

Nichtraucher in 6 Wochen

Ein Selbsthilfeprogramm für alle,
die das Rauchen aufgeben wollen



Herausgegeben vom

Arbeitskreis Raucherentwöhnung

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen

Osianderstr. 24

D - 72076 Tübingen

Programmübersicht

Vorwort

TEIL I: Wissenswertes über das Aufhören

KAPITEL 1 Warum aufhören?

KAPITEL 2 Theoretische Grundlagen des Programms "Nichtraucher in 6 Wochen"

TEIL II: Nichtraucher in 6 Wochen

Woche 1: Sie erstellen Ihr persönliches Raucherprofil

Woche 2: Sie geben das Rauchen auf und lernen
Alternativverhaltensweisen zum Rauchen

Woche 3: Sie schließen Vereinbarungen über Ihre
Ziele ab und informieren sich über gesunde
Ernährung

Woche 4: Sie entwickeln Bewältigungshilfen für
kritische Situationen und lernen eine
Entspannungstechnik kennen

Woche 5: Sie stabilisieren Ihre Abstinenz

Woche 6 Sie sichern Ihre dauerhafte Abstinenz

Vorwort

***Liebe Leserin,
lieber Leser!***

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Vorhaben, das Rauchen aufzugeben.

Sie haben sich entschlossen, das Rauchen aufzugeben, weil Sie die negativen Folgen des Rauchens nicht länger in Kauf nehmen möchten. Vielleicht sind es einige der folgenden unangenehmen Konsequenzen des Rauchens, die Ihren Wunsch, Nichtraucher zu werden, unterstützt haben:

- * die hohen Gesundheitsrisiken
- * die Abhängigkeit
- * die Kosten
- * das beeinträchtigte Geschmacks- und Geruchsempfinden
- * die verminderte körperliche Leistungsfähigkeit

Wenn in diesem Programm oft von den negativen Auswirkungen des Rauchens berichtet wird, so nicht, um Ihnen einen Genuss zu verbieten, sondern um Sie für ein gesundes und genussreiches Leben vorzubereiten.

Um **Ihre ureigenste Entscheidung**, Nichtraucher zu werden, zu festigen und Ihnen den Weg zur Abstinenz zu erleichtern, bedarf es vor allem der stetigen Bewusstmachung der Vorteile des Nichtrauchens und der Nachteile des Rauchens. Der Weg zur Abstinenz wird Ihnen dann lohnender erscheinen. Sonst besteht die Gefahr, dass körperliche und psychische Entzugerscheinungen Ihren festen Entschluss, Nichtraucher zu werden, wanken lassen.

Mit diesem Selbsthilfeprogramm können Sie Ihr Ziel, Nichtraucher zu werden und zu bleiben, erreichen.

Lesen Sie dieses Raucherentwöhnungsprogramm aufmerksam!

Das Programm hat sich in zahlreichen wissenschaftlichen Studien als erfolgreiche Entwöhnungsmethode erwiesen. Es berücksichtigt den körperlichen und psychischen Aspekt der Abhängigkeit von der Zigarette. Viele Fachleute haben es entwickelt, getestet und laufend verbessert.

Wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Kursleiter.

***Wir wünschen Ihnen bei
Ihrer Raucherentwöhnung viel Erfolg!***

"Etwas falsch machen,
aber sich nicht bessern,
das erst ist ein Fehler."
(Konfuzius)

TEIL I: WISSENSWERTES ÜBER DAS AUFHÖREN

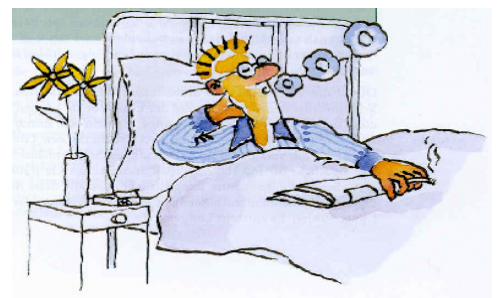
Kapitel 1: Warum aufhören?

Rauchen und Gesundheit

Rauchen und Gesundheit hängen eng zusammen. Die gesundheitsschädlichen Wirkungen des Rauchens wurden mittlerweile in weltweit über 30.000 medizinischen Studien nachgewiesen.

Raucher leiden weitaus häufiger als Nichtraucher an folgenden Krankheiten:

Krebserkrankungen von Mundhöhle, Kehlkopf, Speiseröhre, Nieren, Blase, Darm, Lunge
Arterienverkalkung
Durchblutungsstörungen • Gliedmaßen („Raucherbein“) • Herzkranzgefäßen (Herzinfarktgefahr) • Hirngefäßen (Schlaganfall)
Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre
Lungenerkrankungen • Lungenentzündung • Bronchitis • Lungenemphysem (übermäßige Erweiterung der Lungenbläschen)



Mit dem Rauchen sind zudem folgende Risiken verbunden:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Rauchende, werdende Mütter gefährden Wachstum und Entwicklung ihres ungeborenen Kindes |
| <ul style="list-style-type: none">• Durch das „Passivrauchen“ (das ungewollte Mitrauchen der Nichtraucher in Gegenwart eines Rauchers) sind Erwachsene und Kinder zusätzlich gefährdet |

Wie hängen das Rauchen und diese Erkrankungen zusammen?

