchfrei zu leben:

Die persönliche Umgebung rauchfrei gestalten!

1. Entfernen Sie alles aus ihrem Umfeld, was Sie an Rauchen erinnert oder was Sie dazu verleiten könnte.

Das Entfernen von Rauchutensilien und anderen Erinnerungen an das Rauchen aus Ihrer Umgebung ist ein wichtiger Schritt, um Versuchungen zu reduzieren und einen Neuanfang zu symbolisieren.

Durchsuchen Sie Ihre Wohnung, Ihr Auto und Ihren Arbeitsplatz nach versteckten Zigaretten, Feuerzeugen, Aschenbechern und anderen rauchbezogenen Gegenständen.

Die persönliche Umgebung rauchfrei gestalten

2. Gestalten Sie die Routinen und Gewohnheiten ihrer alltäglichen Lebensführung so um, dass die früheren Rauchgelegenheiten- und Rituale (= gewohnheitsmäßige Zigaretten) wegfallen.



Pausen neu gestalten

Verabreden sie sich in der Mittagspause mit Nichtrauchern.



Langeweile bekämpfen

Füllen Sie Zeiten der Langeweile mit rauchfreien Aktivitäten.



Rauchfreie Orte aufsuchen

Gehen Sie an Nichtraucherorte (Kaufhaus, ...)



Vorausplanen

Ist Stress zu erwarten, überlegen Sie sich vorher was Sie zur Beruhigung machen werden.

Das Umgestalten von Routinen hilft, die automatisierten Rauchgewohnheiten zu durchbrechen und neue, gesündere Gewohnheiten zu etablieren.



Die persönliche Umgebung rauchfrei gestalten

3. Meiden Sie für den nächsten Monat „Raucher-Höhlen“.

Weil:

Orte, an denen viel geraucht wird, sind besonders in der Anfangsphase der Rauchfreiheit gefährlich. Sie können starke Trigger sein und das Verlangen deutlich verstärken.

Nach dem ersten Monat, wenn Ihre neue rauchfreie Gewohnheit sich gefestigt hat, können Sie schrittweise beginnen, solche Orte wieder aufzusuchen.

Die persönliche Umgebung rauchfrei gestalten

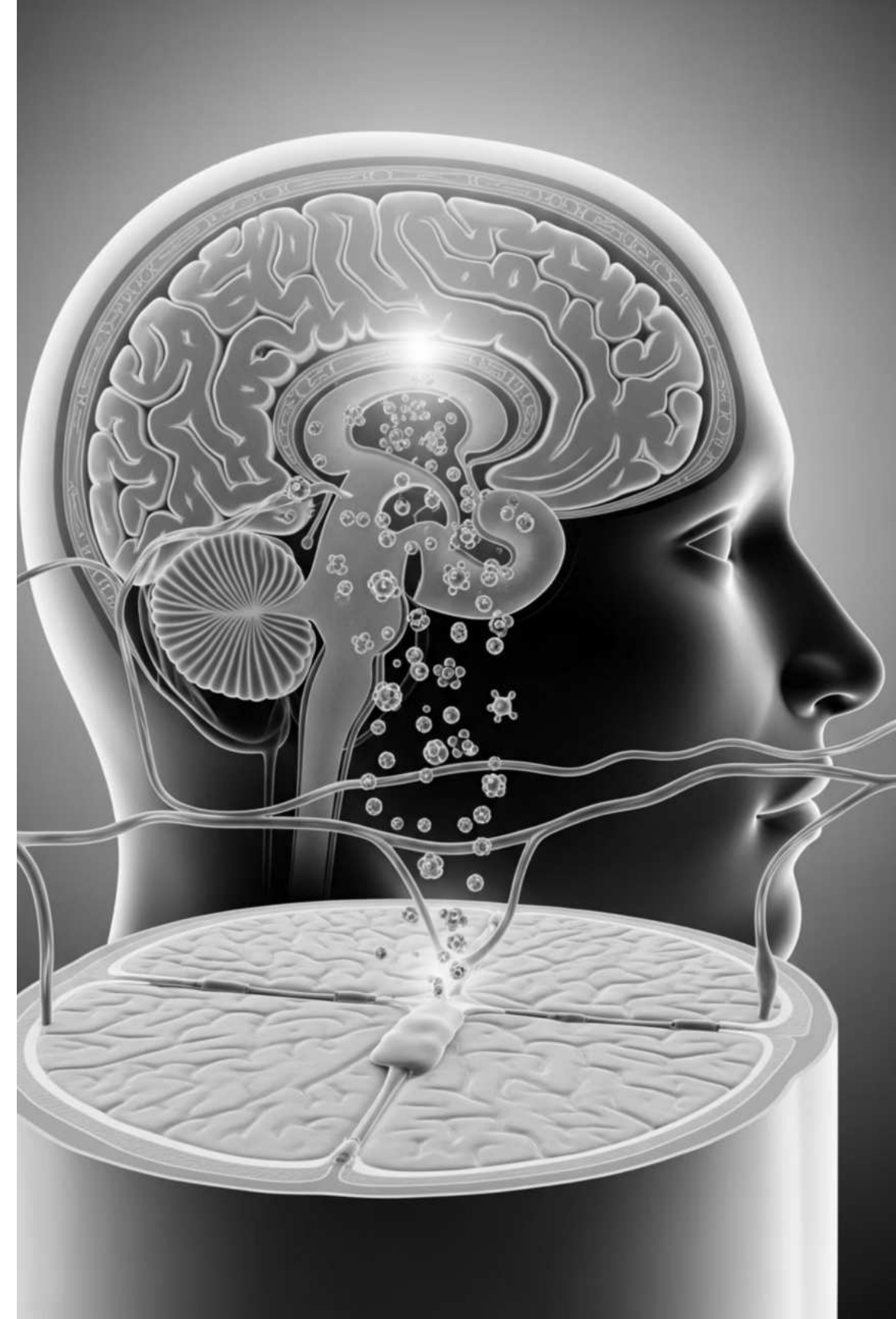
Auch beim Passivrauchen in einer stark verrauchten Luft gelangt Nikotin ins Gehirn.

15%

der Nikotin-Rezeptoren im Gehirn sind nach Passivrauchen besetzt

Untersuchungen haben gezeigt: 15% der Nikotin-Rezeptoren im Gehirn sind nach Passivrauchen besetzt

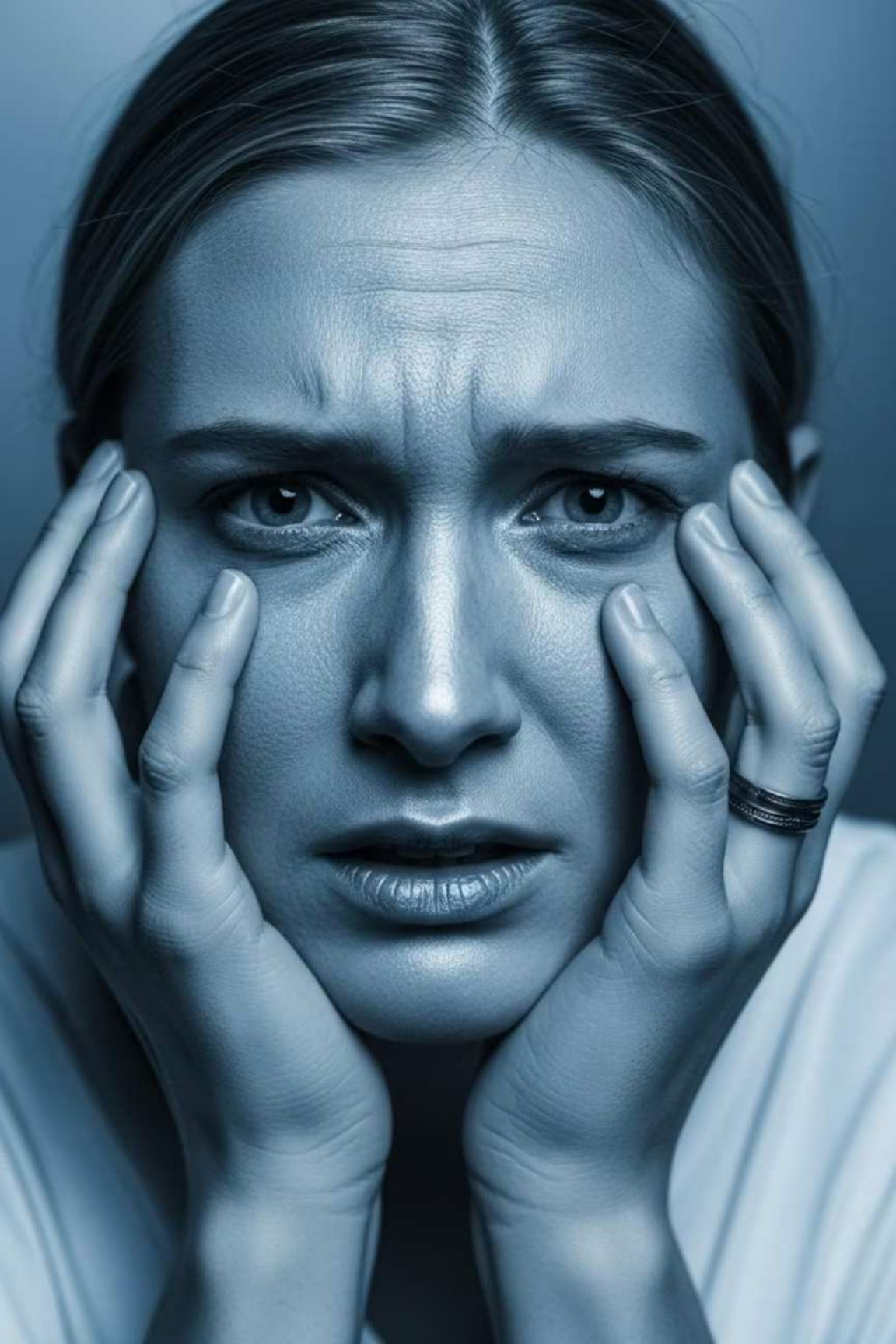
d.h. der frische Nichtraucher inhaliert Nikotin und erhöht dadurch sein Rückfall-Risiko.



Machbare Ziele

Das Setzen von realistischen, erreichbaren Zielen ist ein wichtiger Faktor für den Erfolg beim Rauchstopp. Zu ehrgeizige oder zu vage Ziele können hingegen zu Frustration und Rückfällen führen.

Wir werden uns in den nächsten Abschnitten damit beschäftigen, wie Sie sich machbare Ziele setzen können, die Sie motivieren und auf Ihrem Weg zum rauchfreien Leben unterstützen.



Neuer Input Entzugerscheinungen

Umgang mit **Entzugerscheinungen**

Beginn: 1-4 Stunden nach der letzten Zigarette.

Dauer: 1-2 Wochen.

Entzugerscheinungen sind körperliche und psychische Reaktionen auf das Fehlen von Nikotin im Körper. Sie sind ein Zeichen dafür, dass der Körper beginnt, sich an ein Leben ohne Nikotin anzupassen.

Die gute Nachricht ist, dass diese Symptome vorübergehend sind und mit der Zeit nachlassen, wenn der Körper sich an die Abwesenheit von Nikotin gewöhnt.

Umgang mit Entzugerscheinungen

Es gibt eine frohe Botschaft!

Viele Menschen fürchten die Entzugerscheinungen beim Rauchstopp. Doch die Realität ist oft weniger schlimm als die Befürchtungen. Es gibt tatsächlich eine ermutigende Nachricht für alle, die mit dem Rauchen aufhören wollen.

Umgang mit Entzugerscheinungen

50%

haben keine oder nur geringfügige Entzugerscheinungen

Die Hälfte aller Menschen, die mit dem Rauchen aufhören, erlebt den Entzug als relativ mild und gut bewältigbar.

Aber:

Dies ist eine ermutigende Tatsache, die vielen Menschen nicht bewusst ist. Der Entzug ist oft weniger schlimm als befürchtet, und viele Menschen können ohne starke Beschwerden rauchfrei werden.

Umgang mit Entzugerscheinungen

100%

haben Angst vor Entzugerscheinungen!

Trotz der Tatsache, dass die Hälfte keine starken Entzugerscheinungen erlebt, haben fast alle Menschen Angst davor.

Die Angst vor dem Entzug ist oft schlimmer als der Entzug selbst. Diese Angst kann ein Hindernis sein, überhaupt einen Rauchstopp zu versuchen.

Unsere Vorstellungen können die Realität stark verzerren und uns unnötig belasten.



Umgang mit **Entzugerscheinungen**

Hilfreich ist die Vorstellung eine Art Grippe oder Muskelkater zu haben, wo man bekanntlich einfach warten muß, bis es vorbei ist. Sich **schonen, hilft dabei.**

Der Vergleich mit einer Grippe oder einem Muskelkater kann helfen, die Entzugerscheinungen in einen bekannten Kontext zu setzen. Wie bei diesen vorübergehenden Zuständen ist es wichtig, sich selbst Zeit und Ruhe zu gönnen.

Selbstfürsorge ist in dieser Phase besonders wichtig: Ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, viel Wasser trinken und leichte Bewegung können die Beschwerden lindern.

Mit dem Rauchen aufhören?

Rauch-Stop

Lebensende

X-----X

Das blanke Entsetzen!!



Der Gedanke, für den Rest des Lebens auf das Rauchen zu verzichten, kann für viele Raucher überwältigend und geradezu erschreckend sein. Dies führt oft zu Widerstand und Vermeidung.

Besonders für langjährige Raucher kann die Vorstellung eines lebenslangen Verzichts wie ein unüberwindbares Hindernis erscheinen.

Mit dem Rauchen aufhören?

Rauch-Stop

Halbes bis ganzes Jahr

X-----X

Zum Beispiel bis Frühjahr 2026.

Zweifel, Zurückhaltung



Wenn wir den Zeitrahmen auf ein halbes oder ganzes Jahr verkürzen, wird das Ziel bereits etwas greifbarer. Dennoch bleibt oft ein Gefühl von Zweifel und Unsicherheit.

Dieser Zeitrahmen ist für viele immer noch zu lang, um wirklich motivierend zu wirken. Es bleibt die Frage: "Kann ich das wirklich schaffen?"

Mit dem Rauchen aufhören?

Rauch-Stop

3 Monate

X-----X

Offenheit, vorsichtige Hoffnung auf Erfolg



Ein Zeitrahmen von drei Monaten erscheint bereits deutlich überschaubarer. Hier entsteht oft eine vorsichtige Offenheit und die Hoffnung, dass dieses Ziel tatsächlich erreichbar sein könnte.

Drei Monate sind lang genug, um erste nachhaltige Veränderungen zu spüren, aber kurz genug, um vorstellbar zu bleiben.

Mit dem Rauchen aufhören?

Rauch-Stop

Kursende

X-----X

hoffnungsvoll, aktiv, kämpferisch



Das Kursende als Ziel zu setzen schafft einen klaren, überschaubaren Rahmen. Dies kann eine motivierende Wirkung haben, da es ein konkretes Datum ist und die Unterstützung durch die Gruppe noch präsent ist.

Mit diesem Ziel fühlen sich viele Menschen zuversichtlich und bereit, aktiv für ihre Rauchfreiheit zu kämpfen.

Mit dem Rauchen aufhören?

Rauch-Stop

nächste Kursstunde

X-----X

wild entschlossen, kraftvoll, auf's Ziel konzentriert



Ein noch kürzerer Zeitrahmen bis zur nächsten Kursstunde kann eine starke Entschlossenheit und Konzentration fördern. Das Ziel ist sehr konkret und unmittelbar greifbar.

Mit dieser klaren Fokussierung auf ein naheliegendes Ziel können viele Menschen ihre volle Energie und Motivation mobilisieren.

"Nur für diesen Tag!"

Rauch-Stop

nächster Tag

X-----X



Der wahre Genuss liegt in Ihnen

Sie haben Ihre Genussfähigkeit der **Zigarette** zugewiesen.

In Wahrheit ist diese Genussfähigkeit **IN Ihnen**. Holen Sie sich zurück, was Ihnen gehört!

| Wer gelernt hat mit Zigarette zu genießen, kann es ohne Zigarette erst recht.

Die Zigarette ist nur eine leere Papierhülle gefüllt mit getrocknetem Blattwerk. So gesehen sind Sie bereits **frei**.

Wozu? Das entscheiden Sie selbst!

Belohnen Sie sich für Ihre Erfolge!

Sie haben sich eine **Belohnung** verdient!

Jeder Tag ohne Zigarette ist ein Erfolg, der gefeiert werden sollte. Belohnungen verstärken positives Verhalten und motivieren Sie, dranzubleiben.



Tägliche kleine Freuden

Ein besonderer Kaffee, 10 Minuten Meditation, ein Spaziergang in der Natur



Wöchentliche Highlights

Ein Kinobesuch, ein neues Buch, ein Besuch im Lieblingsrestaurant



Monatliche Geschenke

Etwas Größeres von dem gesparten Rauchgeld: Kleidung, Wellness, Technik





Das Rauchfrei-Programm

Herzlich Willkommen zur 3. Stunde

Sie sind bereits auf einem wichtigen Weg - dem Weg in ein rauchfreies Leben. In der heutigen Stunde bereiten wir uns gemeinsam intensiv auf Ihren persönlichen Rauchstopp-Tag vor. Vertrauen Sie auf Ihre Stärke und auf die Unterstützung dieser Gruppe. Jeder Schritt bringt Sie näher zu Ihrem Ziel!

3. Kursstunde - Verlauf

01

Austausch und Erfahrungen

Wie ist es Ihnen seit der letzten Kursstunde ergangen? Welche Gedanken und Gefühle beschäftigen Sie beim Thema Nichtraucher werden?

03

Hauptfokus: Rauchstopp-Vorbereitung

Das zentrale Thema heute ist die umfassende Vorbereitung auf Ihren persönlichen Rauchstopp-Tag.

02

Hausaufgaben besprechen

Gemeinsam schauen wir auf Ihre Erfahrungen mit den Übungen und Aufgaben der vergangenen Woche.



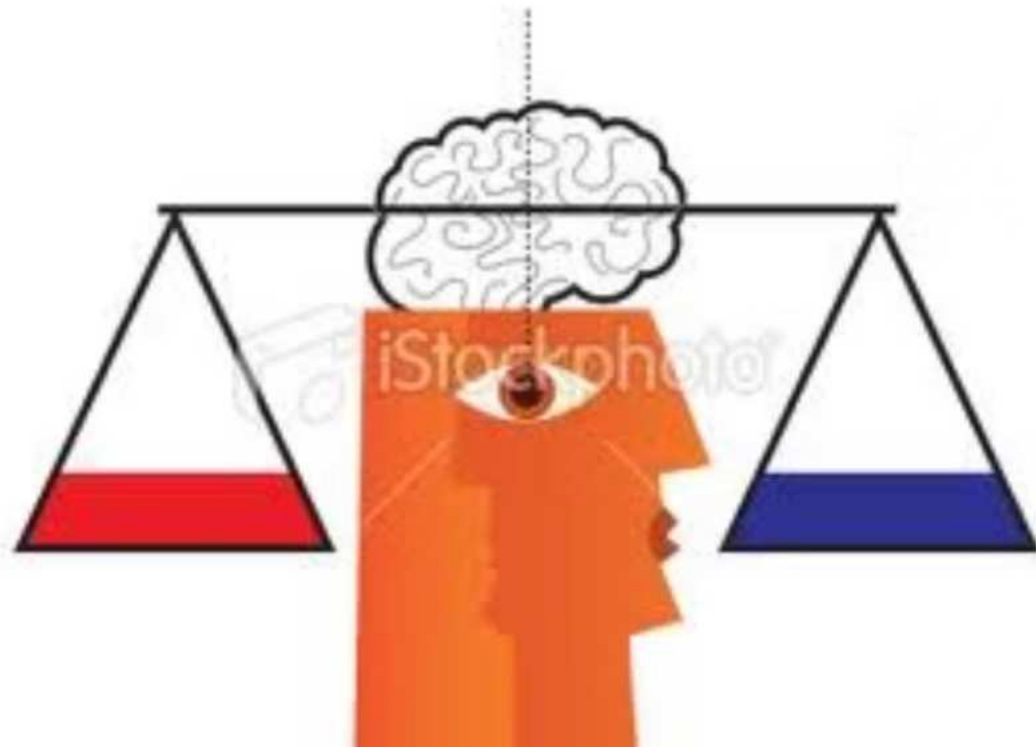


Der Countdown läuft!

