

# NICHTRAUCHER

## Erkennen Sie sich selbst

Nikotin ist ein raffiniertes Monster. Um mit ihm Schluss zu machen, brauchen Sie Willensstärke und Köpfchen.

Ein wenig Selbsterkenntnis ist ebenfalls ausgesprochen hilfreich. Wer sich klarmacht, warum und in welchen Situationen er raucht, den überfällt am Tag X, dem ersten Tag als Nichtraucher, das Verlangen nach einer Zigarette nicht gänzlich unvorbereitet.

Es lohnt sich also, sich zu fragen: Wieso und in welchen Situationen rauche ich? Im Stress, bei Langeweile, aus Unsicherheit oder zur Belohnung? Wann zünde ich mir automatisch eine Zigarette an? Beim Telefonieren? Nach einem schwierigen Gespräch mit dem Chef? Zu einer Tasse Kaffee oder einem Glas Wein? In einer gemütlichen Runde? Für die meisten Raucher sind vor allem drei Situationen „brandgefährlich“: Stress, Durchhänger und das Zusammensein mit anderen Rauchern.

Auf gute Ideen kommen Sie auch bei einem Brainstorming: Notieren Sie auf einem Blatt Papier alle Situationen, in denen Sie zur Zigarette greifen, und ergänzen Sie diese Liste über Tage hinweg immer wieder. Besonders aufschlussreich ist ein Rauchertagebuch, denn es erfasst Ihren Rauchertag ganz systematisch. So laufen Sie nicht Gefahr, typische Situationen zu übersehen oder zu „vergessen“. Denn Sie können sicher sein: Das Nikotinmonster kennt sie alle!

**Fazit:** Wenn Sie Ihre Hürden kennen, können Sie sich mental darauf vorbereiten und gezielt Rauch-Alter

## Fassen Sie einen Entschluss

Am Anfang brauchen Sie vor allem eines: den Entschluss, endlich aufzuhören. Je fester er steht, desto besser sind Ihre Erfolgchancen.

Die meisten Raucher haben irgendwann endgültig die Nase voll vom blauen Dunst. Es gibt ja auch eine Menge guter Gründe dafür, mit dem Rauchen Schluss zu machen – vielleicht sorgen Sie sich um ihre Gesundheit, vielleicht haben Sie aber auch Angst, dass die Haut leidet und die körperliche Leistungsfähigkeit nachgelassen hat, oder Ihnen tut das verpulverte Geld Leid.

Erst einmal ist es egal, wie Ihre Beweggründe aussehen. Denn ganz am Anfang brauchen Sie vor allem eines: Den Entschluss, endlich aufzuhören. Je fester Ihr Entschluss ist, desto besser sind Ihre Erfolgchancen. Als nächstes schaffen Sie eine solide Basis für den Entschluss: Schreiben Sie Ihre ganz persönlichen Gründe fürs Nichtrauchen auf. Denn je wichtiger Ihnen ein rauchfreies Leben ist, desto größer sind Ihre Chancen darauf.

Übrigens: Ganz wehrlos stehen Sie dem Nikotinteufel nicht gegenüber. Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken und Qualitäten. Wie haben Sie andere schwierige

Situationen in Ihrem Leben erfolgreich gemeistert? Wann haben Sie einen langen Atem gezeigt: Haben Sie eine Zusatzausbildung gemacht, eine Sprache gelernt oder zehn Kilo abgenommen? Und wie haben Sie das geschafft?

Fragen Sie andere, wann sie Ihr Durchhaltevermögen bewundert haben. Überlegen Sie, wie Sie diese Qualitäten für Ihr Vorhaben einsetzen können. Ihre Chancen auf ein freies Leben ohne Zigaretten sind gut. Sie können es schaffen!

## **Schaffen Sie sich Ersatz**

Wer raucht, bekommt mit jeder Zigarette seine Belohnung, den kleinen Nikotinkick. Wer aufhört, sollte sich Ersatz suchen, der ihn fröhlich stimmt.

Nikotin ist ein raffiniertes und subtiles Monster. Wer sich mit ihm einlässt, den belohnt es. Das Tückische: Die Wirkung einer Zigarette richtet sich nach der Situation, in der man sie raucht. Nikotin kann belohnen, beruhigen, entspannen, aufmuntern, Sicherheit geben und die geistige Leistungsfähigkeit fördern. Hört man auf zu rauchen, fällt die Wirkungen weg.

Zukünftige Ex-Raucher dürfen auf Dauer bessere Gesundheit, frischeren Atem, schönere Haut erwarten. Was sich jedoch prompt einstellt sind Entzugerscheinungen: Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Aggressivität, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen.