Im Tabakrauch sind etwa 4000 verschiedene Stoffe enthalten. Dazu gehören auch Schadstoffe wie zum Beispiel das Kohlenmonoxid (auch enthalten in Auspuffgas), Benzol (enthalten in Lösungsmittel, Benzinzusatzstoff), Schwermetalle (z.B. Blei und Cadmium) und einige Nitrosamine. Die Schadstoffe im Tabakrauch schädigen in erster Linie die Atemwege und die Lunge sowie das Herz, den Kreislauf und das Gefäßsystem.

Das im Tabakrauch enthaltene Nikotin ist zwar für die Entwicklung der Abhängigkeit der entscheidendste Faktor, ist aber für die genannten körperlichen Folgeschäden nicht unmittelbar verantwortlich.

Durch die im Tabakrauch enthaltenen Teere verkleben die Schleimhäute der Atemwege und der Lunge, beide können sich nicht mehr selbst reinigen. Die Lunge versucht sich durch den Hustenreflex zu helfen, es kommt zum Raucherhusten. Gleichzeitig sind die verklebten und geschädigten Schleimhäute sehr viel anfälliger für Infekte, deswegen entwickeln viele Raucher eine chronische Bronchitis. Langfristig können alle diese Schädigungen zusammen zu bösartigen Zellveränderungen in der Lunge führen. Es entsteht Lungenkrebs.

Die Schadstoffe im Tabakrauch schädigen darüber hinaus massiv das Herz-Kreislauf- und das Gefäßsystem. Regelmäßiges Rauchen behindert die Sauerstoffaufnahme ins Blut, was das Herz durch vermehrte Arbeit ausgleichen muss. Die Herzfrequenz erhöht sich, körperliche Anstrengung führt zu Kurzatmigkeit oder sogar Atemnot. Darüber hin-

aus führen die Schadstoffe im Tabakrauch zu Ablagerungen in den Blutgefäßen und damit zu einer gefährlichen Verengung der Gefäße (Arteriosklerose). Betroffen sind die Herzkranzgefäße (darum haben Raucher ein höheres Herzinfarktrisiko), die Gefäße des Gehirns (das Schlaganfallrisiko erhöht sich) sowie die Gefäße an Armen und Beinen (Durchblutungsstörungen in den Gliedmaßen).

Haben Sie dies bereits gewusst?

Die sogenannten “tabak-assoziierten Gesundheitsschäden“ treten häufig erst nach langer Zeit, oft erst nach Jahrzehnten auf.

Durch das Rauchen gefährdet der Raucher nicht nur seine eigene Gesundheit, sondern auch die Gesundheit der Menschen, die sich regelmäßig in der Umgebung des Rauchers aufhalten. Der Raucher inhaliert vom Rauch seiner Zigarette nämlich nur ein Viertel, den sogenannten Hauptstromrauch. Der überwiegende Teil ist der sog. Nebenstromrauch, der von der glimmenden Zigarettenspitze zwischen den Zügen in die Umgebung abzieht und von den umgebenden Personen passiv mitgeraucht wird. Der Nebenstromrauch enthält z.T. weit höhere Schadstoffkonzentrationen als der Rauch, den der Raucher selbst einatmet. Die Konzentration krebserregender Substanzen ist bis zu 130mal höher als im Hauptstromrauch. Neuere wissenschaftliche Untersuchungen gehen davon aus, dass das “Passivrauchen“ unzweifelhaft zu negativen Auswirkungen auf die Gesundheit führt.

In Deutschland sterben jährlich 90.000 - 140.000 Menschen an den Folgen des Zigaretten-Rauchens.

Statistiker haben berechnet, dass jede Zigarette die Lebenserwartung eines Rauchers um durchschnittlich fünfeinhalb Minuten verkürzt.

Wayne McLaren

Der legendäre Marlboro-Cowboy hieß mit bürgerlichem Namen Wayne McLaren. McLaren rauchte nicht nur für Werbespots, sondern auch privat etwa 30 Zigaretten pro Tag. Er starb nicht sehr werbewirksam an Lungenkrebs.

Möglicherweise waren Ihnen diese geschilderten Zusammenhänge schon bekannt und Sie haben trotzdem nicht mit dem Rauchen aufgehört. Vielleicht hatten Sie Bedenken, ob Sie es wirklich schaffen können oder ob Sie den Verzicht leisten wollen?

Damit stehen Sie nicht alleine da. Obwohl die meisten Raucher von den Risiken wissen, die sie durch das Rauchen eingehen, hören sie nicht auf zu rauchen. Die Gesundheitsrisiken werden verdrängt oder bewusst eingegangen.

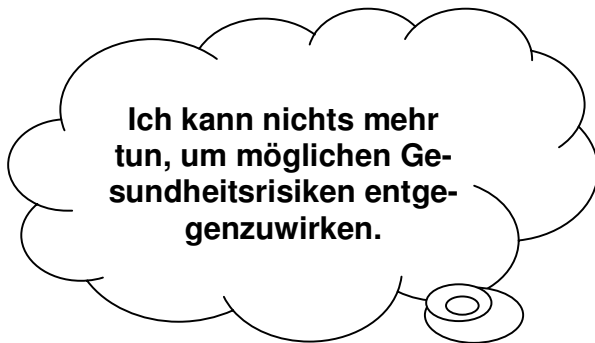
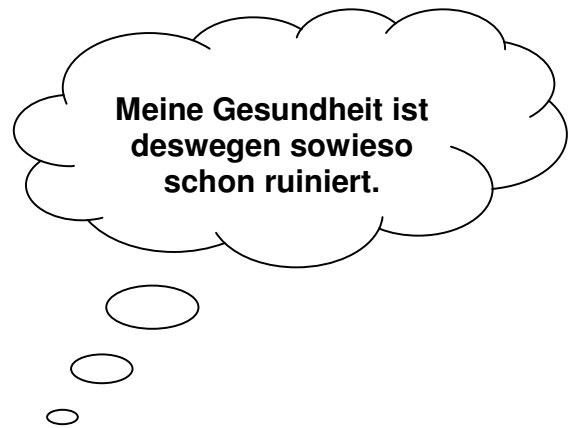
Welches sind aber nun *Ihre* Gründe, die Sie bisher davon abgehalten haben, mit dem Rauchen aufzuhören?