**Der Rauchstopp-Tag ist nicht
mehr weit weg!**

Es ist völlig normal, wenn Sie jetzt **gemischte Gefühle** verspüren. Die Spannung steigt, vielleicht auch die Nervosität. Das zeigt, dass Sie den bevorstehenden Schritt ernst nehmen. Diese Gefühle sind ein Zeichen dafür, dass Sie sich bewusst für eine wichtige Veränderung entschieden haben.

Trotz gemischter Gefühle...



Zweifel sind menschlich und sogar hilfreich - sie zeigen, dass Sie durchdacht an diese Veränderung herangehen. Jeder erfolgreiche Nichtraucher hatte Momente des Zweifelns. Das Wichtige ist: Sie sind hier, Sie machen weiter, Sie lassen sich nicht entmutigen.

Diese Zweifel werden kleiner, je besser Sie vorbereitet sind.



...trotz Zweifel an Ihren Fähigkeiten...

"Sie haben bereits bewiesen, dass Sie stark sind - allein dadurch, dass Sie an diesem Programm teilnehmen!"

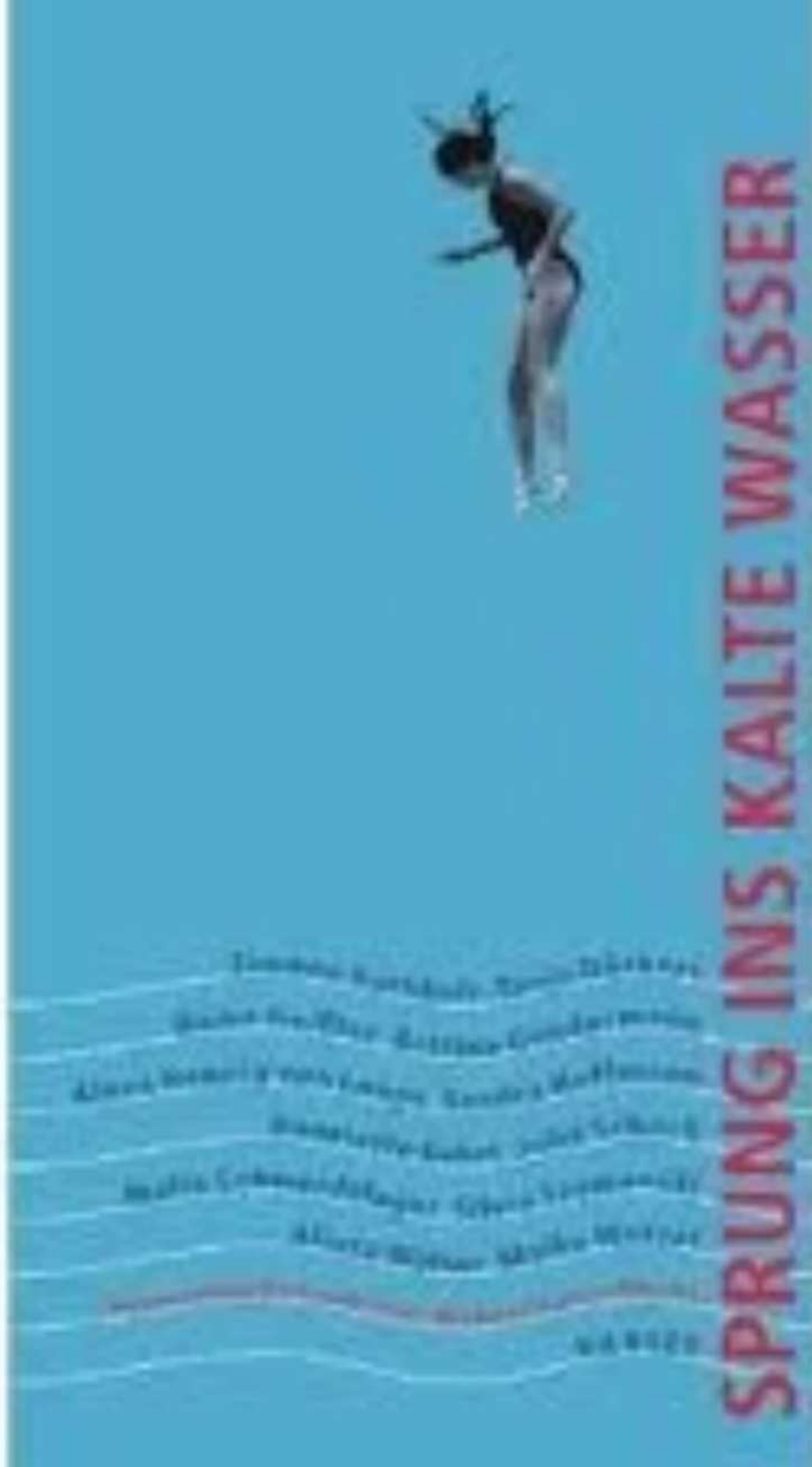
Unterschätzen Sie sich nicht. Sie haben bereits wichtige Schritte unternommen: Sie haben sich über die Vorteile des Nichtrauchens Gedanken gemacht, Alternativen entwickelt und sich Unterstützung geholt. Das zeigt Ihre Entschlossenheit und Fähigkeit zur Veränderung.



...trotz Erinnerung an Vorteile des Rauchens...

Es ist ehrlich und wichtig, auch die vermeintlichen Vorteile des Rauchens zu erkennen. Zigaretten haben Ihnen geholfen - bei Stress, Langeweile oder in sozialen Situationen. **Aber:** Für jede dieser Funktionen gibt es gesündere und effektivere Alternativen, die Sie bereits kennengelernt haben.

Das Rauchen hat Sie nicht stark gemacht - Sie waren schon vorher stark. Jetzt lernen Sie, diese Stärke ohne Zigaretten zu spüren.



Der Sprung in ein neues Leben!

...wagen Sie in den nächsten Tagen den Sprung in ein neues Leben als **Nichtraucher/in!**

Dieser Sprung erfordert Mut, aber Sie springen nicht ins Unbekannte - Sie springen in ein Leben mit mehr Freiheit, Gesundheit und Selbstbestimmung. Wir bereiten Sie optimal vor, damit dieser Sprung gelingt.

Sind Sie bereit?

Wollen Sie den Rauchstopp wirklich machen?

Diese Frage ist entscheidend. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und hören Sie in sich hinein. **Nur Sie können diese Entscheidung treffen.** Wenn die Antwort "Ja" ist, dann machen wir gemeinsam weiter. Wenn Sie noch Zweifel haben, sprechen Sie darüber - das ist der richtige Ort dafür.

Der Rauchstopp-Tag ist nicht mehr weit. Ihre Entschlossenheit ist der Schlüssel zum Erfolg.



Vollgas voraus!

Dann setzen wir die Vorbereitungen auf Ihren Sprung in ein neues rauchfreies Leben mit **Volldampf** fort!

Jetzt wird es konkret! In den nächsten Minuten erarbeiten wir gemeinsam alle wichtigen Schritte für Ihren erfolgreichen Rauchstopp. Sie haben bereits viel gelernt - jetzt bringen wir alles zusammen und machen Sie startklar für Ihr neues Leben.

Die Vorbereitung ist der halbe Erfolg. Lassen Sie uns keine Zeit verlieren!



Besondere Stunde - besonderer Ablauf

📅 Heute ist eine besondere Stunde, deshalb ändern wir unseren gewohnten Ablauf etwas ab.

Diese Kursstunde steht ganz im Zeichen der Vorbereitung. Wir werden intensiver und fokussierter arbeiten als sonst, denn Ihr Rauchstopp-Tag rückt näher. Jede Minute, die wir heute in die Vorbereitung investieren, macht Ihren Start ins rauchfreie Leben leichter und erfolgreicher.

Seien Sie offen für neue Perspektiven und vertrauen Sie dem Prozess.



Vorbereitung

Rauchstopp-Tag

Jetzt wird es ernst! Die Vorbereitung Ihres Rauchstopp-Tages ist wie die Vorbereitung auf einen wichtigen Termin oder eine Reise. Je besser Sie planen, desto entspannter können Sie den Tag angehen.

Heute erarbeiten wir Ihren persönlichen Fahrplan für einen erfolgreichen Start ins rauchfreie Leben. Jeder Teilnehmer entwickelt seine individuelle Strategie - denn jeder Weg ist einzigartig.



Hausaufgabe: Risikosituationen erkennen

In welchen Situationen oder Stimmungen rauche ich besonders viel?

Diese Selbstbeobachtung war eine der wichtigsten Hausaufgaben. Nur wenn Sie Ihre **persönlichen Trigger** kennen, können Sie sich darauf vorbereiten. Jeder hat andere Risikosituationen - Stress, Langeweile, Gesellschaft, bestimmte Tageszeiten oder Orte.

Das Erkennen dieser Muster ist bereits der erste Schritt zur Veränderung. Jetzt entwickeln wir gemeinsam Strategien für diese Situationen.

Wenn Sie sich nach einer eher unangenehmen Tätigkeit belohnen wollen: 1---2---3---4---5

Wenn Sie Hungergefühle dämpfen möchten: 1---2---3---4---5

Wenn Sie Ihre Konzentration steigern wollen: 1---2---3---4---5

Wenn Sie sehr verärgert über etwas oder jemanden sind: 1---2---3---4---5

Wenn Sie spüren, dass Sie eine Aufmunterung brauchen: 1---2---3---4---5

Wenn Sie morgens gerade aufstehen: 1---2---3---4---5

Wenn Sie sich überarbeitet und gestresst fühlen und sich entspannen wollen: 1---2---3---4---5

Wenn Ihnen bewusst wird, dass Sie eine Weile nicht geraucht haben: 1---2---3---4---5

Wenn Sie mit Partner/in oder Freund/in zusammen sind und er/sie raucht: 1---2---3---4---5

Wie stark ausgeprägt ist ihre Absicht aufzuhören? (1 = sehr schwach, 5 = sehr stark) 1---2---3---4---5

Wie sicher sind Sie, dass Sie es schaffen aufzuhören? (1 = sehr unsicher, 5 = sehr sicher) 1---2---3---4---5

Hausaufgabe: Entzugerscheinungen verstehen

Risikosituationen und Bewältigung

Risikos in %	Situation	Bewältigungs- Verhalten

Entzugerscheinungen und Gegenmaßnahmen

Sie sollten sich auf Entzugerscheinungen vorbereiten und planen, wie Sie sie bewältigen werden. In der folgenden Liste stehen mögliche Entzugerscheinungen. Überlegen Sie: Welche Entzugerscheinungen könnten für Sie schwierig werden? Was können Sie dagegen tun?

Entzugerscheinungen	Erwarte ich	Das werde ich tun!
Konzentrationschwierigkeiten	☐	_____
Reizbarkeit	☐	_____
Frustration	☐	_____
Unzufriedenheit	☐	_____
Innere Unruhe	☐	_____
Kreislaufbeschwerden	☐	_____
Müdigkeit	☐	_____
Schlafstörungen	☐	_____
Niedergeschlagene Stimmung	☐	_____
Hungergefühle	☐	_____
Verdauungsstörungen	☐	_____
Kopfschmerzen	☐	_____
Befürchtungen und Hoffnungen		

57

Wichtige Fragen: In welchen Situationen rauche ich besonders viel?

Buch, S. 57: Entzugerscheinungen und Gegenmaßnahmen

Entzugerscheinungen sind normal und vorübergehend. **Sie sind ein Zeichen dafür, dass Ihr Körper sich von der Nikotinabhängigkeit befreit!** Je besser Sie vorbereitet sind, desto leichter werden Sie damit umgehen können.

Meine Verhaltensalternativen

Was sind Ihre rauchfreien Verhaltens-Alternativen?

Jetzt wird es praktisch! Sie haben bereits verschiedene Alternativen zum Rauchen kennengelernt und ausprobiert. **Welche funktionieren für Sie am besten?** Es geht nicht darum, perfekt zu sein - es geht darum, Optionen zu haben.

Denken Sie daran: Je mehr Alternativen Sie haben, desto freier sind Sie. Jede Alternative ist wie ein Werkzeug in Ihrem Werkzeugkasten für ein rauchfreies Leben.

 Tipp: Wählen Sie mindestens eine Alternative für jede Situation, in der Sie normalerweise rauchen würden.





Alternativen für Hand, Kopf, Mund und Körper

Für die Hände

Stressball, Stift, Fidget-Spielzeug, Handarbeit, Musikinstrument

Für den Kopf

Atemübungen, Meditation, Musikhören, Lesen, Rätsel lösen

Für den Mund

Kaugummi, Zahnstocher, Strohhalm, Wasser trinken, gesunde Snacks

Für den Körper

Spaziergang, Stretching, Treppen steigen, Tanzen, Sport

Welche Ihrer getesteten Alternativen passen am besten zu Ihrem Alltag?

Vorbereitungsplan des Rauchstopp-Tags

Vorbereitungsliste für meine ersten 48 rauchfreien Stunden

Was muss ich einkaufen?

- ☐ Mineralwasser
- ☐ Tee
- ☐ Säfte
- ☐ Obst
- ☐ Gemüse
- ☐ Bonbons
- ☐ Kaugummi
- ☐ Medikament/Nikotinpräparat
- ☐ _____
- ☐ _____

Was muss ich vorbereiten?

- ☐ Verabredung mit _____
- ☐ Öffnungszeiten erfragen (z. B. Sauna, Museum)
- ☐ Kinokarten vorbestellen
- ☐ _____
- ☐ _____

Rauchutensilien entfernen

Schreiben Sie auf, was Sie mit Ihren Rauchutensilien tun werden.
Was machen Sie mit den übrig gebliebenen Zigaretten?

Was machen Sie mit Ihren Feuerzeugen?

Was machen Sie mit Ihrem Aschenbecher?

52

Sorgen das Raucherleben zu ändern

- ☐ Wäsche waschen
- ☐ Gardinen waschen
- ☐ Auto von innen reinigen
- ☐ Termin für professionelle Zahnreinigung vereinbaren
- ☐ _____

Erinnerungen an das Raucherleben

Gibt es andere Dinge, die Sie an das Rauchen erinnern?
Wie wollen Sie damit umgehen?

Der Start in das rauchfreie Leben

53

Der Tag X rückt näher! Ein guter Plan gibt Ihnen **Sicherheit und Orientierung**. Planen Sie Ihren ersten rauchfreien Tag so, dass Sie sich wohlfühlen und unterstützt sind.

Denken Sie an: Ablenkung, Belohnungen, Unterstützung durch andere, Ihre Alternativen und vor allem - seien Sie stolz auf jeden rauchfreien Moment!

Vorbereitung des Rauchstopp-Tags: Ihr Erfolgsplan

Führgelenk meiner wachen AB rauchfrei 24 Stunden

Tag 1	
morgens	
vor mittags	
mittags	
nachmittags	
abends	
nachts	

50

Tag 2	
morgens	
vor mittags	
mittags	
nachmittags	
abends	
nachts	

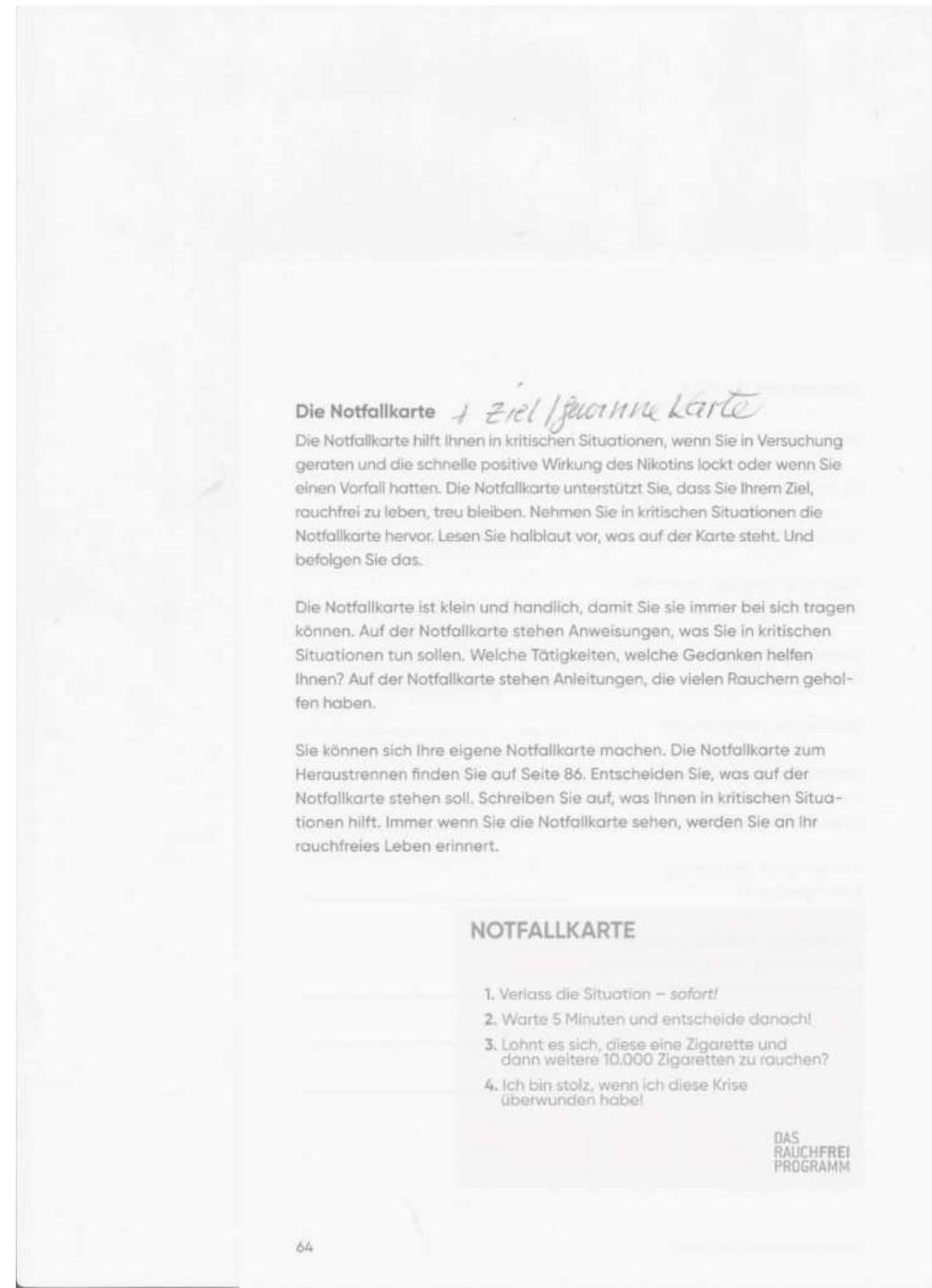
Der Start in das rauchfreie Leben: 51

"Sie sind bereit! Sie haben alle Werkzeuge. Vertrauen Sie sich selbst."