Über die ersten Wochen können Nikotinersatzpräparate helfen. Langfristig ist vor allem Ausdauersport empfehlenswert. Er kann – ähnlich wie Nikotin – belohnen, beruhigen, entspannen, aufmuntern, Sicherheit geben und die geistige Leistungsfähigkeit fördern. Ganz so schnell wie Nikotin wirkt Sport jedoch nicht. Ein paar Wochen mit regelmäßigem Training dauert es, bevor sich spürbare Effekte einstellen.

**Wichtig:** Wer über 35 Jahre alt ist, längere Zeit keinen Sport getrieben hat und/oder unter einer chronischen Erkrankung leidet, lässt sich vor dem sportlichen Neubeginn sicherheitshalber beim Arzt durchchecken.

## **Suchen Sie sich Verbündete**

Die Idee, nicht mehr zu rauchen, ist so gut, dass Sie damit unbedingt an die Öffentlichkeit gehen müssen.

Das hat zwei Effekte: Erstens entsteht damit für Sie eine gewisse Verpflichtung – schließlich wollen Sie sich ja nicht blamieren, oder? Und zweitens gewinnen Sie so Verbündete. Wahrscheinlich gibt es in Ihrer Umgebung Menschen, die Sie lieber heute als morgen im Nichtraucher-Lager begrüßen würden: Fällt Ihnen da jemand von Ihren Freunden, Verwandten, Bekannten oder Kollegen ein? Gute Ansprechpartner sind auch (Ex-)Leidensgenossen, denn die wissen genau, was Sie durchmachen.

Sicherlich gibt es auch Raucher, die „es“ ganz allein schaffen oder die zumindest den Anschein erwecken. Doch Sie sollten schlauer sein und sich jede Hilfe holen, die Sie kriegen können. Außer der so wichtigen Unterstützung bekommen Sie auch Verständnis, wenn Ihre Laune mal auf dem Nullpunkt angelangt ist oder sie gereizt reagieren.

**Aber Vorsicht:** Lassen Sie sich nicht von einer „Das-schafft-doch-kein-Mensch-Stimmung“ anstecken. Suchen Sie sich dann lieber einen optimistischeren Gesprächspartner – manchmal helfen schon ein paar aufmunternde Worte über einen schwierigen Zeitpunkt hinweg.

## **Wagen Sie den Absprung**

Markieren Sie den ersten Tag Ihres Lebens als Nichtraucher im Kalender und spielen Sie in Gedanken durch, wie Sie ihn und die folgenden am besten bewältigen.

Nach dem Motto „Man muss es nicht nur wollen, sondern auch tun“ sollten Sie Ihr Vorhaben bald in die Tat umsetzen. Das heißt: Legen Sie einen bestimmten Tag fest, Ihren ersten Tag als Nichtraucher.

Wenn Sie sich heute fest entschlossen haben, mit dem Rauchen endgültig aufzuhören, dann sollte der Tag X in spätestens zwei Wochen sein:

- Wenn der Stress bei der Arbeit Sie zum Rauchen verführt, dann liegt Tag X vielleicht besser am Wochenende.
- Sind Sie ein Freizeit- und Geselligkeitsraucher, dann wählen Sie einen Arbeitstag als Startpunkt für Ihr „Unternehmen Nichtraucher“.

Markieren Sie den Startpunkt im Kalender und spielen Sie in Gedanken durch, wie Sie diesen Tag und die folgenden Tage am besten bewältigen. Auch wenn Sie ansonsten ein eher spontaner Mensch sind, wird es Ihnen helfen, diese Zeit ganz bewusst zu gestalten, damit keine Langeweile aufkommt.

Bauen Sie auch Entspannungsphasen in den Tagesablauf ein und überlegen Sie, was Sie Angenehmes tun wollen. Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf.

Freuen Sie sich über jeden Erfolg – auch wenn er Ihnen noch so klein erscheint. Meiden Sie jedoch Alkohol, denn er schwächt Ihre Fähigkeit, dem Nikotinmonster die Stirn zu bieten. Erinnern Sie Ihre Verbündeten ab und zu daran, dass Sie den Absprung ins Nichtraucherdasein wirklich gewagt haben. Und: Vereinbaren Sie, an wen Sie sich wenden können, wenn es für Sie mal wirklich schwierig wird. Ein verständnisvolles Gespräch kann Wunder wirken!

## **Durchbrechen Sie Rituale**

Routine entsteht durch Gewöhnung. Sie zu durchbrechen heißt deshalb, sich andere Gewohnheiten zuzulegen.