Überprüfen Sie selbst, ob vielleicht einige der folgenden Bedenken, das Rauchen aufzugeben, für Sie zutreffen.

Blättern Sie die folgenden Seiten durch. Sie finden auf jeder Seite ein Argument, weiter zu rauchen. Notieren Sie Ihr Gegenargument darunter.

Fällt Ihnen nichts ein?

Dann drehen Sie das Blatt um, vielleicht hilft Ihnen unsere Antwort etwas weiter.



Dies stimmt nicht, weil...

Je früher Sie mit dem Rauchen aufhören, umso geringer ist Ihr Risiko für Folgekrankheiten. Trotzdem lohnt es sich, abstinenter zu werden, auch wenn Sie schon lange rauchen.

Die Zigarettenabstinenz verbessert Ihre **Lebensqualität** und Ihr gesundheitliches Befinden auch noch nach Jahrzehnten stetigen Tabakkonsums!

Die Schädigungen des Gefäßsystems sind auch nach langem Rauchen reversibel. Nach längerer Abstinenz liegt ein Erkrankungsrisiko nicht viel höher als bei gleichaltrigen Personen, die niemals geraucht haben.

Die amerikanische Krebsgesellschaft hat die kurz- bis langfristigen körperlichen Veränderungen bei einem durchschnittlichen Raucher (ein Päckchen pro Tag) **vom Zeitpunkt des Rauchstopps** an aufgelistet:



Körperliche Veränderungen nach Beendigung des Rauchens



Nach 20 Minuten

Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte, die Körpertemperatur in Händen und Füßen steigt auf die normale Höhe.



Nach 8 Stunden

Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt, der Sauerstoff-Spiegel steigt auf die normale Höhe.



Nach 24 Stunden

Das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, geht schon von diesem Zeitpunkt an leicht zurück.



Nach 48 Stunden

Die Nervenenden beginnen mit der Regeneration. Geruchs- und Geschmacksorgane verfeinern sich. Sie können wieder besser riechen und schmecken



Nach 2 Wochen bis 3 Monaten

Der Kreislauf stabilisiert sich. Die Lungenfunktion verbessert sich.



Nach 1 bis 9 Monaten

Hustenanfälle, Verstopfung der Nasen-Nebenhöhlen und Kurzatmigkeit gehen zurück. Die Lunge wird allmählich gereinigt, indem Schleim abgebaut wird. Die Infektionsgefahr verringert sich und körperliche Energiereserven werden vermehrt mobilisiert.



Nach einem Jahr

Das Risiko einer Koronarinsuffizienz (Sauerstoffmangel des Herzmuskels) sinkt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers.



Nach 5 Jahren

Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben verringert sich fast um die Hälfte. Das Herzinfarktrisiko sinkt in einem Zeitraum zwischen fünf und 15 Jahren auf das eines Nichtraucher. Das Krebsrisiko von Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre ist nur noch halb so groß wie bei einem Raucher.



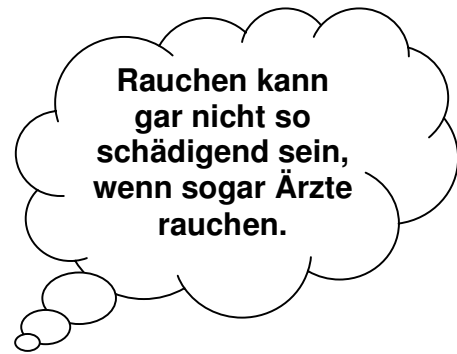
Nach 10 Jahren

Das Lungenkrebsrisiko ist weiter gesunken. Es ist nicht mehr höher als bei einem Nichtraucher. Zellen mit Gewebsveränderungen, die als Vorstufe eines Krebses aufzufassen sind, werden ausgeschieden und ersetzt. Das Krebsrisiko von Mundhöhle, Luft-, und Speiseröhre, Harnblase, Nieren und Bauchspeicheldrüse sinkt.



Nach 15 Jahren

Das Risiko einer Koronarinsuffizienz ist nicht höher als das eines Nichtrauchers.

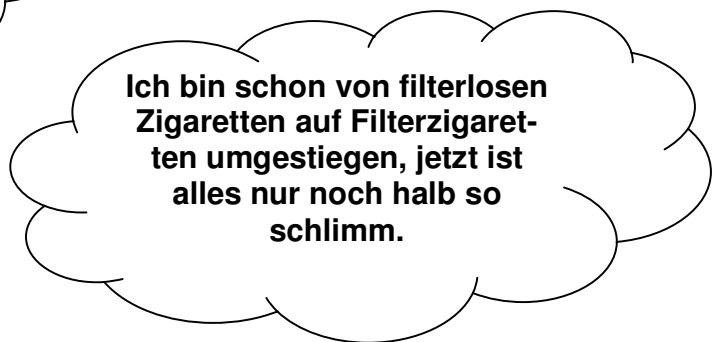
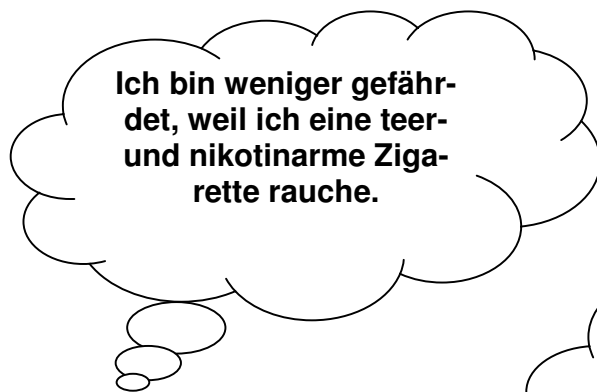