Sie haben heute intensive Vorbereitungsarbeit geleistet. Sie kennen Ihre Risikosituationen, haben Alternativen parat und wissen, wie Sie mit Verlangen umgehen können. **Das ist Ihr Erfolgsplan!**

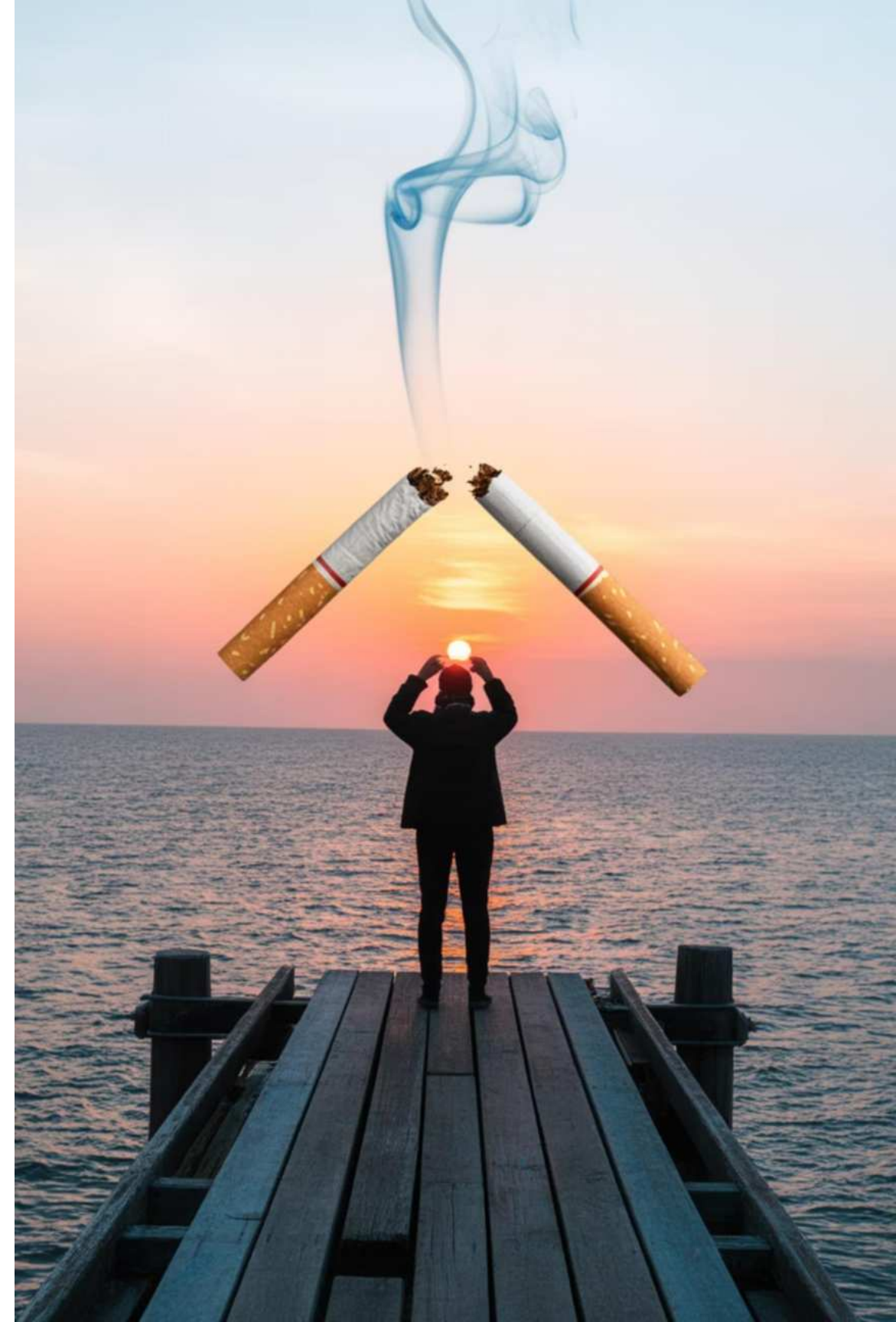
In den nächsten Tagen wird aus der Vorbereitung Realität. Sie sind nicht allein - wir sind da, wenn Sie uns brauchen. Ihr neues Leben als Nichtraucher/in beginnt jetzt!

Vorbereitung des Rauchstopp-Tags: Notfallkarte, S. 85



Der Weg zur Rauchfreiheit

Ihre Reise zu einem rauchfreien Leben - Vorbereitungen für den großen Tag



Reste entsorgen: Was machen Sie mit den übrig gebliebenen Zigaretten und dem Zubehör?

Der symbolische Abschied von den Zigaretten ist ein wichtiger Schritt auf Ihrem Weg zur Rauchfreiheit. Wie Sie sich von den Resten trennen, sollte für Sie persönlich bedeutsam sein.

Abschiedsritual

Gestalten Sie eine bewusste Zeremonie mit einer persönlichen Abschiedsrede oder einem Brief an die Zigaretten. Dies hilft beim emotionalen Loslassen.

Gemeinsamer Abschied

Nutzen Sie die Unterstützung Ihrer Kursgruppe für ein gemeinsames Entsorgungs-Ritual. Geteilte Erfahrungen stärken Ihre Entschlossenheit.

Symbolische Handlung

Zerbrechen Sie die Zigaretten bewusst oder führen Sie ein anderes Wegwerf-Ritual durch. Diese körperliche Handlung verstärkt Ihren Entschluss.

Wichtig ist, dass Sie eine Methode wählen, die zu Ihrer Persönlichkeit passt und Ihnen hilft, diesen wichtigen Schritt bewusst zu vollziehen.



Warum das Ganze?

Halten Sie sich Ihre persönlichen Beweggründe vor Augen. Diese individuellen Ziele werden Ihre stärkste Motivation in schwierigen Momenten sein.

Meine **Vorteile** des rauchfreien Lebens

1. _____
2. _____
3. _____

Meine **Gewinne**

1. _____
2. _____
3. _____

Mein **Hauptgewinn**

Nehmen Sie sich Zeit, diese Felder auszufüllen. Schreiben Sie konkrete, für Sie persönlich wichtige Punkte auf. Diese werden Ihnen helfen, auch in schwierigen Momenten bei Ihrem Ziel zu bleiben.



Der Lohn für Ihre Mühen

Sie haben sich eine Belohnung verdient!

Belohnungen sind ein wichtiger psychologischer Motivator. Planen Sie bewusst, wie Sie sich für Ihren Erfolg belohnen werden.



Zigarettegeld sammeln

Sammeln Sie das gesparte Geld in einem Einmachglas. Sehen Sie täglich, wie Ihre Ersparnisse wachsen und freuen Sie sich auf größere Anschaffungen.



Besondere Wünsche erfüllen

Investieren Sie das gesparte Geld in Dinge, die Ihnen Freude bereiten - ein schönes Essen, neue Kleidung oder ein lang gehegter Wunsch.



Meilensteine feiern

Setzen Sie sich Zwischenziele und belohnen Sie sich für jeden erreichten Meilenstein - eine Woche, einen Monat, ein Jahr rauchfrei.



Wenn es knüppeldick kommt...

Schwierige Momente werden kommen - das ist normal und kein Grund zur Sorge. Wichtig ist, dass Sie vorbereitet sind und bewährte Strategien parat haben.

01

Tot stellen

Bleiben Sie bewegungslos, bis der Drang zu rauchen vorüber ist. Jedes Verlangen ist zeitlich begrenzt und wird wieder abnehmen.

02

Tief atmen

Konzentrieren Sie sich auf bewusste, tiefe Atemzüge. Dies beruhigt das Nervensystem und hilft beim Stressabbau.

03

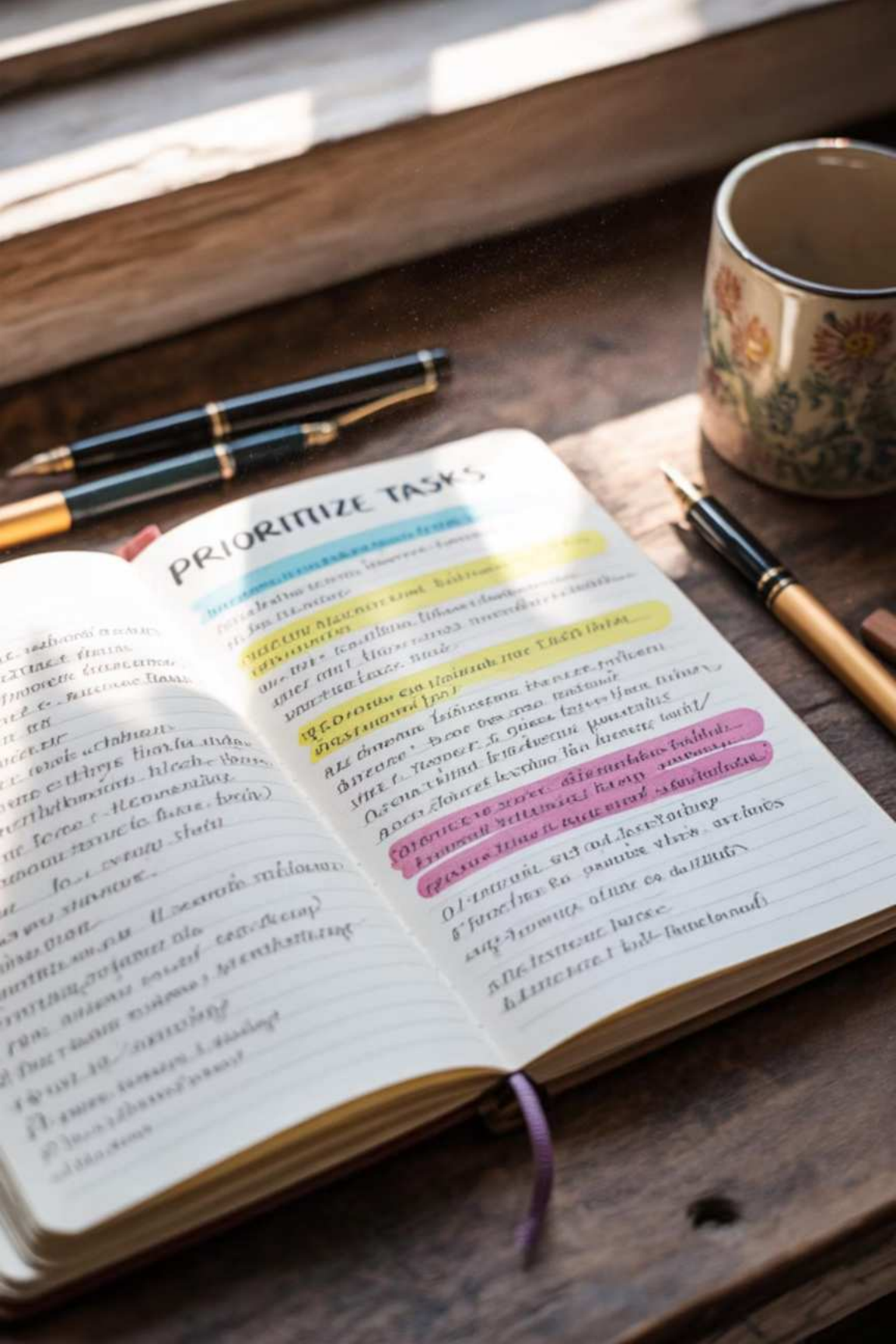
Wasser trinken

Greifen Sie zu einem Glas Wasser. Die Handbeschäftigung und das Schlucken können das Rauchverlangen lindern.

04

Ablenkung suchen

Beginnen Sie eine Tätigkeit, die Ihre Aufmerksamkeit vollständig bindet - siehe die Strategien aus der zweiten Stunde.

A close-up photograph of a wooden desk. On the left, an open notebook shows handwritten notes in cursive. The right page is titled 'PRIORITIZE TASKS' and has several lines of text highlighted in yellow and pink. A black pen with gold accents lies on the desk next to the notebook. To the right of the notebook is a small, patterned ceramic cup filled with a brown liquid, likely coffee. The background is slightly blurred, showing more of the desk and some papers.

Zur Erinnerung: Wichtige Themen aus der zweiten Stunde

Eine kurze Wiederholung der zentralen Erkenntnisse hilft Ihnen dabei, das Gelernte zu festigen und in Ihren Alltag zu integrieren.

1

Entscheidungsprozesse verstehen

Wie unbewusste Prozesse Ihre Rauchentscheidungen beeinflussen

2

Persönlichkeitsanteile erkennen

Wer hat gerade bei Ihnen das Kommando?

3

Bedürfnisse identifizieren

Was brauchen Sie wirklich, wenn der Rauchimpuls kommt?



Die Gewichtung Ihrer Pro- und Contra für das Rauchen ist nicht stabil, sondern verändert sich andauernd, je nach Ihrer Stimmung, Situation, Tagesform.

Auch finden (leider) die meisten Ihrer Bewertungs- und Entscheidungsprozesse unterbewusst statt.

„Keine Ahnung, wie die Zigarette in meinen Mund kam und das Feuerzeug auf einmal an war und ich die Zigarette anzündete,“

Diese Erkenntnis ist zentral für Ihren Erfolg: Viele Rauchentscheidungen passieren automatisch, ohne bewusste Kontrolle. Genau deshalb ist es so wichtig, diese Prozesse bewusst zu machen und zu steuern.

Deshalb prüfen Sie: Wer hat gerade bei Ihnen das Kommando?



Solange die vernünftigen, erwachsenen, fürsorglichen, gesundheitsbewussten Persönlichkeitsanteile das Sagen bei der fortwährenden Entscheidungsfindung haben, ist es wahrscheinlich, dass Sie Ihr Ziel der Rauchfreiheit erreichen.

Vernünftige Anteile

- Erwachsen und fürsorglich
- Gesundheitsbewusst
- Zielorientiert
- Langfristig denkend

Risikofreudige Anteile

- Rebellisch und überheblich
- Kindlich-verletzt
- Impulsiv handelnd
- Sofortige Befriedigung suchend



❏ Wichtig: Anerkennen Sie süchtig zu sein? = Krankheitseinsicht!

Dennoch wollen auch diese („unvernünftigen“) Persönlichkeitsanteile gehört werden. Denn hinter ihrem Begehren steht ein berechtigtes Bedürfnis, das ausgedrückt werden will.

Rauchverlangen bedeutet: Etwas in dir braucht deine Aufmerksamkeit!

Was brauche ich wirklich?





Achtsamkeitsübung

Selbstwahrnehmung ist die Grundvoraussetzung für Selbstkontrolle. Diese täglichen Reflexionsübungen stärken Ihr Bewusstsein für innere Prozesse.

Stellen Sie sich im Tagesablauf von Zeit zu Zeit die Frage:

Wer führt bei mir im Moment das Kommando?

Das schult Ihre Selbstwahrnehmung - die Grundvoraussetzung für Selbstkontrolle.

Welche Entwicklungen machen „unvernünftige“ Anteile wahrscheinlicher?

Situationen, Gefühle und Tagesabläufe, die Ihre Widerstandskraft schwächen.

Woran bemerke ich diese Entwicklung?

Frühe Warnsignale erkennen, bevor die Situation kritisch wird.

Wie kann ich dem entgegenwirken?

Was funktioniert bei mir? Was nicht? Lernen Sie aus Ihren Erfahrungen.

Machen Sie abends einen diesbezüglichen Tagesrückblick. Diese Reflexion hilft Ihnen dabei, Muster zu erkennen und erfolgreiche Strategien zu verstärken.

Rauchfreie Unterstützung im Krisenfall parat haben

Präventive Selbstfürsorge ist der beste Schutz vor Rückfällen. Achten Sie darauf, gut mit sich umzugehen, bevor eine Krise entsteht.

Stellen Sie sich regelmäßig diese wichtigen Fragen:

Gehe ich gerade gut mit mir um?

Ehrliche Selbsteinschätzung Ihres aktuellen Umgangs mit sich selbst. Sind Sie fürsorglich oder zu streng?

Was brauche ich jetzt, um mich gut zu fühlen?

Identifizieren Sie konkrete Bedürfnisse: Ruhe, Bewegung, soziale Kontakte, Entspannung, Anerkennung?

Gehe ich über meine Belastungsgrenzen?

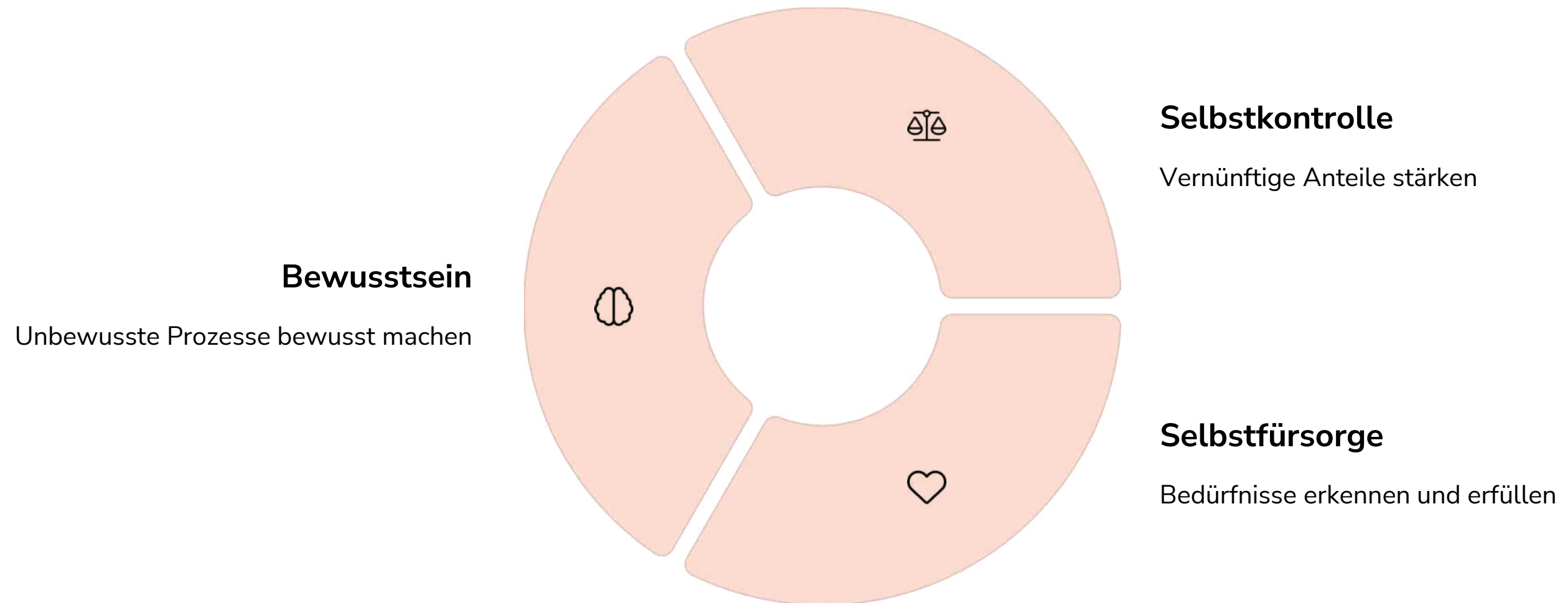
Überforderung ist ein häufiger Auslöser für Rückfälle. Erkennen Sie Ihre Grenzen und respektieren Sie diese.

Machen Sie abends einen diesbezüglichen Tagesrückblick. Diese tägliche Selbstreflexion hilft Ihnen, rechtzeitig gegenzusteuern und Ihre rauchfreie Zeit zu sichern.



Wichtige Themen aus der zweiten Stunde - Ende -

Sie haben nun die wichtigsten Erkenntnisse der zweiten Stunde wiederholt. Diese Prinzipien werden Sie auf Ihrem Weg zur dauerhaften Rauchfreiheit begleiten.



Mit diesem Wissen sind Sie gut gerüstet für den nächsten großen Schritt: Ihren Rauchstopp!