„Mit dem Rauchen aufzuhören, ist das einfachste, was ich je getan habe. Ich muss es wissen, ich habe es tausend Mal gemacht.“ Dieses Zitat von Mark Twain kennt jeder Raucher. Was es so schwierig macht, sind unter anderem die Rauch-Rituale oder -Routinen. Denn es gibt Situationen, in denen sich das Verlangen nach einer Zigarette „wie von selbst“ einstellt. Die meisten Raucher greifen dann auch „wie von selbst“ zur Zigarette: Ganz automatisch „ruft“ die Tasse Kaffee nach der dazugehörigen Zigarette, das Glas Wein fühlt sich nur mit Nikotin komplett an. Und dann gibt es noch die berühmte „Zigarette danach“, die Ermutigungszigarette vor schwierigen Situationen und die Belohnungszigarette nach einem langen Arbeitstag ...

Routine entsteht durch Gewöhnung. Sie zu durchbrechen heißt deshalb, sich andere Gewohnheiten zuzulegen:

- Trinken Sie Tee statt Kaffee. Wenn Sie es gewohnt waren, nach dem Essen am Tisch noch eine Zigarette zu rauchen, dann stehen Sie rechtzeitig auf.
- Beschäftigen Sie sich anderweitig, zum Beispiel indem Sie sich die Zähne putzen.
- Vielleicht hilft es Ihnen auch, vorübergehend an einem anderen Platz zu essen.
- Wenn Sie gern im Auto geraucht haben: Wie wär's, wenn Sie sich mit einer Nichtraucherfahrgemeinschaft verabreden oder zur Abwechslung mal mit dem Rad oder mit öffentlichen Verkehrsmittel ins Büro fahren?

**Tipp:** Einige Situationen vermeiden Sie am besten ganz – rauchige Kneipen zum Beispiel oder Pausen in der Raucherecke

## **Bleiben Sie am Ball**

Wer mit dem Rauchen aufhört, der muss sich über einen längeren Zeitraum motivieren. So geht es.

Jede Veränderung hat Ihre typischen Phasen. Mit der Begeisterung über den gefassten Entschluss fällt es recht leicht, anfängliche Schwierigkeiten zu meistern. In den „Flitterwochen“ des neuen Lebensstils stellen sich erste Erfolge ein. Doch die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass die Sache früher oder später mühsamer wird. Gerade dann ist es wichtig, sich selbst effektiv zu motivieren. Ein Trost: Die Phasen wechseln. Begeisterung oder „Flitterwochen“ sind nicht nur auf den Anfang beschränkt!

## **So motivieren Sie sich auf Dauer:**

- Behalten Sie Ihr Ziel im Auge! Gönnen Sie sich jeden Tag eine kurze Zeit, in der Sie sich ausmalen, wie es sich anfühlt, ein halbes Jahr, ein Jahr oder länger nicht geraucht zu haben.
- Rufen Sie sich ins Gedächtnis, warum Sie mit dem Rauchen aufgehört haben.
- Grübeln Sie nicht zu lange über Ihre Schwierigkeiten nach. Loben Sie sich lieber und denken Sie an das, was Sie bereits geschafft haben.
- Falls Sie Probleme dabei haben, sich an Ihre Erfolge zu erinnern: Führen Sie ein Erfolgsjournal.
- Aktivieren Sie regelmäßig wieder Ihre Phantasie, um sich zu motivieren.
- Erfinden Sie Ihr persönliches Mantra. Das ist ein Wort oder ein Satz mit einer besonderen Kraft. Sagen Sie es immer dann vor sich hin, wenn Sie sich vom Gedanken an eine Zigarette ablenken wollen.
- Schalten Sie zusätzlich Ihr Kopfkino an und erleben Sie dabei etwas angenehmes Motivierendes.

## **Akzeptieren Sie Rückfälle**

Rückfälle können vorkommen, wenn Sie sich das Rauchen abgewöhnen. So gehen Sie damit um.

„Es ist keine Schande hinzufallen, aber es ist eine Schande, einfach liegen zu bleiben.“ Eine alte Weisheit, in der viel Wahres steckt. Gerade weil Nikotin so ein raffiniertes Monster ist, will es Sie immer wieder in seinen Bann ziehen. Mit anderen Worten: Rückfälle können vorkommen, wenn Sie sich das Rauchen abgewöhnen – von wenigen rühmlichen Ausnahmen vielleicht mal abgesehen. Rückfälle sind ganz normale Stolpersteine auf dem Weg zum Nichtraucher. Sie sind dazu da, dass Sie daraus lernen. Denn ein Rückfall geschieht oft in Situationen, in denen Sie überfordert sind – ob Ihnen das nun bewusst ist oder nicht. In dieser Situation kann sich Ihr Körper noch gut daran erinnern, dass es da in früherer Zeit etwas gab, das Sie auf die Schnelle beruhigte, entspannte und Ihnen Sicherheit gab. Kein Wunder also, dass das Verlangen danach groß war und Sie ihm schließlich nachgegeben haben.