Dies stimmt nicht, weil...

Auch Ärzte rauchen, dies ist richtig. Und Apotheker rauchen, und Politiker rauchen, und Intellektuelle rauchen, und Lehrer rauchen...

Die Sucht macht vor niemandem Halt. Auch nicht vor denen, die doch so genau Bescheid wissen müssten. Und doch sind sich die meisten der Gefährlichkeit Ihres Tuns bewusst. Wieviele davon würden gerne endlich aufhören zu rauchen?



Dies stimmt nicht, weil...

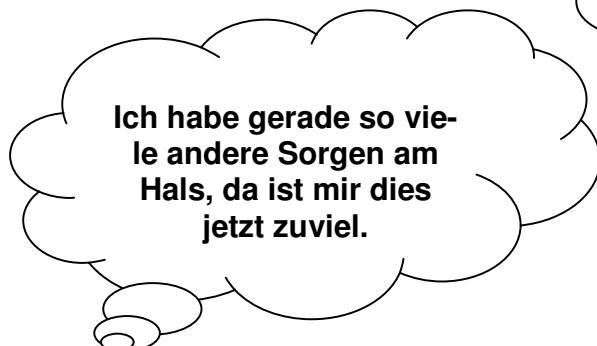
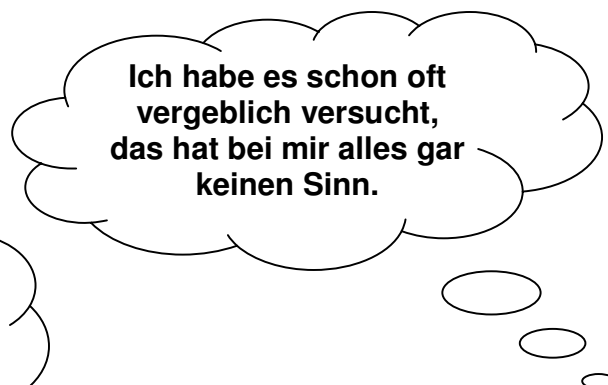
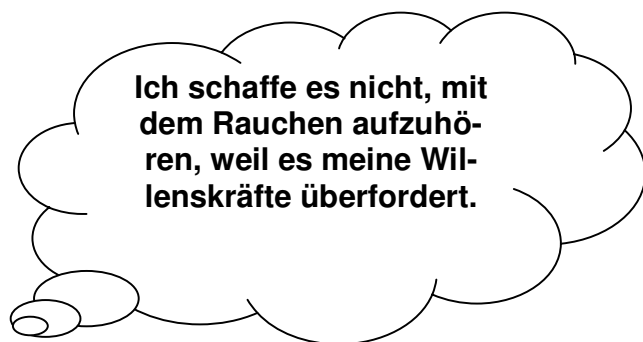
	

Ein schwerwiegender Irrtum!

Der Körper nimmt sich, was er gewohnt ist!

Untersuchungen haben gezeigt, dass Umsteiger von starken auf leichte Zigaretten nachher **mehr** rauchen oder **tiefer inhalieren**, um die bisher gewohnte Nikotinzufuhr beizubehalten. Dabei werden dann entsprechend **sogar mehr** Schadstoffe inhaliert.

Also gilt: Auch eine Light-Zigarette wird von der Gesundheit nicht auf die leichte Schulter genommen. Sie inhalieren beim Rauchen von Light-Zigaretten Kohlenmonoxid, das den Kreislauf schädigt, Teerstoffe, die die Lunge schädigen, Stoffe, die eine Krebsgefahr mit sich bringen usw.



Dies stimmt nicht, weil...

Eine Raucherentwöhnung ist sicherlich nicht leicht. Ein Rückfall gehört in den Erfahrungsschatz eines jeden Rauchers. Die Erfahrung, wie schwer es ist, auf das Rauchen zu verzichten, ist sogar wichtig, um langfristig die Sucht ablegen zu können.

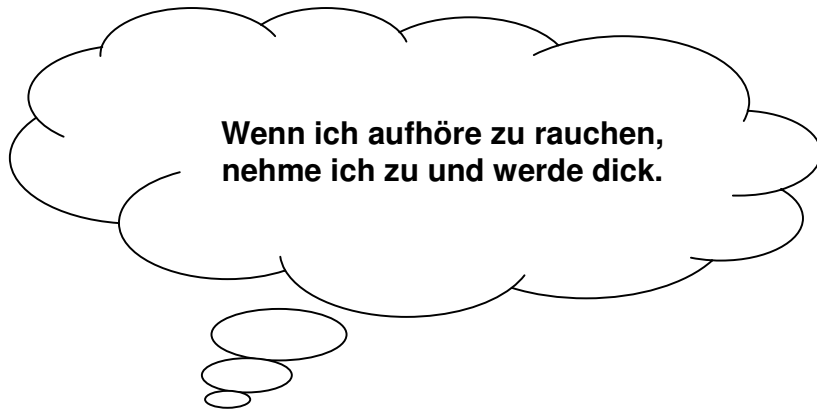
Der Weg zur Abstinenz ist kein lauschiger Spaziergang, sondern eher ein Hürdenlauf. Aber viele hunderttausend Raucher haben diese Hürden übersprungen und sind heute wieder Nichtraucher.