Hausaufgaben für die 4. Stunde

Ihre Vorbereitung ist entscheidend für den Erfolg. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für jeden Punkt - es ist eine Investition in Ihre rauchfreie Zukunft.

1 Rauchstopp!!!

Planen Sie ausreichend Vorbereitungszeit. Beginnen Sie morgens mit dem Aufstehen - starten Sie den Tag bewusst rauchfrei.

2 Lektüre

Lesen Sie „Der Start in das rauchfreie Leben“, Seite 48. Vertiefen Sie Ihr Wissen über die ersten kritischen Stunden.

3 ToDo-Liste erstellen

Überlegen Sie sich eine konkrete ToDo-Liste für den Rauchstopp-Tag (Seite 49). Strukturieren Sie Ihren Tag bewusst.

4 48-Stunden-Vorbereitung

Erstellen Sie eine Vorbereitungsliste für die ersten 48 Stunden (Seite 52-53). Diese Zeit ist besonders kritisch.

Bewusste Erfahrungen

Sammeln Sie aktiv Erfahrungen Ihrer rauchfreien Lebensweise. Beobachten Sie Nichtraucher in Ihrem Umfeld.

Verführungen vorbereiten

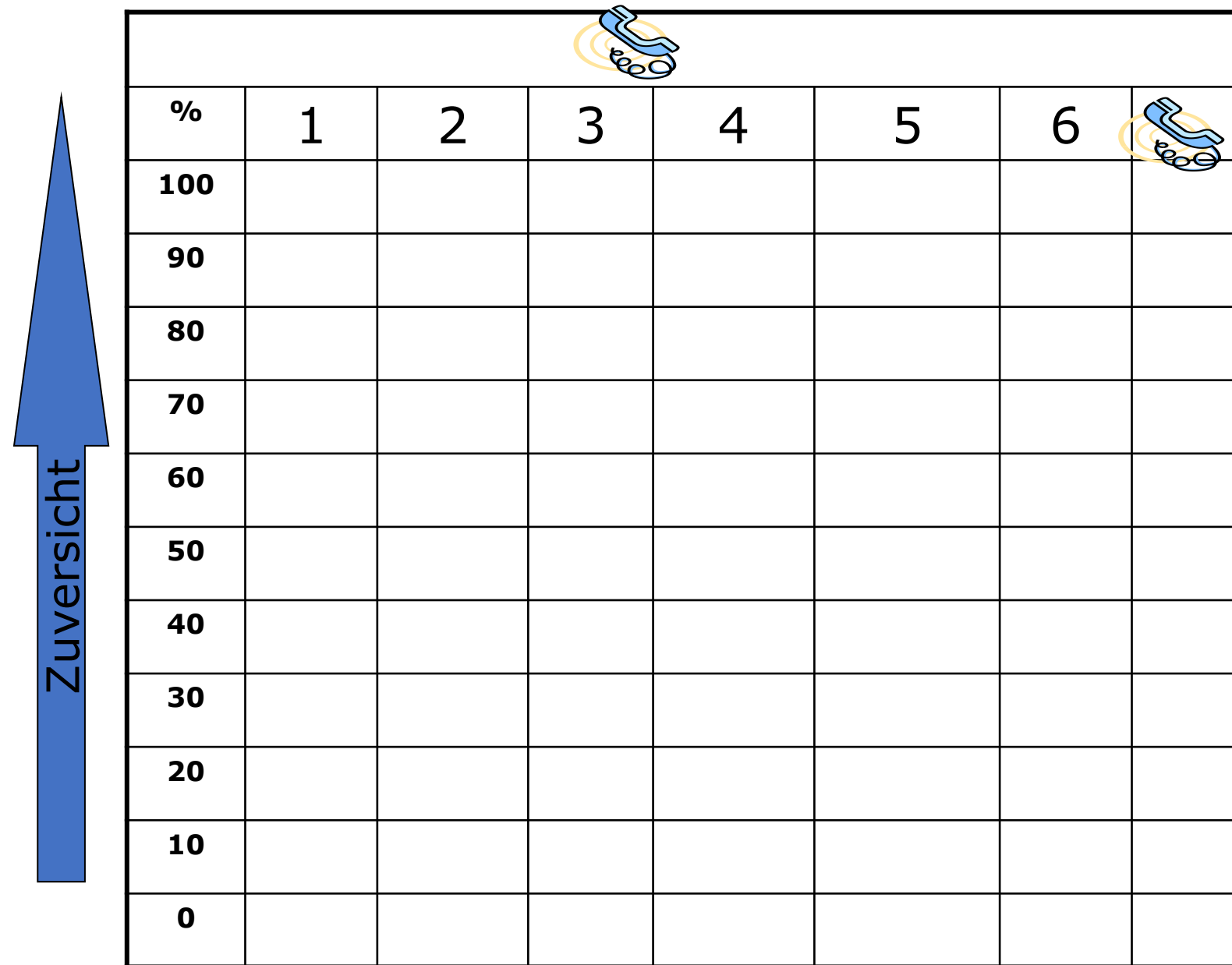
Bereiten Sie sich gedanklich auf Verführungssituationen vor. Entwickeln Sie konkrete Gegenstrategien.

Neue Identität

Überlegen Sie: Wie soll sich Ihre neue Identität als Nichtraucher auf verschiedene Lebensbereiche auswirken?

Vergegenwärtigen Sie sich Ihre Gewinne, führen Sie Ihre Belohnungsliste und achten Sie weiterhin auf Risikosituationen.

Zuversichtsbarometer





Viel Erfolg!!

Alles Gute, bis zur 4. Stunde!

Sie haben alle Werkzeuge an der Hand, um erfolgreich zu sein. Vertrauen Sie auf Ihre Vorbereitung, Ihre Entschlossenheit und die Unterstützung Ihrer Kursgruppe.



Sie schaffen das!

Mit der richtigen Vorbereitung und Ihrem festen Willen steht Ihrem Erfolg nichts im Weg.



Unterstützung da

Sie sind nicht allein - Ihre Kursgruppe und das Kursteam stehen Ihnen zur Seite.



Feiern Sie Erfolge

Jeder rauchfreie Tag ist ein Grund zum Feiern. Seien Sie stolz auf jeden Fortschritt!

Bis zum nächsten Mal - auf dem Weg zu Ihrer dauerhaften Rauchfreiheit!



Herzlich Willkommen zur 4. Kursstunde

Schön, dass Sie wieder da sind! Heute setzen wir gemeinsam unseren Weg in ein dauerhaft rauchfreies Leben fort. In der vierten Kursstunde werden wir uns intensiv mit dem praktischen Umgang mit Verlangen beschäftigen und wichtige Strategien für den Alltag erarbeiten.

4. Kursstunde - Verlauf

01

Begrüßung

Gemeinsamer Start in die Stunde

02

Erfahrungsaustausch

Ihre Erlebnisse der letzten Woche

03

Praxis-Test: Umgang mit Verlangen

Konkrete Übungen für den Alltag

04

Praxis-Test: Ablehnung

Strategien für soziale Situationen

05

Umgang mit Ausrutschern

Konstruktiver Umgang mit Rückfällen

06

Hausaufgaben

Übungen für die kommende Woche

07

Zuversichts-Barometer

Motivation und Ausblick



Erfahrungsaustausch

Wie ist es Ihnen ergangen?

Teilen Sie Ihre Erfahrungen der vergangenen Woche mit uns. Jeder Schritt zählt, jede Herausforderung ist wertvoll für unser gemeinsames Lernen.

Positive Entwicklungen

- Rauchstopp erfolgreich durchgehalten?
- Verlangen nach Rauchen verändert?
- Entzugerscheinungen abgemildert?
- Bewältigungsstrategien angewendet?
- Positive körperliche Veränderungen?

Herausforderungen

- Kritische Situationen gemeistert?
- Reaktionen der Umwelt bewältigt?
- Alkohol und Kaffee anders erlebt?
- Essverhalten, Appetit, Heißhunger?
- Notfallkarte verwendet?



Praxis-Test: Umgang mit Verlangen

Jetzt wird es konkret! Wir üben gemeinsam, wie Sie mit akutem Rauchverlangen umgehen können. Diese praktischen Übungen bereiten Sie auf reale Situationen vor und stärken Ihre Widerstandskraft.



Hinweis: Diese Übungen können zunächst herausfordernd sein. Das ist völlig normal und zeigt, dass Sie aktiv an Ihrer Veränderung arbeiten.

Übung I: Achtsamkeit für innere Prozesse

Bei dieser Übung richten Sie die Aufmerksamkeit bewusst auf Ihre inneren Prozesse - Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen. Das ist der erste wichtige Schritt, um Ihr Verlangen zu verstehen.

Betrachten Sie die Zigarettenschachtel

- Welche Gefühle entstehen dabei?
- Gibt es körperliche Reaktionen?
- Was geht Ihnen durch den Kopf?
- Woran merken Sie Ihr Verlangen?
- Wodurch könnten Sie das Verlangen verstärken?

Beobachten Sie ohne zu urteilen. Jede Wahrnehmung ist wichtig für Ihr Verständnis.



Übung II: In-Vivo-Exposition

Direkter Kontakt mit dem Auslöser

Schritt 1: Schachtel öffnen

Nehmen Sie die Zigarettenschachtel in die Hand und öffnen Sie sie bewusst und langsam.

Schritt 2: Zigarette herausnehmen

Entnehmen Sie eine Zigarette aus der Schachtel. Spüren Sie das Gewicht und die Textur.

Schritt 3: Alle Sinne einsetzen

Riechen Sie daran. Spielen Sie mit der Zigarette. Was nehmen Sie wahr?

Diese Übung mag intensiv sein, aber sie hilft Ihnen dabei, Kontrolle über Ihre Reaktionen zu entwickeln. Sie lernen, dass Sie dem Verlangen standhalten können, ohne zu rauchen.

Strategien gegen Rauch-Verlangen - Teil I

Es gibt bewährte Techniken, die Ihnen helfen, Ihr Rauchverlangen effektiv zu reduzieren. Diese Strategien wirken am besten, wenn Sie sie regelmäßig anwenden und für sich anpassen.

Ablenkungsübungen

- Aufmerksamkeit auf die Umgebung lenken
- Ablenken durch Gespräche führen
- Spielen oder Rätsel lösen

Aktivitäten

- Flotter Spaziergang an der frischen Luft
- Freunde besuchen oder anrufen
- Putzen oder ordnen
- Sport oder Bewegung



Strategien gegen Rauch-Verlangen - Teil II



Merkkärtchen verwenden

Wenn das Rauchverlangen zu stark wird, helfen Selbstinstruktionen. Eine Merkkarte erinnert Sie an Ihre Ziele und die Vorteile des Nichtrauchens - immer griffbereit in kritischen Momenten.



Vorstellungsübungen

Gedankenstopp, negative Bilder durch positive ersetzen, Bewältigungsphantasien entwickeln. Bereiten Sie sich mental auf Risikosituationen vor - Ihr Kopf ist Ihr stärkstes Werkzeug.



Gegengedanken entwickeln

Notieren Sie automatische Gedanken beim Verlangen. Schätzen Sie die Intensität auf einer Skala von 0-100 ein. Entwickeln Sie dann bewusst hilfreiche Gegengedanken und schwächen Sie Katastrophengedanken ab.



Komm', wir gehen eine rauchen!

Kennt ihr das? Eure Freunde machen Pause und laden euch zum Rauchen ein. Früher wart ihr automatisch dabei – aber jetzt habt ihr euch entschieden, rauchfrei zu leben. Wie reagiert ihr in so einem Moment? Diese Situation ist eine der häufigsten Herausforderungen beim Rauchstopp.



Praxis-Test: Ablehnung

In diesem Abschnitt lernen wir, wie ihr erfolgreich „Nein“ sagen könnt, wenn euch jemand eine Zigarette anbietet. Es ist völlig normal, dass das am Anfang schwerfällt – aber mit den richtigen Techniken werdet ihr selbstbewusst und souverän reagieren können.

Ablehnungs-Training I

Die Situation

Ihr steht in einer Runde rauchender Menschen und jemand bietet euch eine Zigarette an. Die meisten in der Runde erwarten, dass ihr wie üblich die Zigarette annehmt und raucht. Da ihr dies jedoch nicht tut, bekommt ihr eine Reihe von Sätzen zu hören – von „Find ich gut“ bis „Das hält sowieso nicht lange“. Einige wollen euch sogar dazu überreden, doch eine zu rauchen.

Klare Ablehnung

- 1 Sprecht auf Einladungen zum Rauchen ohne Zögern ein entschiedenes „Nein“ aus und schaut dabei eurem Gesprächspartner in die Augen. Zum Beispiel: „Nein, danke, ich rauche nicht!“

Themenwechsel

- 2 Beginnt humorvoll ein anderes Gesprächsthema. Das lenkt die Aufmerksamkeit weg vom Rauchen.

Rückfragen stellen

- 3 Hinterfragt das Verhalten der anderen Person.
Beispiel: „Warum ist es so wichtig, dass ich mitrauche?“
„Hast du ein Problem damit, dass ich nicht mitrauche?“

Ablehnungs-Training II

Grenzen ziehen

Macht die andere Person darauf aufmerksam, dass ihr, wenn sie weiter so redet, den Kontakt abbrechen werdet. Seid dabei bestimmt aber freundlich.

Situation verlassen

Verlasst die Situation, wenn weitere Aufforderungen zum Rauchen folgen. Ihr müsst euch nicht rechtfertigen!

Welche der genannten Möglichkeiten am günstigsten ist, hängt von der Situation und den Menschen ab, mit denen ihr zusammen seid. **Wichtig ist, dass eure Ablehnung klar und unmissverständlich deutlich wird!**



Übung: Im Rollenspiel testen die Teilnehmer die Wirksamkeit ihrer Ablehnungsstrategien.

Und wenn es dann doch zum „Ausrutscher“ gekommen ist...

Manchmal passiert es trotz aller guten Vorsätze: Ein schwacher Moment, eine besonders stressige Situation – und plötzlich habt ihr doch zur Zigarette gegriffen. Das ist menschlich und bedeutet nicht, dass ihr versagt habt.



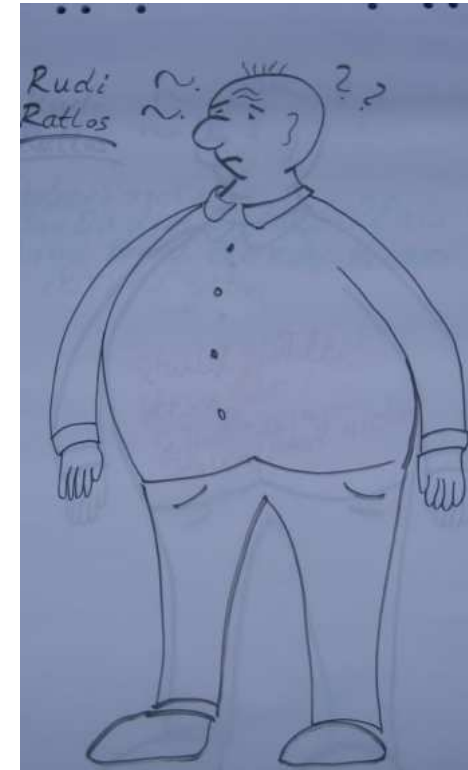
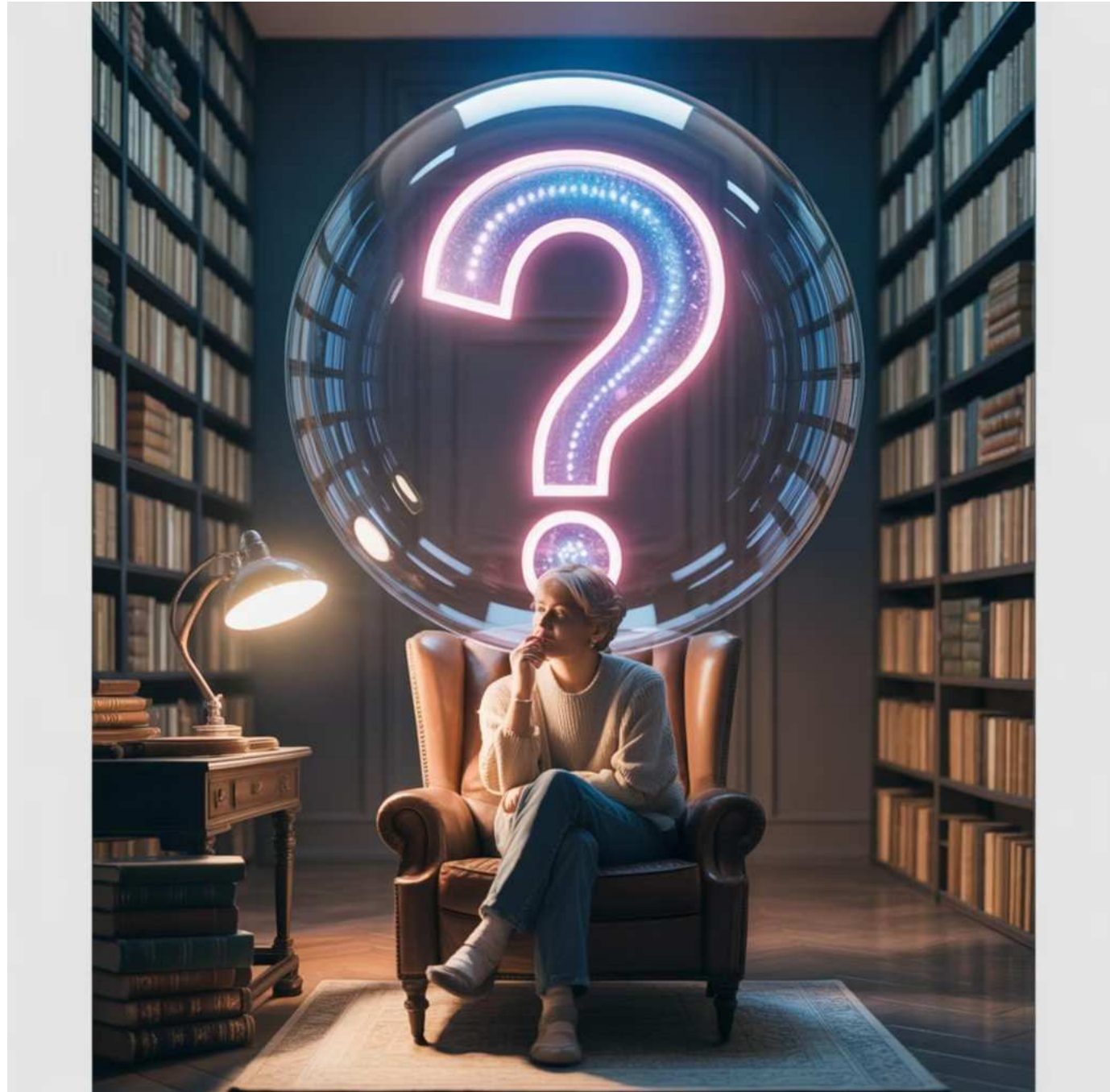
„Ausrutscher“, was ist das?

Ein Ausrutscher ist ein einmaliger Vorfall, bei dem ihr nach einer Phase des Nichtrauchens wieder eine oder wenige Zigaretten geraucht habt. Es ist wichtig zu verstehen: **Ein Ausrutscher ist noch kein Rückfall!** Es ist ein Lernmoment, aus dem ihr gestärkt hervorgehen könnt.

Wie geht es Rudi nach seinem Ausrutscher?

Was denkt er über sich?