**Doch wie helfen Sie sich selbst darüber hinweg?** Am besten so, wie Sie es mit einer guten Freundin oder einem guten Freund tun würden: nicht in Selbstanklage versinken, keine Selbstvorwürfe, sondern eine freundliche Analyse dessen, was da passiert ist. Und die Überlegung, wie sich ein Rückfall in einer solchen Situation künftig vermeiden lässt. Erneuern Sie Ihren festen Entschluss, das Rauchen aufzugeben und führen Sie sich noch einmal Ihre persönlichen Gründe vor Augen. Suchen Sie sich Hilfe bei einem Verbündeten und starten Sie durch in ein Leben frei von Zigaretten.

## **Beugen Sie Extrakilos vor**

Ja, es ist leider wahr: Die meisten Ex-Raucher nehmen zu, im Schnitt zwei bis fünf Kilogramm. Die Gewichtszunahme ist vor allem für Frauen ein häufiger Grund, wieder mit dem Rauchen anzufangen. Allerdings: Ein Plus an Pfunden ist nicht zwingend. Schließlich nehmen nicht alle Ex-Raucher zu. Am besten legen Sie sich rechtzeitig eine Strategie zurecht, damit Sie nicht zunehmen. Denn mit ein paar Tricks können Sie gegensteuern.

Dass das Gewicht nach dem Rauchstopp nach oben tendiert hat mehrere Ursachen:

- Nikotin erhöht den Energieverbrauch des Körpers. Nach dem Rauchstopp sinkt er wieder.
- Geruch und Geschmack verbessern sich und machen Essen wieder verlockender.
- Essen kann wie Rauchen beruhigen oder belohnen. Viele Ex-Raucher benutzen daher Essen als Ersatz fürs Rauchen.
- Raucher ersetzen oft eine kleinere Mahlzeit durch eine Zigarette, denn Nikotin dämpft den Appetit. Ex-Raucher spüren den Appetit und greifen häufig zu Süßigkeiten zwischendurch.

Und weil nicht eine einzelne Ursache schuld ist sondern eine Mixtur, ist es auch sinnvoll, nicht nur eine, sondern mehrere Gegenmaßnahmen zu ergreifen. **>Wie das geht, das verraten Ihnen die Tipps.**

## **Feiern Sie Ihre Leistung**

Sich das Rauchen abzugewöhnen ist eine echte Leistung. Deshalb: Feiern Sie Ihre Erfolge!

Setzen Sie sich immer wieder Etappenziele und belohnen Sie sich, wenn Sie sie erreicht haben. Schon der erste Tag ohne Zigarette verlangt nach einer Anerkennung. Weitere Landmarken auf dem Weg zum Nichtraucher sind z. B. die erste Woche ohne Zigarette, der erste rauchfreie Monat, das erste halbe Jahr und natürlich das erste Jahr ohne den blauen Dunst. Auch 33, 66, 99 und 111 Tage ohne Zigaretten können ein Grund zum Feiern sein.

Entscheiden Sie nach Geschmack (und Geldbeutel!), wie Sie sich belohnen wollen: Ist es Ihr Lieblingsfilm auf Video oder DVD, ein Kinobesuch, ein Bad in duftenden Essenzen, ein neues T-Shirt, ein Paar Schuhe ...

Belohnungen sind sinnvoll, denn sie bestärken „erwünschtes“ Verhalten, und unterstützen Sie so dabei, die Finger von den Zigaretten zu lassen. Außerdem gehören sie zu den angenehmen Aspekten beim „Unternehmen Nichtrauchen“.

Vorsicht, wenn Sie sich mit Essen belohnen: Ein schickes Abendessen nach sechs Monaten oder einem Jahr ist völlig in Ordnung. Aber ein süßer Riegel pro erfolgreich rauchfreier Stunde wird zu Figurproblemen führen und die wiederum sind wenig motivierend.

Problematisch ist auch Alkohol. Erstens schwächt er Ihre Widerstandskraft gegen Nikotin, zweitens hat er viele Kalorien und drittens ein ganz erhebliches Suchtpotenzial. Das Nikotin- gegen das Alkoholmonster einzutauschen ist bestimmt nicht Ihr Ziel, oder?

Anzeige