Warum sollten gerade Sie eine Ausnahme sein?

Und bedenken Sie: eine Sache, die man vor sich herschiebt, wird erfahrungsgemäß nicht leichter!

Der TIPP:

Beginnen Sie Vorhaben, die Sie für nötig erachten, baldmöglichst! Schieben Sie unangenehme Angelegenheiten nicht vor sich her. Verschaffen Sie sich den späteren Genuss, es geschafft zu haben, *obwohl* es schwer war.



Dies stimmt nicht, weil...

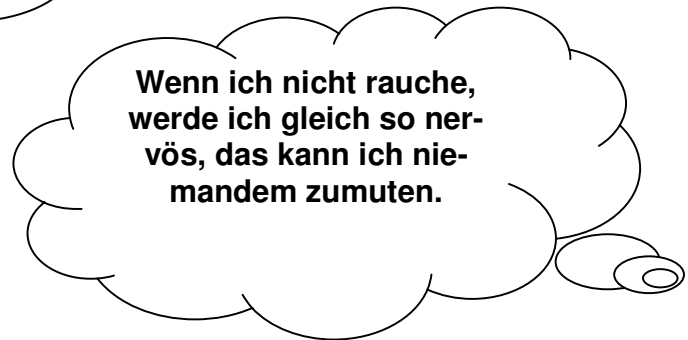
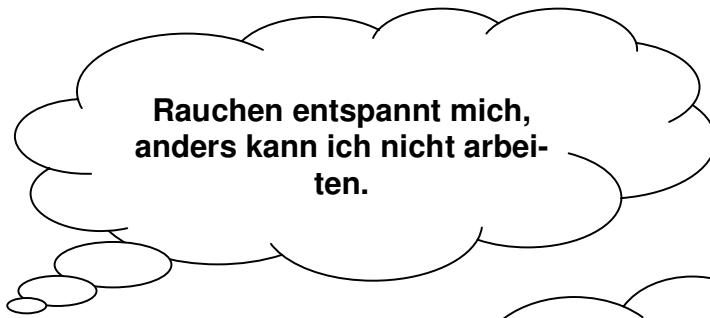
Nun, dies *kann* stimmen: es kann tatsächlich sein, dass Sie während der Entwöhnungsphase ein paar Kilo zunehmen. Dies rührt einerseits daher, dass das Nikotin die Stoffwechselvorgänge künstlich beschleunigt. Es ist also ganz natürlich, dass Sie ein paar Kilo an Gewicht zulegen, weil das Nikotin in der Zigarette bewirkt, dass Ihr Gewicht niedriger ist als bei einem im Essverhalten vergleichbaren Nichtraucher. Andererseits haben viele Raucher in der Phase der Entwöhnung ein stärkeres Verlangen nach Süßigkeiten. Dies soll in diesem Entwöhnungskurs nicht unbeachtet bleiben. Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihre Ernährung so gestalten können, dass Sie eine Gewichtszunahme nicht befürchten müssen.

Zur Beruhigung:

Meistens hat sich die Gewichtsproblematik einige Monate nach dem Ende der Entwöhnung wieder entschärft. **Bedenken Sie, dass im Übrigen eine kleine Gewichtszunahme weit weniger schädlich ist als das Rauchen.**

Ein TIPP:

Sie können viel gegen eine ungewollte zusätzliche Kalorienaufnahme unternehmen: Denken Sie an die Möglichkeit, kalorienarme Getränke zu sich zu nehmen, den Hunger „zwischen durch“ mit Kaugummis zu bekämpfen... Wir werden an späterer Stelle noch einmal auf dieses Thema zu sprechen kommen.



Dies stimmt nicht, weil...

Es trifft zu, dass Rauchen bei Stress entspannend wirkt.

Natürliche Entspannungsmethoden sind allerdings viel wirkungsvoller und gesünder. Es ist empfehlenswert, eine solche Entspannungsmethode begleitend zu diesem Entwöhnungsprogramm durchzuführen.

Ein TIPP:

Erkundigen Sie sich an Ihrer Volkshochschule oder Krankenkasse nach entsprechenden Angeboten. Meistens werden das Autogene Training oder ein Muskelentspannungsverfahren nach Jacobson angeboten. Beide sind sehr empfehlenswert.

In diesem Programm wird Ihnen das Muskelentspannungsverfahren nach Jacobson in Grundzügen vorgestellt. Nutzen Sie die Chance, dies später noch zu vertiefen und anzuwenden!

Rauchen macht abhängig...

... um es vorwegzunehmen: dies stimmt natürlich. Folgender Test wurde entwickelt, um die Stärke der Abhängigkeit bei Rauchern zu messen. Gehen Sie die Fragen einfach der Reihe nach durch und addieren Sie die Punkte, die auf Sie zutreffen - auf der folgenden Seite finden Sie die Auswertung.

FAGERSTRÖM-TEST FÜR NIKOTINABHÄNGIGKEIT

Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie ihre erste Zigarette?