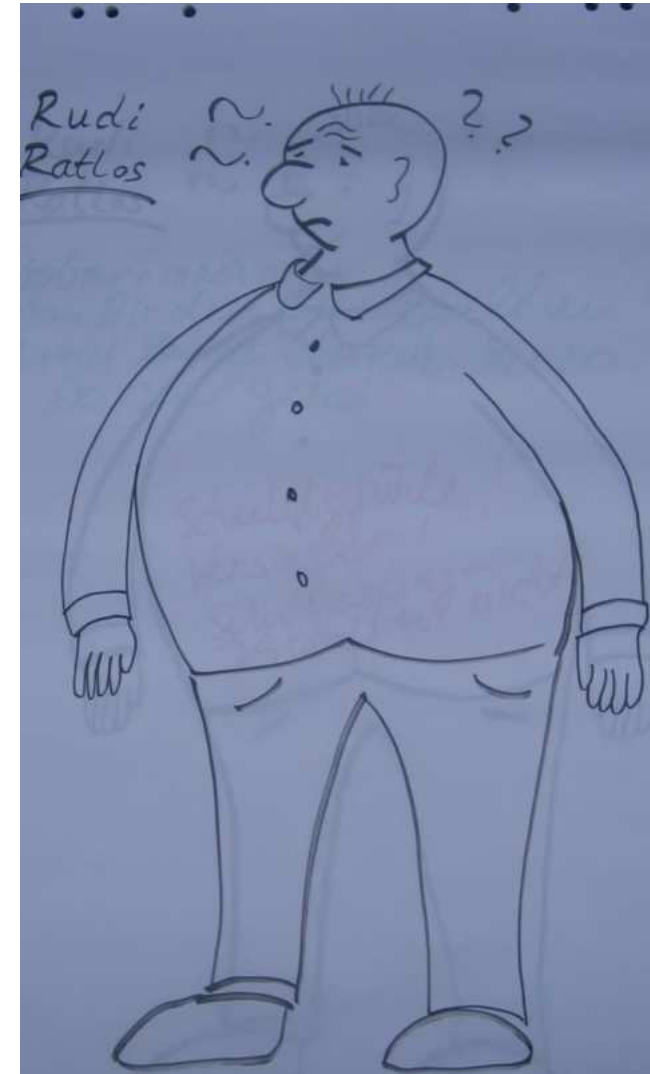
?



Wie geht es Rudi nach seinem Ausrutscher?

Was denkt er über sich?

- Ich schaffe das nie!
- Ich bin ein Versager!
- Nichts und niemand kann mir helfen!
-,,,



Diese negativen Gedanken sind typisch nach einem Ausrutscher. Sie sind aber nicht hilfreich und entsprechen auch nicht der Realität. Ein einzelner Vorfall sagt nichts über eure Fähigkeit aus, langfristig rauchfrei zu bleiben.

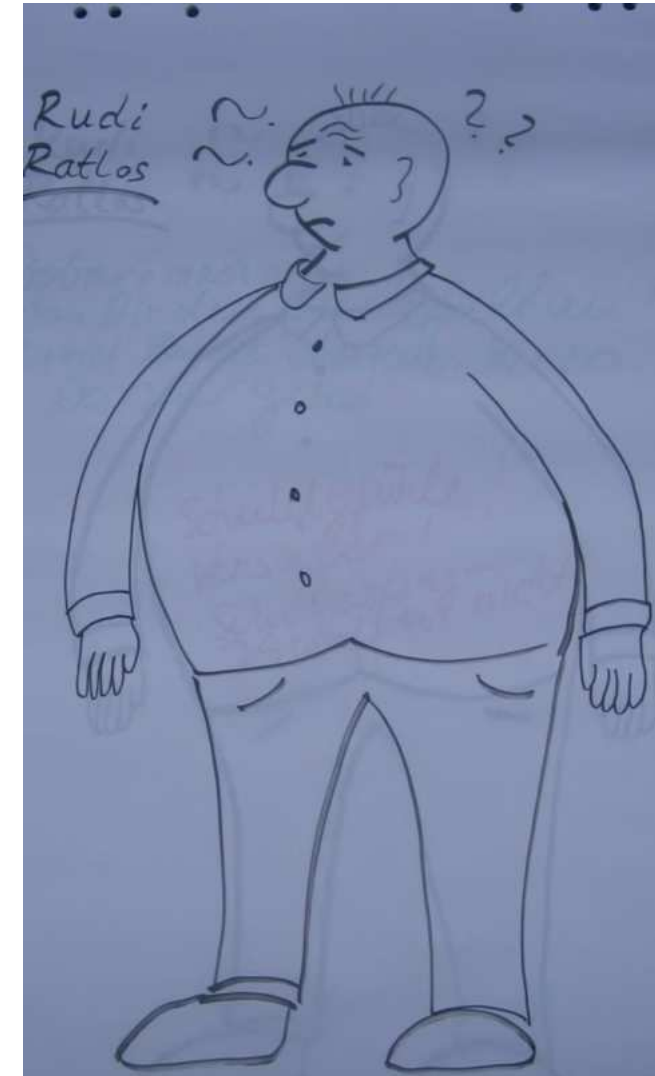
Wie geht es Rudi nach seinem Ausrutscher?

Was denkt er über sich?

- Ich schaffe das nie!
- Ich bin ein Versager!
- Nichts und niemand kann mir helfen!
-,,,

Wie fühlt er sich, wenn er an seinen Ausrutscher denkt?

?



Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen. Welche Emotionen könnte Rudi nach seinem Ausrutscher empfinden? Diese Gefühle sind völlig normal, aber es gibt konstruktivere Wege, damit umzugehen.

Wie geht es Rudi nach seinem Ausrutscher?

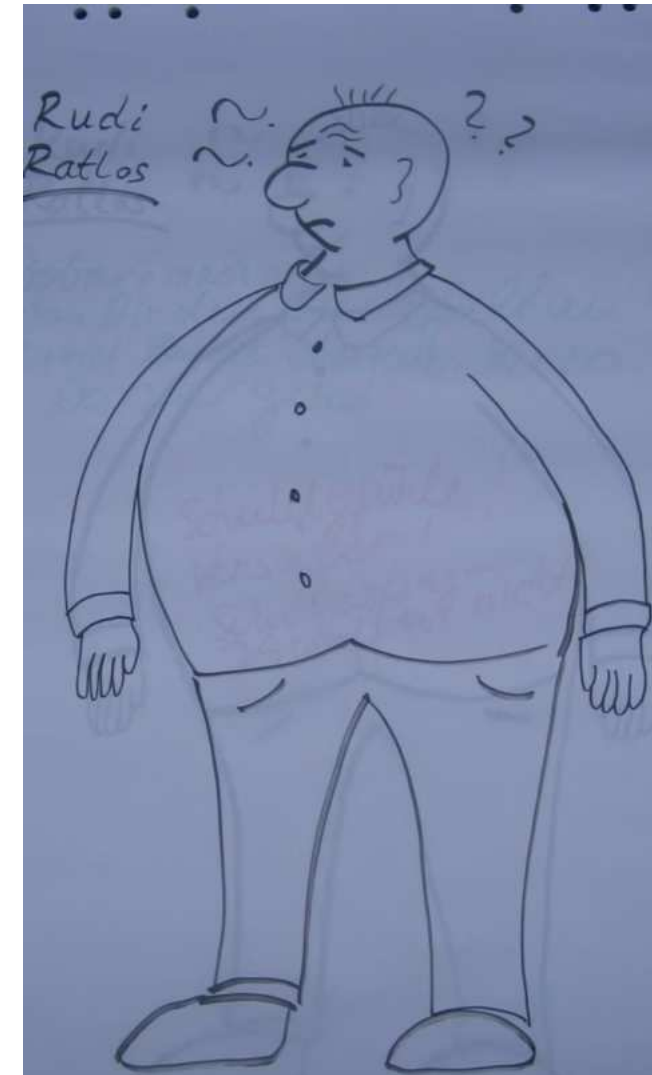
Was denkt er über sich?

- Ich schaffe das nie!
- Ich bin ein Versager!
- Nichts und niemand kann mir helfen!
-,,

Wie fühlt er sich, wenn er an seinen Ausrutscher denkt?

Scham, bedrückt, schuldig, minderwertig, gekränkt,

.....,,



Diese intensiven negativen Gefühle sind eine natürliche Reaktion auf einen Ausrutscher. Sie zeigen, dass das rauchfreie Leben für Rudi wichtig ist. Aber sie können auch gefährlich werden, wenn sie zu destruktiven Handlungen führen.

Wie geht es Rudi nach seinem Ausrutscher?

Was denkt er über sich?

- Ich schaffe das nie!
- Ich bin ein Versager!
- Nichts und niemand kann mir helfen!
-,,

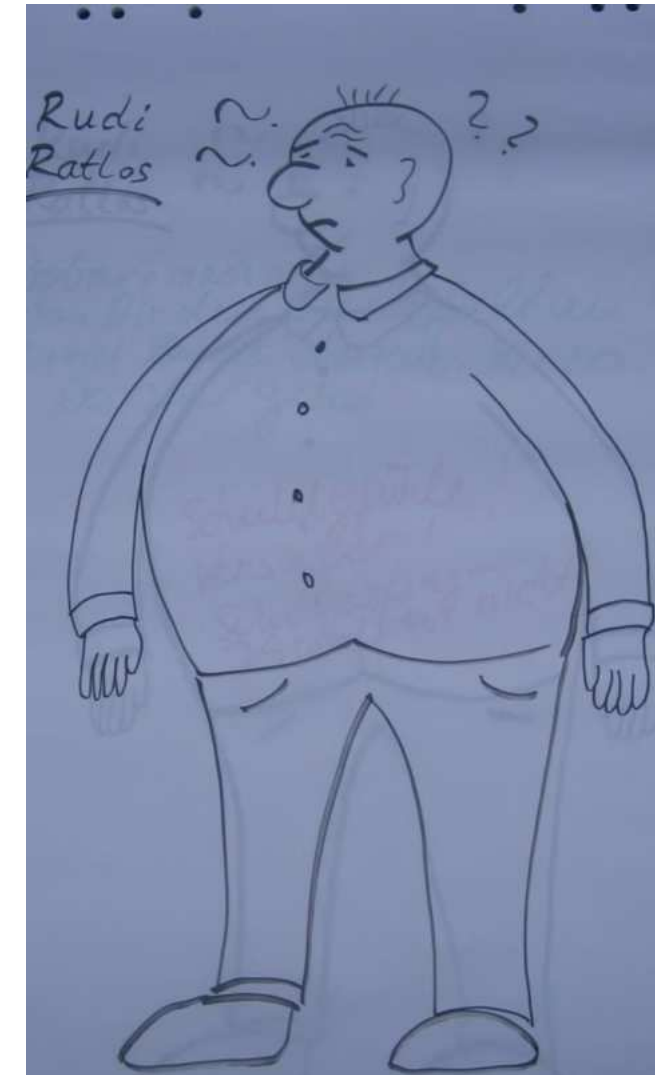
Wie fühlt er sich?

Scham, bedrückt, schuldig, minderwertig, gekränkt,

.....,,

Was würde er am liebsten machen?

?



Wenn negative Gedanken und Gefühle die Oberhand gewinnen, kann das zu impulsiven Entscheidungen führen. Welche Handlungsimpulse könnte Rudi verspüren?

Wie geht es Rudi nach seinem Ausrutscher?

Was denkt er über sich?

- Ich schaffe das nie!
- Ich bin ein Versager!
- Nichts und niemand kann mir helfen!
-,,

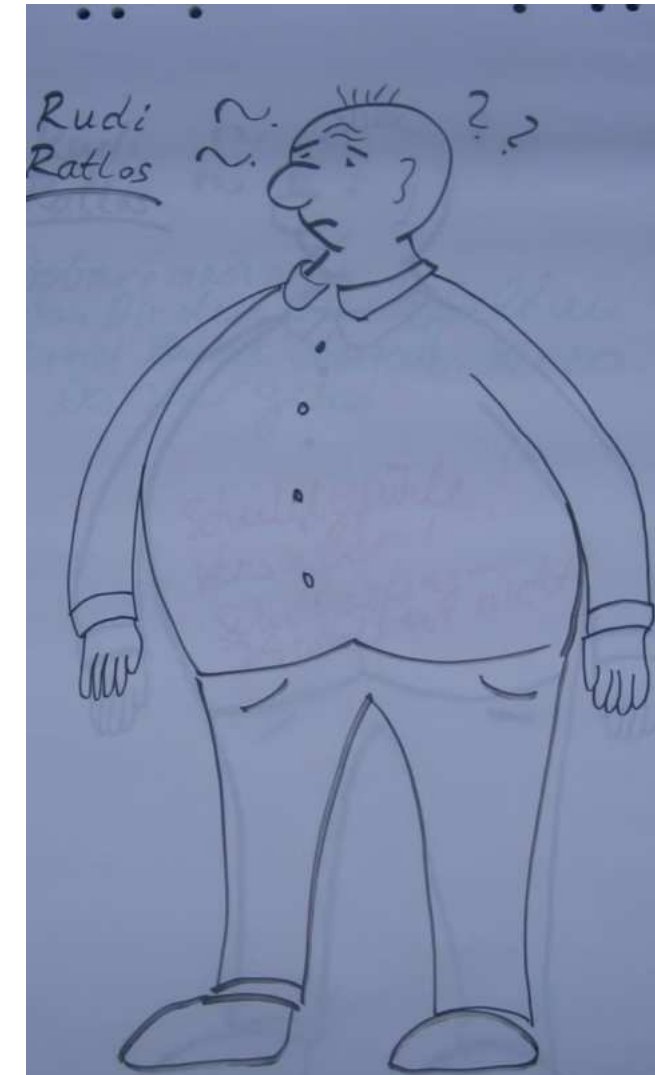
Wie fühlt er sich?

Scham, bedrückt, schuldig, minderwertig, gekränkt,

.....,,

Was würde er am liebsten machen?

- Alles hinschmeißen
- Weiter rauchen
-,,



Das ist der gefährliche Teufelskreis: Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen, die wiederum zu destruktiven Handlungsimpulsen führen. Genau hier müssen wir ansetzen und diesen Kreislauf durchbrechen!

Was würden Sie Rudi empfehlen?

Was er über sich denken sollte,
damit es bei einem Vorfall bleibt?

?

Wie er mit seinen Gefühlen
umgehen sollte, damit es bei einem
Vorfall bleibt?

?

Was er machen sollte, damit es bei einem Vorfall bleibt?

?



Jetzt seid ihr gefragt! Überlegt gemeinsam, welche konstruktiven Alternativen es zu Rudis destruktiven Gedanken, Gefühlen und Handlungsimpulsen gibt. Wie kann er aus diesem einen Vorfall lernen, anstatt alles hinzuschmeißen?

Thema: Umgang mit einem „Ausrutscher“

01

Sofortmaßnahmen

Drückt die Zigarette sofort aus! Vernichtet alle Zigaretten, die ihr besitzt!

02

Unterstützung holen

Bittet eine nahestehende Person um Beistand! Ihr müsst das nicht alleine schaffen.

03

Motivation reaktivieren

Denkt an euren wichtigsten Grund, weshalb ihr rauchfrei leben wollt!

04

Visualisierung

Stellt euch euren Hauptgewinn vor, der euch winkt, wenn ihr es geschafft habt!

05

Realitätscheck

Fragt euch: Ist die Situation es wirklich wert, eine Zigarette zu rauchen?

06

Langzeitperspektive

Wollt ihr fortan wirklich wieder hunderte, tausende oder 10.000 Zigaretten rauchen?



Thema: Umgang mit einem „Ausrutscher“

Selbstmitgefühl entwickeln

Geht nicht zu hart mit euch ins Gericht: **Ein Vorfall bedeutet nicht, dass ihr versagt habt und dass ihr nicht fähig seid, rauchfrei zu leben.** Ein Vorfall ist noch kein Rückfall! Aber auch **kein Hintertürchen!**

Wissen auffrischen

Nehmt baldmöglichst eure Teilnehmerunterlagen zur Hand und frischt das Gelernte wieder auf!

Analyse und Lernen

Analysiert den Grund für den Vorfall! **Lernt aus diesem Vorfall** für zukünftige Risikosituationen!

Ein Ausrutscher ist eine Lerngelegenheit, kein Grund zur Selbstverurteilung. Nutzt diese Erfahrung, um euch besser auf ähnliche Situationen vorzubereiten.

Viel Erfolg!!

Tschüß, bis zur 5. Stunde!

Ihr habt heute wichtige Werkzeuge gelernt, um mit schwierigen Situationen umzugehen.
Denkt daran: Jeder Tag ohne Zigarette ist ein Erfolg. Ihr schafft das! Wir sehen uns in der
nächsten Stunde und setzen unsere gemeinsame Reise in die Rauchfreiheit fort.

Vom Raucher zum Nichtraucher

Ein Leitfaden für die Entwicklung Ihrer neuen Identität als rauchfreie Person

Ihre Raucher-Identität: Ein Teil von Ihnen

Im Laufe der vielen Jahre als Raucher/in ist Ihnen das Rauchen buchstäblich „in Fleisch und Blut“ übergegangen. Diese tiefe Verwurzelung zeigt sich in verschiedenen Aspekten:

Automatische Antwort

Frage Sie jemand: „Sind Sie Raucher/in?“, hätten Sie bis vor Kurzem ohne zu zögern mit „Ja“ geantwortet.

Selbstbild

Sie hatten von sich selbst das klare Selbstbild eines Rauchers – es war Teil Ihrer Persönlichkeit.

Soziale Bestätigung

Diese Raucher-Identität wurde durch typische Reaktionen der Anderen bestätigt und verfestigt.





Identitätswechsel braucht Unterstützung

Der Wechsel einer Identität – nicht nur der Wechsel zur Nichtraucherin – ist nicht immer leicht und bedarf deshalb Unterstützung.

Beispiel: Vom Schüler zum Auszubildenden

01

Lernen der Fertigkeiten

Ziel der Berufsrolle als Auszubildender ist es, die Fähigkeiten zu lernen, die zur Berufstätigkeit gehören.

02

Aktive Teilnahme

Beobachten, Fragen, Mitmachen, Üben und geistige Regsamkeit sind notwendig.

03

Aufbau von Erfahrung

Dadurch baut sich Routine und Erfahrung auf.

04

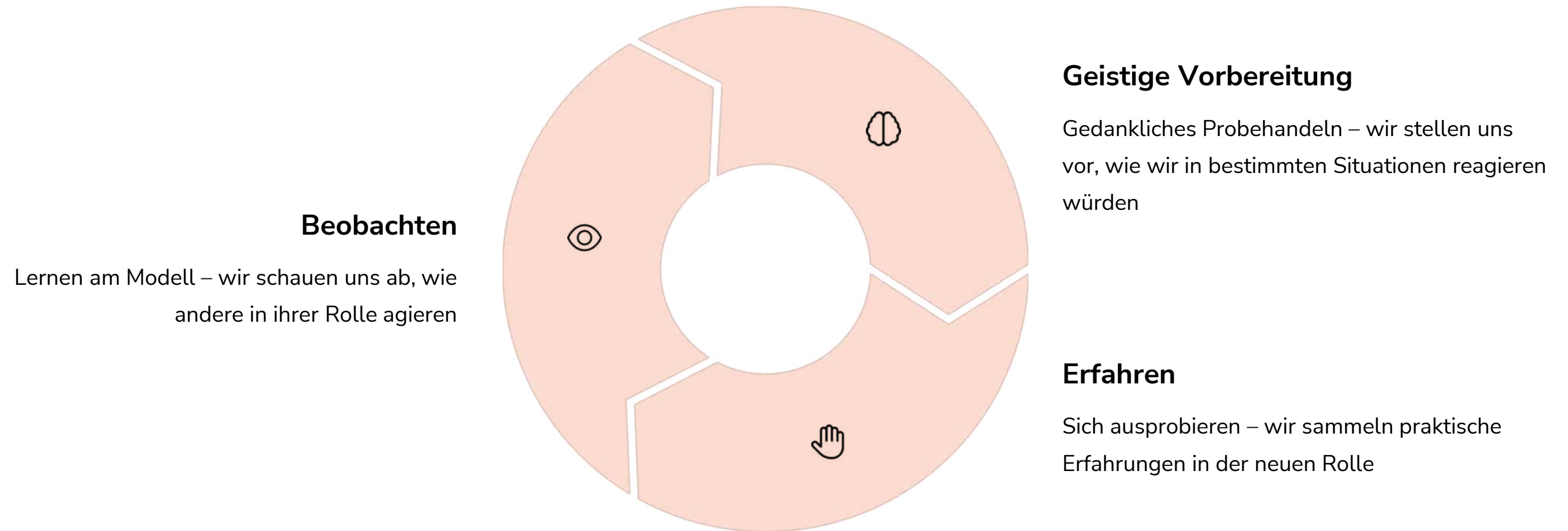
Neue Identität

Am Ende, nach der Prüfung, sagt man von sich: „Ich bin gelernter...“

Weitere Beispiele: Single ⇒ Ehepartner/in, Teammitglied ⇒ Chef/in, Student/in ⇒ Berufstätige/r

Wie funktioniert ein Identitätswechsel?