Innerhalb von 5 Minuten	3 Punkte
Innerhalb von 6-30 Minuten	2 Punkte
Innerhalb von 31-60 Minuten	1 Punkt
Nach 60 Minuten	0 Punkte

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist, das Rauchen sein zu lassen?

ja	1 Punkt
nein	0 Punkte

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

Die erste am Morgen	1 Punkt
andere	0 Punkte

Wieviele Zigaretten rauchen Sie im allgemeinen pro Tag?

bis 10	0 Punkte
11-20	1 Punkt
21-30	2 Punkte
mehr als 30	3 Punkte

Rauchen Sie am frühen Morgen im allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

ja	1 Punkt
nein	0 Punkte

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

ja	1 Punkt
nein	0 Punkte

Summe: _____ Punkte

Wieviele Punkte haben Sie erreicht?



0 - 2 Punkte:

Dies spricht für eine **geringe Abhängigkeit**, Sie rauchen wenig und nur bei besonderen Gelegenheiten. Trotzdem sollten Sie künftig auf das Rauchen verzichten. Oft gelingt es Rauchern in diesem Stadium noch, durch eine einfache Willensentscheidung auf das Rauchen zu verzichten, aber auch Ihnen kann schon diese „Anleitung zum Nicht-raucher in sechs Wochen“ behilflich sein, Ihren Vorsatz erfolgreich umzusetzen.



3 - 5 Punkte:

bereits das Vorliegen einer **mittleren Abhängigkeit** spricht für die Verwendung einer Entwöhnungshilfe. Sie sollten dieses Buch zu Hilfe nehmen - Sie haben sehr gute Aussichten, dadurch langfristig abstinent zu bleiben.



6 - 7 Punkte:

Bei Ihnen liegt eine **starke Abhängigkeit von Zigaretten** vor, arbeiten Sie dieses Manual sorgfältig durch!



8 - 10 Punkte:

Gleiches gilt für die **sehr starke Abhängigkeit**. Lassen Sie sich nie entmutigen, beherzigen Sie die Ratschläge in diesem Buch - arbeiten Sie dieses Manual sorgfältig durch! Auch Sie können die Abhängigkeit von Zigaretten überwinden!

Ist das Wissen um die Stärke Ihrer Abhängigkeit eine zusätzliche Motivation, das Rauchen endgültig aufzugeben?

Haben Sie nun für sich klären können, warum es sich lohnt, mit dem Rauchen aufzuhören?

Rekapitulieren Sie jetzt noch einmal **Ihre** Motive, das Rauchen aufzugeben und tragen Sie diese in die folgende Tabelle ein!

Meine Nichtrauchermotive
• • • • • • • •

Vielleicht treffen unter den folgenden Gründen auch einige auf Sie zu, übernehmen Sie die zutreffenden doch einfach in Ihre Tabelle:

- ➡ Meine sportliche Fitness verbessert sich
- ➡ Meine Familie und Kollegen werden keinem Risiko durch "Passivrauchen" mehr ausgesetzt
- ➡ Der sklavische Zwang, zur Zigarette greifen zu müssen, ist für mich beendet
- ➡ Ich vermeide Gesundheitsrisiken
- ➡ Meine Lebenserwartung steigt wieder an
- ➡ Mein Geruchs- und Geschmacksempfinden verfeinern sich
- ➡ Ich spare Geld

➡ Ich werde meiner Vorbildfunktion von meinen Kindern/Angehörigen wieder gerecht

Überdenken Sie jetzt auch noch einmal kritisch Ihre Gründe für das Weiterrauchen. Widerlegen Sie ihre scheinbare Plausibilität.

Diskutieren Sie die kritischen Punkte ruhig auch einmal mit anderen Rauchern, lassen Sie sich von Personen Ihres Vertrauens beraten.

Wenn Sie schließlich zu dem Ergebnis gekommen sein sollten, es sei besser, den entscheidenden Schritt zum Nichtraucher jetzt zu wagen, versuchen Sie doch, Ihre Antwort auf die Frage „Warum aufhören?“ in einem prägnanten Satz zu formulieren. Darin sollte Ihr wesentlicher Beweggrund enthalten sein.

Schreiben Sie diesen Satz mit einem farbigen Filzstift auf einen großen Zettel und hängen Sie ihn beispielsweise an Ihre Wohnungseingangstür oder in das Badezimmer. So werden Sie täglich daran erinnert, warum Sie mit dem Rauchen aufhören wollen.

Ein Beispiel:

Nichtrauchen lässt mich länger leben.

oder:

Nichtrauchen macht mich unabhängig.

Formulieren Sie hier Ihren persönlichen **Nichtrauchersatz**:

"Ich wünschte, ich hätte mit
allem früher angefangen.
Dann würde es länger dauern."
(Isabella Rosselini)

Kapitel 2: Die theoretischen Grundlagen des Raucherentwöhnungsprogramms

Bevor es richtig losgeht, wollen wir Sie ein wenig hinter die Kulissen blicken lassen. Die folgenden Seiten geben Ihnen wichtige Informationen zum Verständnis der „**Tabakabhängigkeit**“ und den Richtlinien, die einem Entwöhnungsprogramm wie diesem zugrunde liegen.

Regelmäßiges Rauchen macht abhängig.

Dass dies so ist, haben Sie selbst wahrscheinlich schon oft bemerkt.