Identitäten eignet man sich auf verschiedene Art und Weisen an. Der Lernprozess erfolgt durch drei wesentliche Mechanismen:



Identitäten werden gelernt und im Laufe der Zeit verfestigt.



Ihre Situation als werdende/r Nichtraucher/in

Übertragen auf das Thema „Identität als Nichtraucher/in“ bedeutet das:

Jahrelange Prägung

Sie haben über viele Jahre gelernt, was es bedeutet, ein Raucher zu sein. Diese Identität ist tief verwurzelt.

Instabile neue Identität

Ihre Identität als rauchfreie Person ist noch ziemlich instabil und braucht bewusste Stärkung.

Bewusste Arbeit nötig

Deshalb ist es wichtig, aktiv an der Festigung Ihrer neuen Nichtraucher-Identität zu arbeiten.

📌 Der Übergang braucht Zeit, Geduld und vor allem: bewusste, aktive Schritte zur Stärkung Ihrer neuen Identität.



**Stärken Sie
Ihre Identität
als rauchfreie
Person!**

**"Reclaim your freedom.
Breatheeasy."**



12 praktische Schritte zur Stärkung Ihrer neuen Identität

So stärken Sie Ihre neue Identität aktiv im Alltag:

1 Nichtraucher beobachten

Schauen Sie bewusst auf Menschen ohne Zigarette und registrieren Sie: Sie wirken entspannt, frei und gesund – so wie Sie jetzt.

3 Bewegung einbauen

Spazieren, Treppen steigen, Rad fahren: Erleben Sie Ihre wachsende Kondition als Belohnung für Ihr neues Leben.

2 Atmung trainieren

Mehrmals täglich tief und bewusst atmen – genießen Sie die Leichtigkeit, ohne Rauch die Lungen zu füllen.

4 Wasser trinken

Greifen Sie regelmäßig zum Glas Wasser, wenn ein alter Impuls kommt – spüren Sie, wie klar und frisch es Sie macht.

Weitere wichtige Schritte:

- **Hände und Mund beschäftigen:** Kaugummi, Stift, Stressball
- **Umfeld aktiv gestalten:** Entfernen Sie Aschenbecher und Rauchgeruch
- **Positive Selbstgespräche:** „Ich bin frei“ – „Ich atme frisch und gesund“
- **Mini-Belohnungen:** Gönnen Sie sich für jeden rauchfreien Tag etwas Schönes

- **Soziale Unterstützung:** Reden Sie mit Freunden über Ihre Entscheidung
- **Stress rauchfrei abbauen:** Dehnen, Musik, Atemübungen
- **Nichtraucher-Tagebuch:** Notieren Sie Vorteile und gesparte Euros
- **Zukunftsbild stärken:** Stellen Sie sich Ihr „Nichtraucher-Ich“ in einem Jahr vor

Wichtig: Sehen Sie sich nicht als „Ex-Raucher“, sondern als NICHTRAUCHER/IN. Jede kleine Handlung, die dieses Selbstbild unterstützt, festigt Ihre Entscheidung.



Perspektivenwechsel: Befreiung statt Verzicht

Brand-Rede mit Präsentation verfügbar:

1

„Nicht mehr dürfen“

Die Verzichts-Perspektive verstärkt das Gefühl des Verlusts

2

versus

Ein fundamentaler Unterschied in der Betrachtungsweise

3

„Loslassen“ und sich „Verabschieden“

Die Befreiungs-Perspektive betont Gewinn und Freiheit

Diese mentale Neuausrichtung ist entscheidend für den Aufbau Ihrer neuen Identität als freier Mensch.

Praktische Übungen für den Alltag

Die folgenden Hausaufgaben helfen Ihnen dabei, Ihre neue Identität systematisch zu entwickeln und zu festigen. Nehmen Sie sich die Zeit für diese wichtigen Schritte.

01

Beobachtung und Modelllernen

Lernen Sie von erfolgreichen
Nichtrauchern in Ihrem Umfeld

03

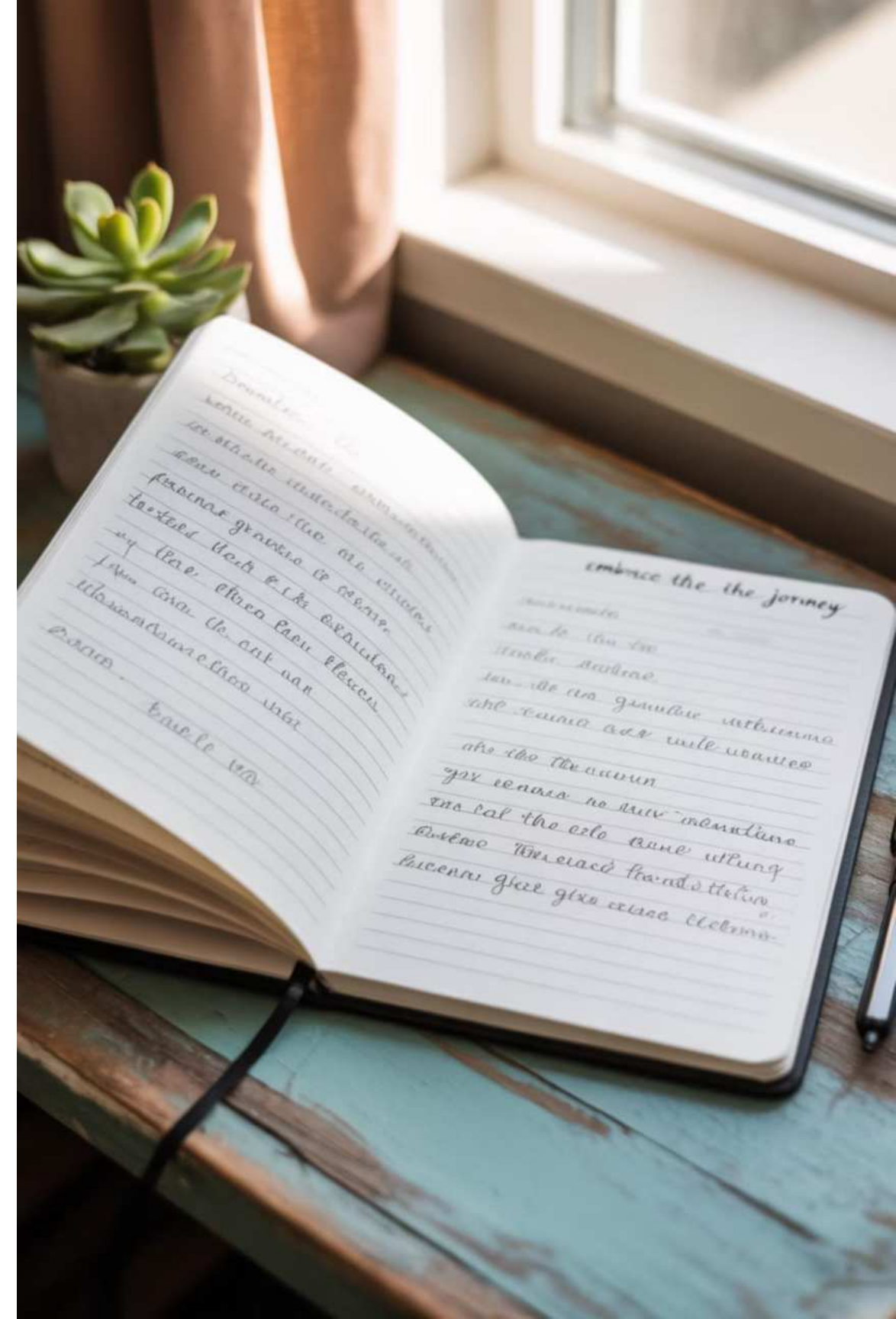
Praktische Erfahrungen sammeln

Machen Sie bewusst neue Erfahrungen in Ihrer rauchfreien Identität

02

Gedankliche Vorbereitung

Bereiten Sie sich mental auf
herausfordernde Situationen vor



Hausaufgabe 1a: Lernen am Modell

Beobachten Sie in Ihrem Lebensumfeld:

Wartezeiten

Was machen Nichtraucher in einer Wartezeit? Beobachten Sie alternative Verhaltensweisen.

Belohnungen

Was machen Nichtraucher, wenn sie sich etwas Gutes tun möchten?

Stressbewältigung

Wie gehen Nichtraucher mit Stress und unangenehmen Gefühlen um?

Leistung & Entspannung

Was machen Nichtraucher zur Leistungssteigerung oder Entspannung?

-  Führen Sie ein kleines Beobachtungstagebuch. Sie werden überrascht sein, wie vielfältig die Strategien von Nichtrauchern sind!





Hausaufgabe 1b: Gedankliches Probehandeln

Bereiten Sie sich gedanklich vor:

Zigaretten-Angebot ablehnen

Wie drücken Sie Ihre Ablehnung aus, wenn Ihnen jemand eine Zigarette anbietet? Üben Sie verschiedene höfliche, aber bestimmte Formulierungen.

Mit Reaktionen umgehen

Was sagen Sie, wenn Sie belächelt oder abgewertet werden, wenn Sie von Ihrer Rauchfreiheit erzählen? Entwickeln Sie selbstbewusste Antworten.

Zukünftige Situationen

Überlegen Sie sich weitere zu erwartende Situationen und bereiten Sie sich gedanklich darauf vor.

Tipp: Spielen Sie diese Situationen auch vor dem Spiegel durch oder mit einer Vertrauensperson. Je öfter Sie üben, desto sicherer werden Sie.

Hausaufgabe 1c: Bewusste Erfahrungen sammeln

Machen Sie bewusst Erfahrungen mit Ihrer neuen rauchfreien Lebensweise:

Selbstbelohnung & Dokumentation

- **Freuen und loben Sie sich!** Führen Sie ein Positiv-Tage-/Wochen-Buch
- Notieren Sie täglich drei positive Aspekte Ihrer Rauchfreiheit
- Feiern Sie Meilensteine: 1 Tag, 1 Woche, 1 Monat rauchfrei

Jede erfolgreich gemeisterte Situation stärkt Ihr Vertrauen in Ihre neue Identität als Nichtraucher/in.

Situationen meistern

- Begeben Sie sich in Situationen, in denen Sie früher geraucht haben
- **Überfordern Sie sich dabei nicht!**
- Nehmen Sie am Anfang eine/n „AufpasserIn/TrainerIn“ mit



Hausaufgabe 2: Auswirkungen in allen Lebensbereichen

Nehmen Sie bewusst wahr, wie sich Ihre neue Identität als Nichtraucher/in auswirkt:



Körper/Gesundheit/Aussehen

Mehr Bewegung, gesündere Ernährung, verbesserte Kondition, frischerer Atem, reinere Haut



Umgang mit Menschen

Loben Sie sich vor anderen, vertreten Sie eine „rauchfreie“ Meinung, setzen Sie Grenzen bei Qualmbelästigungen



Arbeit, Leistung

Wie gestalten Sie Pausen neu? Mehr Fokus, weniger Unterbrechungen, produktivere Arbeitszeit



Finanzen

Wieviel haben Sie bis heute gespart? Visualisieren Sie den Gewinn: Glas mit gesparten Scheinen, geplanter Urlaub



Persönliche Werte

Wie wollen Sie sein? Vorbildfunktion für Kinder, Partner, Freunde. Authentizität und Selbstbestimmung

Hausaufgabe 3: Wachsamkeit für Risiko-Situationen

Weiterhin wachsam sein!

Blieben Sie aufmerksam für Risiko-Situationen und entwickeln Sie Gegenmaßnahmen – am besten vorher!



Situationen erkennen

Identifizieren Sie Ihre persönlichen Trigger-Situationen: Stress, Alkohol, bestimmte Orte oder Personen



Strategien entwickeln

Entwickeln Sie für jede Risiko-Situation konkrete Alternativ-Strategien



Frühwarnsystem

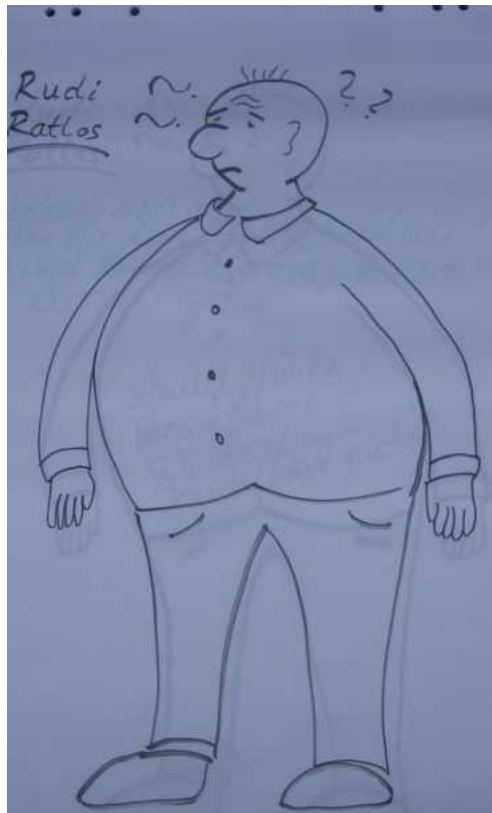
Achten Sie auf erste Anzeichen: Gedanken ans Rauchen, Unruhe, alte Verhaltensmuster



Vorbereitung ist der beste Schutz. Je klarer Ihre Strategien sind, desto sicherer können Sie reagieren.

Hausaufgabe 4: Vom Vorfall zum Neustart

Was ist für Sie hilfreich, damit aus einem Vorfall kein Rückfall wird?



Ihre Strategie entwickeln:

1

Gedanken

Was sollten Sie über sich **denken**, damit es bei einem Vorfall bleibt?

2

Gefühle

Wie sollten Sie mit Ihren **Gefühlen umgehen**, damit es bei einem Vorfall bleibt?

3

Verhalten

Was sollten Sie konkret **machen**, damit es bei einem Vorfall bleibt?

Ein Vorfall bedeutet nicht das Ende Ihrer rauchfreien Zeit – es ist eine Lernerfahrung für einen noch stärkeren Neustart!



Hausaufgabe 5: Ihr persönliches „Ich will nicht mehr“

Was ist Ihr persönliches „Ich will nicht mehr“?

Definieren Sie Ihre tiefsten, persönlichsten Beweggründe für ein rauchfreies Leben:



Beispiele zur Inspiration:

„Ich will lernen, rauchfrei mit unangenehmen Gefühlen umzugehen.“

„Mein Körper freut sich über jede rauchfreie Stunde.“



Ihre persönlichen Beweggründe:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Schreiben Sie diese Sätze auf kleine Karten und tragen Sie sie bei sich. In schwierigen Momenten können sie Ihre Motivation erneuern.

Alles Gute bis zur 6. und letzten Präsenzstunde!

Sie haben bereits wichtige Schritte auf Ihrem Weg zur stabilen Nichtraucher-Identität unternommen. Bleiben Sie dran, seien Sie stolz auf sich und vertrauen Sie auf Ihre Stärke.

Sie schaffen das!

Jeder Tag rauchfrei macht Sie stärker

Sie sind nicht allein

Nutzen Sie die Unterstützung Ihrer Gruppe

Sie sind bereits erfolgreich

Feiern Sie jeden rauchfreien Moment





Herzlich Willkommen

zur 6.

(und letzten)

Kurstunde!!



6. Kursstunde - Verlauf

01

Erfahrungsaustausch

Gemeinsamer Austausch über die Erfahrungen der letzten Woche und positive Entwicklungen

02

Hausaufgaben für 6. Stunde

Besprechung und Reflexion der Aufgaben, die Sie zwischen den Terminen bearbeitet haben

03

Vortrag: Warum fangen ehemalige Raucher wieder an?

Wichtige Erkenntnisse über Rückfallmechanismen und wie man ihnen vorbeugen kann

04

Vortrag: „Highlights" 1 – 6

Zusammenfassung der wichtigsten Lerninhalte aus allen sechs Kursstunden

05

Abschluß-Fragebogen

Ihre Bewertung und Ihr Feedback helfen uns, den Kurs stetig zu verbessern

06

Zuversichts-Barometer

Einschätzung Ihrer Zuversicht für ein dauerhaft rauchfreies Leben

07

Abschied

Gemeinsamer Abschluss mit Mut machenden Worten für Ihren weiteren Weg

Erfahrungsaustausch

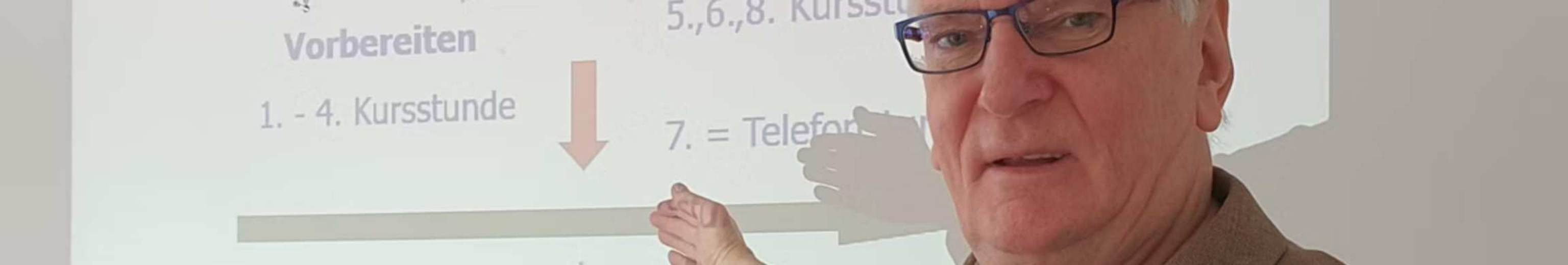
Wie ist es Ihnen ergangen?

Gibt es positive Veränderungen zu berichten?

Bei Bedarf: Wie war der **neue** Rauch-Stopp-Tag?

Nehmen Sie sich die Zeit, ehrlich über Ihre Erfahrungen zu reflektieren. Jeder Schritt auf dem Weg zur Rauchfreiheit ist wertvoll, auch wenn es Höhen und Tiefen gab.

Rauchstopp Status Waren Sie erfolgreich rauchfrei oder gab es Herausforderungen?	Verlangen nach Rauchen Wie stark war das Verlangen und wie haben Sie damit umgehen können?
Entzugerscheinungen Welche körperlichen oder psychischen Reaktionen haben Sie bemerkt?	Kritische Situationen In welchen Momenten war die Versuchung besonders groß?
Bewältigungsstrategien Welche Techniken (Umgestaltungen, Ampel-Modell) haben Ihnen geholfen?	Reaktionen der Umwelt Wie haben Familie, Freunde und Ihr Unterstützer reagiert?
Alkohol und Kaffee Wie haben Sie den Umgang mit diesen Triggern gemeistert?	Essverhalten Gab es Veränderungen bei Appetit, Heißhunger oder Essgewohnheiten?
Positive Veränderungen Was haben Sie bereits an Verbesserungen bemerkt?	Schwierige Momente Was war hilfreich in schwierigen Momenten?



Hausaufgaben für die 6. Stunde

Die Hausaufgaben zwischen den Kursstunden sind ein wesentlicher Bestandteil Ihres Erfolgs. Sie helfen dabei, das Gelernte in den Alltag zu integrieren und neue, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln.

Lassen Sie uns gemeinsam durchgehen, wie Sie mit den verschiedenen Aufgaben zurechtgekommen sind und welche Erkenntnisse Sie dabei gewonnen haben.

Neues Thema: Vortrag

Warum fangen nach Jahren der Rauchfreiheit ehemalige Raucher wieder mit dem Rauchen an?

Diese Frage beschäftigt viele Menschen, die erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört haben. Das Verständnis der zugrundeliegenden Mechanismen kann Ihnen dabei helfen, langfristig rauchfrei zu bleiben und potenzielle Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen.

In den folgenden Minuten werden wir gemeinsam die psychologischen und neurologischen Aspekte betrachten, die auch nach Jahren der Abstinenz noch eine Rolle spielen können. Dieses Wissen ist ein wichtiger Baustein für Ihren dauerhaften Erfolg.





„Noch mal zur Erinnerung“ - Anfang

Verhaltensgewohnheit mit Sucht-Charakter

Wir reden hier über das Rauchen als **Verhaltensgewohnheit mit Sucht-Charakter**. Es ist wichtig, diese Grundlage zu verstehen, denn sie erklärt, warum auch nach langer Abstinenz noch bestimmte Reaktionsmuster in unserem Gehirn aktiv bleiben können.

Das Rauchen ist nicht nur eine schlechte Angewohnheit, die man einfach ablegt. Es handelt sich um eine komplexe Abhängigkeit, die sowohl körperliche als auch psychische Aspekte umfasst. Diese Erkenntnis hilft uns zu verstehen, warum der Weg zur dauerhaften Rauchfreiheit mehr erfordert als nur den festen Willen aufzuhören.



Der süchtige Raucher hat seine Selbstbestimmtheit und seine Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation zu einem Teil an das „Sucht-Teufelchen“ abgetreten

Das bedeutet: Der Raucher kann nicht mehr frei entscheiden, ob er raucht oder nicht.

Der Rhythmus des Nikotinentzugs beeinflusst die Stimmungslage im Tagesverlauf – jede Stunde erneut. Diese ständige Abhängigkeit von der nächsten Zigarette bestimmt unbewusst viele Entscheidungen und Gefühle des Rauchers.

Die Zigarette wird zum vermeintlichen Problemlöser für nahezu alle emotionalen Zustände: Stress, Langeweile, Freude, Trauer, Nervosität. Dadurch verlernt der Raucher alternative Bewältigungsstrategien und wird zunehmend abhängiger von diesem einen „Allheilmittel“.

Die stetigen Begleiter



Diese Darstellungen symbolisieren die unsichtbaren Kräfte, die ständig auf Raucher einwirken. Das „Sucht-Teufelchen" und die Zigarette als vermeintlicher Freund begleiten den Raucher durch den Tag und beeinflussen seine Entscheidungen, oft ohne dass er sich dessen bewusst ist.

Auch nach dem Rauchstopp können diese mentalen Begleiter noch lange nachwirken. Deshalb ist es so wichtig, sich ihrer Existenz bewusst zu werden und alternative, gesunde Strategien zu entwickeln.

Wir erinnern uns, Stunde 1:

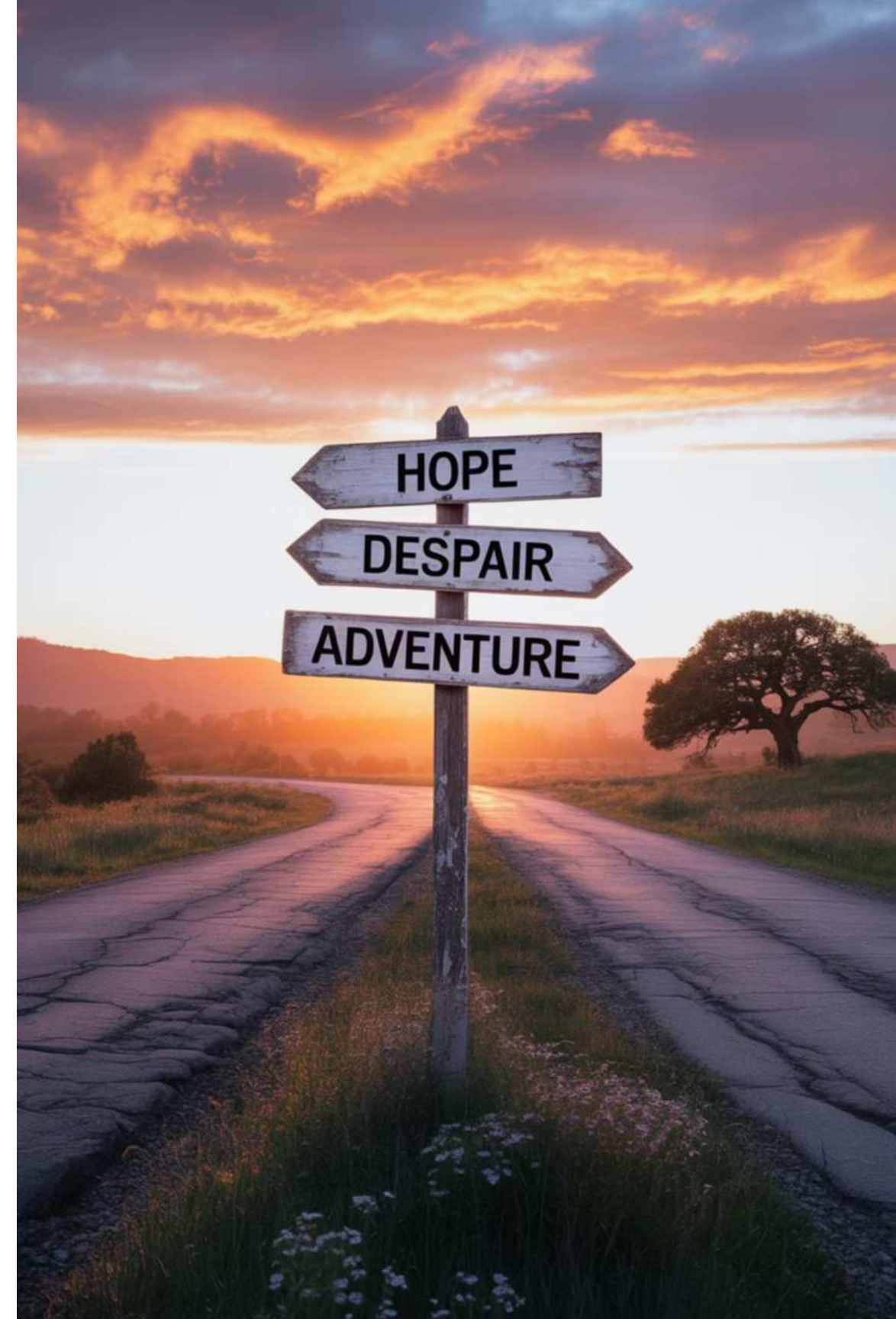
A) Wollen Sie weiterhin einer **bequemen Illusion** von Genuss oder Entspannung „hinterher laufen“, koste es was es wolle?

Die Zigarette verspricht schnelle Erleichterung, führt aber in Wahrheit zu noch größerer Abhängigkeit und gesundheitlichen Problemen.

B) Wollen Sie den Schritt in ein rauchfreies Leben wagen? **Nie waren die Umstände so günstig wie jetzt!**

Sie haben bereits bewiesen, dass Sie die Kraft haben, Ihr Leben zu verändern. Nutzen Sie diese Chance für echte Freiheit und Gesundheit.

- (Erinnerung an die Werbung: „Wer wird denn gleich in die Luft gehen, greife lieber zur HB!“ – ein perfektes Beispiel dafür, wie die Tabakindustrie uns weismachen wollte, dass Zigaretten Probleme lösen.)



Die KursteilnehmerInnen sagen: , “Ich will RAUCHFREI leben!”

**Anfangs schwankt man den ganzen Tag
zwischen der Fürsorge für die Gesundheit
und den Lockrufen des Sucht-Teufels.**

Diese inneren Schwankungen sind völlig normal und ein natürlicher Teil des Prozesses. Es ist wie eine innere Waage, die zwischen Vernunft und alten Gewohnheitsmustern hin und her pendelt.

Wichtig ist zu verstehen, dass diese Schwankungen mit der Zeit weniger werden. Je länger Sie rauchfrei sind, desto schwächer werden die Lockrufe und desto stärker wird Ihr Selbstvertrauen in Ihre Entscheidung.

Das bedeutet: Die **Gewichtung der Vor- und Nachteile des Rauchens ist nicht stabil.**

Sie verändert sich andauernd, je nach Stimmung, Situation und Tagesform.

Auch werden die meisten Ihrer Bewertungs- und Entscheidungsprozesse durch **unterbewusste** Antriebe, Vorlieben, Abneigungen stark beeinflusst.



Dan Ariely

„Denken hilft zwar, nützt aber nichts ...“



Christian Rieck

„Anleitung zur Selbstüberlistung“



Daniel Kahneman

„Schnelles Denken, Langsames Denken“



Pixar-Film (2015)

„Alles steht Kopf“

Diese Werke zeigen eindrucksvoll, wie sehr unsere Entscheidungen von unbewussten Faktoren beeinflusst werden. Das Verständnis dieser Mechanismen hilft Ihnen dabei, bewusstere Entscheidungen zu treffen.

Deshalb prüfen Sie: Wer hat gerade bei Ihnen das Kommando?

Solange die vernünftigen, erwachsenen, fürsorglichen, gesundheitsbewussten Persönlichkeitsanteile das Sagen bei der fortwährenden Entscheidungsfindung im Alltag und erst recht in Krisen- oder Verführungssituationen haben, ist es wahrscheinlich, dass Sie Ihr Ziel der Rauchfreiheit nicht aus den Augen verlieren bzw. beibehalten.

Gewinnen die risikofreudigen, kindlich-verletzten, rebellischen, überheblichen Persönlichkeitsanteile an Übergewicht, kommt es zu gedanklichen Neubewertungen, in der Folge zu Entscheidungen und daraus resultierend zu Handlungen, die das Ziel der Rauchfreiheit gefährden bzw. aufgeben (können).

Deshalb wollen auch diese („unvernünftigen“) Persönlichkeitsanteile gehört werden. Denn hinter ihrem Begehren steht ein (aus Sicht des Persönlichkeitsanteils immer) berechtigtes Bedürfnis, das ausgedrückt/gelebt werden will.

Im Falle des Rauchens leider mit schädlichen Nebenwirkungen.

Also: Seien Sie wachsam! Und fragen Sie sich: Was brauche ich wirklich?

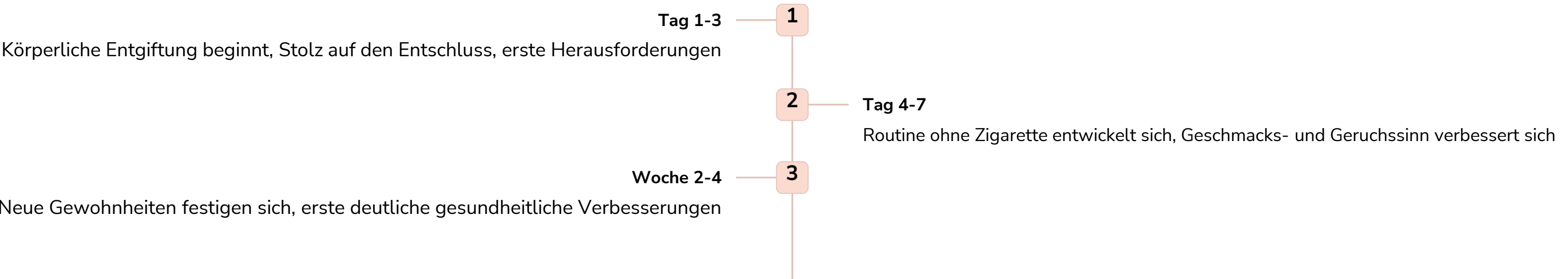
Achtsamkeit = Wahrnehmung dessen was ist (in mir) = Voraussetzung zur „erwachsenen“ Bewältigung von Missbefindlichkeiten, bei sich und Anderen.

Die ersten Tage: Mein neues rauchfreies Leben

Die ersten Tage der Rauchfreiheit sind oft geprägt von einer Mischung aus Stolz, Unsicherheit und neuen Herausforderungen. Es ist normal, wenn Sie sich manchmal orientierungslos fühlen – schließlich verändert sich ein wichtiger Teil Ihres Alltags grundlegend.

In dieser Phase ist es besonders wichtig, geduldig mit sich zu sein und zu verstehen, dass Ihr Körper und Geist Zeit brauchen, um sich an die neue Situation zu gewöhnen. Jeder Tag ohne Zigarette ist ein Erfolg, den Sie feiern dürfen!

Die Grafik zeigt symbolisch die verschiedenen Gefühle und Gedanken, die Sie in dieser Anfangsphase begleiten können. Es ist völlig normal, wenn sich diese Gefühle häufig ändern – das gehört zum Prozess dazu.



Nach einem Monat:

Nach einem Monat Rauchfreiheit haben Sie bereits einen wichtigen Meilenstein erreicht! Ihr Körper hat sich in wesentlichen Bereichen regeneriert:

20%

Herzinfarktrisiko

bereits deutlich reduziert

50%

Lungenfunktion

hat sich spürbar
verbessert

100%

Geruchs- und Geschmackssinn

sind vollständig
zurückgekehrt

Viele unserer Kursteilnehmer berichten nach einem Monat von deutlich verbesserter Kondition, besserem Schlaf und einem gesteigerten Selbstwertgefühl. Die anfänglichen Entzugerscheinungen sind weitgehend abgeklungen, und neue, gesunde Routinen haben sich etabliert.

Gleichzeitig ist dies eine kritische Phase: Das Selbstvertrauen steigt, aber die Suchtmuster im Gehirn sind noch nicht vollständig überwunden. Bleiben Sie wachsam und nutzen Sie weiterhin Ihre erlernten Strategien!



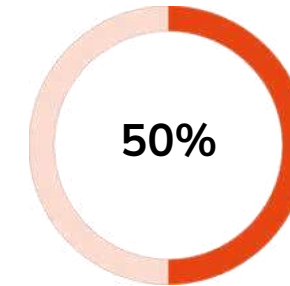
Ein Jahr später



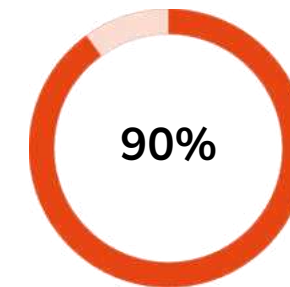
**Sie haben es geschafft –
und Sie werden es weiterhin schaffen!**

Herzlichen Glückwunsch!

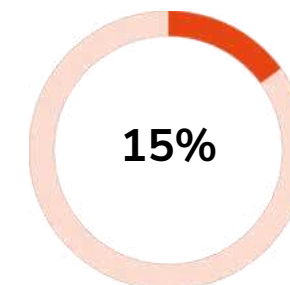
Nach einem Jahr rauchfreien Lebens haben Sie eine außergewöhnliche Leistung vollbracht. Sie haben nicht nur Ihre Gesundheit gerettet, sondern auch bewiesen, dass Sie Ihr Leben bewusst gestalten können.



Reduziertes Risiko für Herzerkrankungen



Weniger Husten und Atemprobleme



Geringeres Schlaganfallrisiko

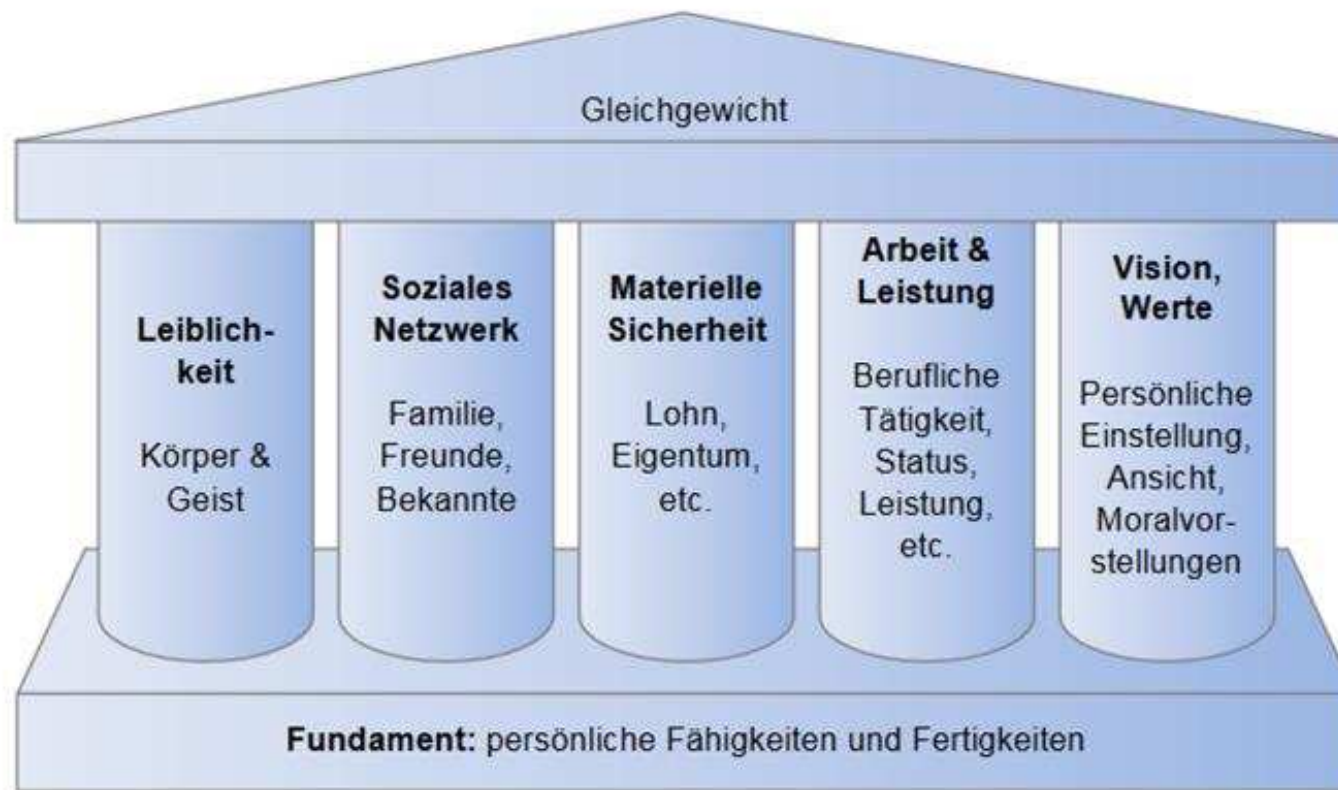


„Wir erinnern uns, Stunde 1:“ - Ende

Soweit der Blick in die Glaskugel für das erste Jahr der frischen Rauchfreiheit! Doch was kommt dann?

Was kann nach Jahren der Rauchfreiheit geschehen und wie können wir uns darauf vorbereiten?

Nach Jahren der Rauchfreiheit: Mein Nichtraucher-Leben – im Gleichgewicht





Doch dann plötzlich und unerwartet, oder lange ignoriert ...