- * Vielleicht, weil Sie in vielen Situationen ein starkes Verlangen nach einer Zigarette spüren, das erst verschwindet, wenn Sie sich eine angesteckt haben?
- * Vielleicht daran, dass Sie mit schlechtem Gewissen rauchen und eigentlich lieber aufhören wollen?
- * Vielleicht, weil Sie schon mehrfach versucht haben, aufzuhören, es aber nicht geschafft haben?
- * Möglicherweise aber auch daran, dass Sie sich ganz einfach körperlich schlecht fühlen, wenn Sie längere Zeit nicht geraucht haben?

Was aber bedeutet Abhängigkeit von der Zigarette?

Wir können davon ausgehen, dass die Abhängigkeit zwei Komponenten hat. Einerseits eine **psychische Abhängigkeit**, die sich darin äußert, dass das Rauchen zu einer schwer verzichtbaren Gewohnheit geworden ist. Andererseits liegt dem Rauchverhalten auch oft eine **körperliche Abhängigkeit** zugrunde, die sich im Auftreten von Entzugserscheinungen bei Entwöhnungsversuchen zeigt.

Zur psychischen Abhängigkeit

Zigarettenrauchen ist, wie die meisten unserer Lebensgewohnheiten, ein **erlerntes Verhalten**. Woran können Sie das feststellen? Beantworten Sie für sich einmal die folgenden Fragen:

Warum haben Sie mit dem Rauchen angefangen?

Vielleicht waren Sie als Jugendlicher in einer Gruppe, in der es einfach wichtig war zu rauchen, um dazuzugehören? Vielleicht war es bei Ihnen zu Hause einfach klar, dass man als ordentlicher Mann zu rauchen hat?

Vielleicht haben Sie als junge Frau gerade deswegen angefangen zu rauchen, weil „es sich nicht gehörte“ und deswegen besonders spannend war?

Und wie sieht es jetzt aus?

Wenn Sie sich beobachten, werden Sie feststellen, dass Sie in ganz bestimmten Situationen zur Zigarette greifen. So kann z.B. das Treffen eines Freundes bei einem Stadtbummel die Lust auf eine Zigarette entfachen. Auch eine gemütliche Feierabendstimmung mit Fernsehen und Bier kann das Verlangen nach einer Zigarette auslösen. Häufig wird auch nach dem Essen geraucht, um sich wieder geistig mobil zu machen.

Es gibt eine große Fülle von Situationen, die das Rauchen auslösen können: Kinowerbung, Gespräche, Arbeit, Stress, Autofahren, Geselligkeit, rauchende Freunde usw. Oft bewirken diese Situationen den Griff zur Zigarette, ohne dass es Ihnen auffällt. Diese Unbewusstheit und die große Mannigfaltigkeit von Situationen führen zu **automatischem und scheinbar unkontrollierbarem Rauchen**.



Rauchen wird auch deswegen zu einer zähen Gewohnheit, weil es meist **kurzfristige positive Konsequenzen** hat. Viele Raucher bewerten das Rauchen als genussreich, konzentrationsfördernd, entspannungsfördernd oder stressreduzierend. Leider lassen wir uns in unserem Verhalten häufig von den kurzfristig angenehmen Folgen leiten und ignorieren die negativen Spätfolgen. Wir sind recht erfinderisch, wenn es darum geht, diese Auswirkungen unseres Verhaltens zu verdrängen oder zu verniedlichen. Deshalb wird so oft weitergeraucht, obwohl die gesundheitlichen Folgen zumeist bekannt sind.

Aus der Lernpsychologie weiß man nun, dass kurzfristige positive Folgen auf ein gezeigtes Verhalten die Auftrittshäufigkeit dieses Verhaltens erhöhen. Negative Konsequenzen eines Verhaltens führen zu einer Unterdrückung dieses Verhaltens. Wenn Sie z.B. an einen elektrisch geladenen Weidezaun fassen, werden Sie dieses Verhalten künftig unterlassen.

Wichtig ist allerdings noch die **zeitliche Beziehung des Verhaltens zu den kurzfristigen und den langfristigen Konsequenzen**. Kurzfristige Konsequenzen beeinflussen das Verhalten stärker als langfristige Konsequenzen. Die entspannende Wirkung einer Zigarette in einer Stresssituation ist eine positive kurzfristige Konsequenz, die das Rauchverhalten stärker reguliert, als die langfristigen möglichen negativen Auswirkungen des Rauchens, wie z.B. Lungenkrebs.

Das folgende Schema soll Ihnen die Verkettung von Reiz, Rauchverhalten und Konsequenzen an einem Beispiel anschaulich machen:

Reiz	→	Verhalten	→	Konsequenzen
Ärger im Büro	→	Rauchen in hastigen Zügen	→	kurzfristige Entspannung
			→	Rüge des nicht-rauchenden Kollegen
			→	Raucherbein

Wenn es uns aber gelingt, die beschriebenen Mechanismen unseres Verhaltens zu durchschauen, können wir das Rauchen durch das Erlernen neuer Verhaltensweisen wieder aufgeben.

Diese Erkenntnisse der **Lernpsychologie** sollen Sie sich in diesem Raucherentwöhnungsprogramm zunutze machen. Das **Neulernen des Nichtrauchens** erfolgt in drei Schritten:

1. Sie beobachten Ihr Rauchverhalten und werden sich Ihrer persönlichen Rauchsituationen bewusst: Wo rauche ich? Wann? Wieviel? Wann besonders? Warum gerade dann?

2. Sie bestimmen einen Termin, an dem Sie aufhören zu rauchen. Sie nutzen Ihre Beobachtungen aus Schritt eins und überlegen sich Alternativen zum Rauchen in besonders schwierigen Situationen.