Das Leben hat seine eigenen Pläne. Manchmal kommen Veränderungen wie ein Blitz aus heiterem Himmel, manchmal sind es Warnsignale, die wir bewusst oder unbewusst übersehen haben. In solchen Momenten wird unser sorgfältig aufgebautes Gleichgewicht auf eine harte Probe gestellt.

Es können berufliche Herausforderungen sein, private Konflikte, gesundheitliche Probleme oder einfach eine Anhäufung kleiner Stressfaktoren, die sich summieren. Diese Situationen sind normal – sie gehören zum Leben dazu. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen.



Das Sucht-Teufelchen

wartet schon...

“Diesmal kriege ich dich!!!”

In schwierigen Zeiten flüstert das Suchtgedächtnis: "Erinnerst du dich? Ich war doch immer für dich da. Ich kann dir helfen, genau wie früher."

Das Sucht-Teufelchen ist geduldig. Es wartet auf den perfekten Moment – wenn Sie müde sind, gestresst, überfordert oder emotional verwundet. Dann meldet es sich mit verführerischen Versprechungen zurück. Doch Sie haben die Kraft, "Nein" zu sagen!

Eine Art von “dysfunktionalen Bewältigung”- ist der Rückfall in altes Rauchverhalten.

Wenn das sorgfältig aufgebaute Gleichgewicht ins Wanken gerät, sucht unser Gehirn nach schnellen Lösungen. Das Suchtgedächtnis bietet uns eine scheinbar einfache Antwort: die Zigarette als bewährtes "Hilfsmittel".

Doch ein Rückfall ist nicht unvermeidlich. Er ist nur eine von vielen möglichen Reaktionen auf Stress und Überforderung. Es gibt andere, gesündere Wege, mit schwierigen Situationen umzugehen. Die Erkennung der Warnsignale ist der erste Schritt zum Schutz Ihrer Rauchfreiheit.

 **Wichtig zu wissen:** Ein Gefühl der Überforderung ist normal und bedeutet nicht automatisch, dass Sie wieder rauchen müssen. Es ist ein Signal, dass Sie zusätzliche Unterstützung und Strategien benötigen.



Das Suchtgedächtnis erinnert sich, ein Leben lang:

Option A: Der "Hilfeschrei" des Suchtgedächtnisses

"Da gibt es doch eine BEQUEME und SCHNELL VERFÜGBARE 'Hilfe', dein früherer bester Freund: 'Whenever you call me, I will be there!'"

Option B: Das rauchfreie Leben verteidigen!

Siehe: Rudi Ratlos, Rückfallvorbeugung und bewährte Strategien zum Schutz Ihrer Rauchfreiheit

Das Suchtgedächtnis vergisst niemals. Selbst nach Jahren der Abstinenz sind die neuronalen Pfade noch da, bereit zu "helfen". Doch Sie haben die Wahl: Geben Sie der Versuchung nach oder aktivieren Sie Ihre bewährten Schutzstrategien?

Die gute Nachricht: Mit jeder erfolgreichen Abwehr wird Ihre Widerstandskraft stärker. Jedes "Nein" zur Zigarette ist ein "Ja" zu Ihrer Gesundheit und Ihrem selbstbestimmten Leben.



Warum ehemalige Raucher wieder mit dem Rauchen anfangen?

Im folgenden Vortrag betrachten wir die häufigsten Fallen und Auslöser, die ehemalige Raucher nach Jahren der Abstinenz wieder zum Griff zur Zigarette verleiten können. Diese Erkenntnisse helfen Ihnen dabei, potenzielle Risikosituationen frühzeitig zu erkennen und sich entsprechend zu wappnen.



Der Einfluß von äußeren Faktoren

1

Bedingte Rauchfreiheit

Man hat die Rauchfreiheit mehr oder weniger bewusst an Bedingungen geknüpft

2

"Ich rauche nicht..."

- "...solange ich so krank bin"
- "...solange ich stressfrei mit Angehörigen und Kollegen lebe"
- "...solange mein Partner/Kollege auch nicht raucht"

Bedingungen schaffen Schlupflöcher. Sobald sich die äußeren Umstände ändern, fühlt sich die betroffene Person nicht mehr an ihre Rauchfreiheit gebunden. Diese Form der "bedingten Abstinenz" ist besonders gefährlich, weil sie die Verantwortung für das Nichtrauchen an externe Faktoren abgibt.

📌 **Erkenntnis:** Wahre Rauchfreiheit ist bedingungslos und basiert auf einer inneren Überzeugung, nicht auf äußeren Umständen.



Extreme Selbstüberschätzung

Mit zunehmender Gesundung und dem Aufbau eines rauchfreien Lebensstils (Sport, Nahrungsumstellung, saubere Luft) glaubt der ehemalige Raucher seine Rauchsucht **"im Griff"** zu haben und wird leichtsinnig.

"Eine ist Keine"

"Ich kann kontrolliert rauchen"

Erfolg kann blind machen. Paradoxerweise wird die eigene Stärke zur Schwäche, wenn sie zu Selbstüberschätzung führt. Jahre der Abstinenz können ein trügerisches Gefühl der Sicherheit vermitteln. Doch die Sucht schläft nur – sie ist nicht geheilt.

Die Vorstellung, "kontrolliert rauchen" zu können, ist eine der gefährlichsten Illusionen. Sucht funktioniert nicht nach dem Prinzip der Kontrolle, sondern nach dem der Wiederholung und Eskalation.

Extreme emotionale Reaktionen

1

Der Trotz-Reflex

Der Betreffende begehrt gegen die (vermeintliche) "Einschränkung" des Nichtrauchens auf

2

Das Freiheits-Argument

"Ich bin ein freier Bürger und als Beweis meiner Freiheit rauche ich mir jetzt eine Zigarette!"

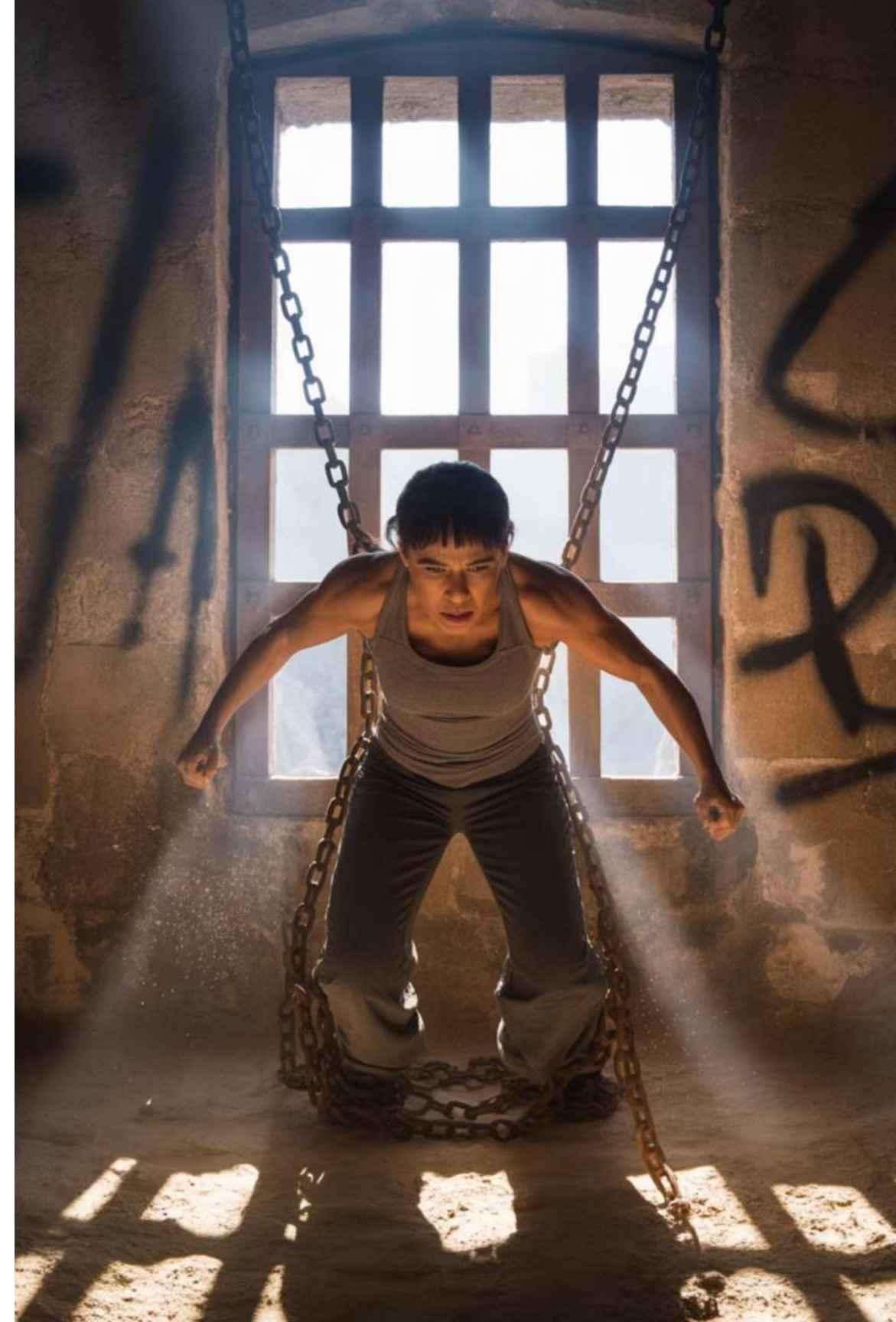
3

Die Wut-Reaktion

"Wer zum Teufel kann mir irgend etwas verbieten?"

Diese Reaktion entsteht immer dann, wenn jemand darunter leidet, nicht rauchen zu *dürfen*. Der Unterschied zwischen *dürfen* und *wollen* ist entscheidend. Wer sich das Rauchen "verbietet", schafft einen inneren Widerstand, der früher oder später explodiert.

Wahre Freiheit liegt nicht im Rauchen, sondern in der bewussten Entscheidung dagegen – aus Überzeugung, nicht aus Zwang.





Extreme Willenskraft durch klare Motivation



Die richtige innere Haltung fehlt

Eine dauerhafte Rauchfreiheit ist nur mit einer inneren Haltung des **"Ich WILL nicht mehr rauchen"** zu erreichen.



Überzeugtheit

Dieses **"ICH !!! WILL !!!"** stellt die nötige Energie bereit, um sich gegen Verführungen zu schützen.

Der Unterschied zwischen "ich darf nicht" und "ich will nicht" ist wie der Unterschied zwischen Gefangenschaft und Befreiung. Wer aus innerem Antrieb handelt, hat die Motivation und Kraft, auch in schwierigen Zeiten standhaft zu bleiben.

Diese innere Überzeugung ist Ihr stärkster Schutzschild gegen alle Versuchungen und Rückschläge des Lebens.

Extreme Klarheit über die eigene Motivation

Was ist ihr persönliches „Ich will nicht mehr“? Beispiele:



Persönliche Entwicklung

Ich will lernen, rauchfrei mit unangenehmen Gefühlen umzugehen.



Körperliche Gesundheit

Mein Körper freut sich über jede rauchfreie Minute.



Ihre persönlichen Gründe

Nehmen Sie sich Zeit für diese wichtige Reflexion. Was sind Ihre ganz persönlichen, tiefen Beweggründe für ein rauchfreies Leben? Je konkreter und emotionaler diese Gründe sind, desto stärker werden sie Sie in schwierigen Momenten tragen.

 **Übung:** Schreiben Sie mindestens drei persönliche Gründe auf, warum Sie nicht mehr rauchen WOLLEN. Bewahren Sie diese Liste gut auf.



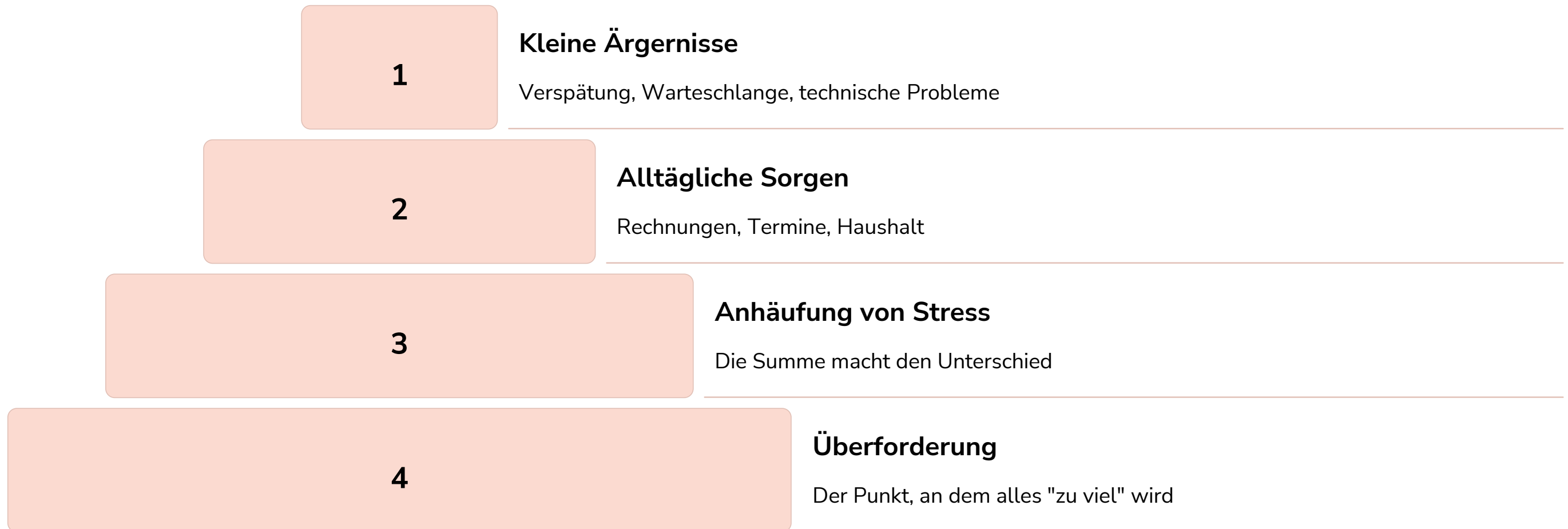
Extreme Emotionen erfordern alternative Strategien



Die Rauchfreiheit kann durch **extreme negative (und auch positive) Ereignisse und Gefühle** gefährdet werden, da der BELOHNUNGS- und Beruhigungs-WERT der Zigarette nicht vergessen wird.

Sowohl Trauer als auch Freude können Auslöser sein. Das Gehirn erinnert sich an die Zigarette als "Verstärker" – sie soll das Gute noch besser und das Schlechte erträglicher machen. Doch beide Anlässe lassen sich auch ohne Zigarette vollständig erleben und bewältigen.

Häufiger sind es aber „kleine“ Probleme, die jedes für sich „handle-bar“ sind, in der Summe jedoch zermürbend sind und die „Hutschnur“ platzen lassen.



Oft sind es nicht die großen Krisen, sondern die täglichen kleinen Nadelstiche, die uns zermürben. Ein verspäteter Zug, ein kaputter Drucker, ein unfreundlicher Kollege – einzeln verkraftbar, aber in der Summe eine Belastungsprobe für unsere Widerstandskraft.

Extreme Mehrfachbelastung



Beziehungsprobleme

Wenn die Ehe/Partnerschaft/Beziehung nicht gut läuft...



Beruflicher Stress

...und zusätzlich noch an der Arbeit Stress herrscht...

Wenn die wichtigsten Lebensbereiche gleichzeitig unter Druck stehen, entsteht eine gefährliche Gemengelage. Private Probleme beeinflussen die Arbeitsleistung, beruflicher Stress belastet die Beziehung – ein Teufelskreis beginnt.

In solchen Phasen ist es besonders wichtig, bewusst für Entlastung zu sorgen und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, bevor die Belastung überwältigend wird.



Extreme Einschränkung der Bewältigungsmöglichkeiten

1

Hohe Arbeitsbelastung

Die Inanspruchnahme durch die Arbeit steigt

2

Schlechtes Wetter

Sport oder Hobbies sind seit Tagen
(scheinbar) nicht möglich

3

Verlust der Ausgleichsaktivitäten

Die wichtigen Ventile für Stress fallen weg

Wenn unsere bewährten Bewältigungsstrategien nicht mehr verfügbar sind, fehlen uns wichtige "Ventile" für angestauten Stress. Sport, Hobbies und andere entspannende Aktivitäten sind keine Luxusgüter, sondern essentiell für unser seelisches Gleichgewicht.

In solchen Phasen ist Kreativität gefragt: Indoor-Alternativen finden, neue Entspannungsmethoden ausprobieren oder einfach akzeptieren, dass manche Zeiten schwieriger sind als andere.

Extreme Belastungsspitzen

Der berühmte "letzte Tropfen"

...und man dann auch noch schuldhaft in einen Autounfall verwickelt wird...

Das Fass läuft über

Ein einzelnes Ereignis bringt das bereits geschwächte System zum Kollaps

Es ist oft nicht das schwerste Problem, das uns zu Fall bringt, sondern das Problem, das als letztes dazukommt. Ein Autounfall nach Wochen der Überlastung kann der berühmte "Tropfen sein, der das Fass zum Überlaufen bringt".

Doch selbst in solchen extremen Situationen gibt es Alternativen zur Zigarette. Professionelle Hilfe, das soziale Netzwerk und bewährte Krisenbewältigungsstrategien können auch die härtesten Prüfungen überstehen helfen.



Selbstfürsorge als Schutzstrategie



Entlastung schaffen

Bewusst Pausen einlegen und Stress reduzieren



Sich belohnen

Positive Erlebnisse als gesunde Alternative



Für Abwechslung sorgen

Neue Erfahrungen und Perspektiven sammeln



Sich etwas Gutes gönnen

Selbstfürsorge als Investition in die Rauchfreiheit

Deshalb ist es wichtig, dass Sie in Phasen der starken beruflichen und privaten Inanspruchnahme für **Entlastung, Belohnung und Abwechslung** sorgen, sich was Gutes gönnen.

Prävention ist der beste Schutz vor Rückfällen. Wenn Sie rechtzeitig für Ausgleich sorgen, bauen Sie Widerstandskraft auf, bevor die Krise eintritt. Selbstfürsorge ist keine Schwäche, sondern eine Investition in Ihre langfristige Rauchfreiheit.

Sie haben die Werkzeuge, das Wissen und die Kraft, auch nach Jahren rauchfrei zu bleiben. Nutzen Sie sie!

Jetzt bist Du dran:

Was ist für dich hilfreich, damit aus dem Vorfall kein Rückfall wird?

Siehe: Stunde 4, Rudi Ratlos

Ein Vorfall bedeutet nicht automatisch einen kompletten Rückfall. Der entscheidende Unterschied liegt in deiner Reaktion. Wie gehst du mit diesem Moment um? Was denkst du über dich selbst? Wie managst du deine Gefühle und welche konkreten Handlungen wählst du?



Gedanken

Was du über dich denken solltest, damit es bei einem Vorfall bleibt und nicht zum Rückfall wird



Gefühle

Wie du mit deinen Emotionen umgehen solltest, um stark zu bleiben



Verhalten

Konkrete Handlungen, die dich zurück auf den rauchfreien Weg bringen



Alles Gute bis zur Telefonstunde am kommenden
Donnerstag

wünscht Thomas Dopatka!

Sie haben eine **beeindruckende Reise** hinter sich! Ihre rauchfreie Identität wird jeden Tag stärker. Bis zu unserem Telefonat am Donnerstag denken Sie daran:

“

"Sie sind bereits eine rauchfreie Person - leben Sie danach!"

“

Bleiben Sie stark, vertrauen Sie sich selbst,
und erinnern Sie sich an die Kraft Ihrer wunderbaren Gruppe.
Bis bald!