Nicht eingehaltene Vorsätze sollten unangenehme Verpflichtungen nach sich ziehen. Sie belohnen sich aber auch für Ihre Erfolge. So wird das Nichtrauchen gefördert. Der Weg zur Abstinenz wird für Sie auf diese Weise angenehmer. Es ist so wie bei einer Bergwanderung, bei der die beschwerliche Anstrengung deswegen gerne in Kauf genommen wird, weil man durch schöne Ausblicke, erquickliche Rastpausen und die Zufriedenheit, eine anstrengende Etappe geschafft zu haben, reichlich belohnt wird.

Das Neulernen des Nichtrauchens wird zusätzlich dadurch angeregt, dass Sie sich während der Entwöhnung immer wieder **die von Ihnen erwarteten positiven Auswirkungen des Nicht-mehr-Rauchens vor Augen halten**. Dies stärkt Ihre Entwöhnungsmotivation. Je größer Ihre Entwöhnungsmotivation, desto gewisser ist Ihnen der Erfolg! Außerdem lernen Sie nicht zu rauchen und stattdessen eine alternative Verhaltensweise zu praktizieren. Statt z.B. in einer Stresssituation zu rauchen, um sich zu entspannen, wenden Sie eine Entspannungsmethode an. Im Verlauf des Programms werden Sie Gelegenheit haben, eine Entspannungstechnik in ihren Grundzügen zu lernen.

3. Sie lernen, wie Sie Ihre Abstinenz langfristig stabilisieren und mit möglichen Rückfällen konstruktiv umgehen können.

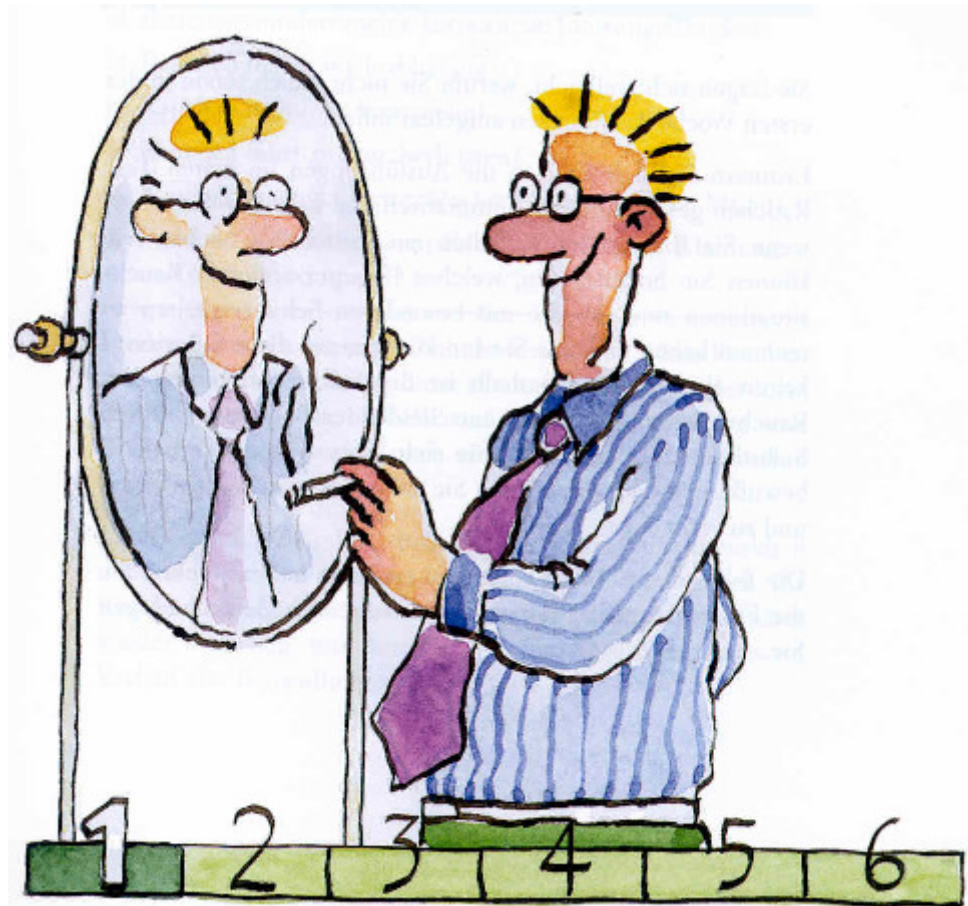
Zur körperlichen Abhängigkeit

Auch Ihr Körper hat sich inzwischen an das Nikotin in den Zigaretten gewöhnt. Wenn Sie weniger rauchen bzw. abstinenter geworden sind, werden Sie vielleicht für einige Zeit an Nikotinentzugsserscheinungen leiden, die in der Regel nach einigen Tagen bis wenigen Wochen wieder abklingen. Diese Entzugssymptome, die bei allen Rauchern nach Nikotinentzug in unterschiedlicher Stärke auftreten, können den Entwöhnungsprozess allerdings erheblich erschweren.

Solche Entzugssymptome können unter anderem sein:

- ➡ Missstimmung oder depressive Verstimmungen
- ➡ Frustration, Ärger oder vermehrte Störbarkeit
- ➡ Angst
- ➡ Konzentrationsstörungen
- ➡ Unruhe
- ➡ Schlaflosigkeit
- ➡ reduzierte Herzfrequenz
- ➡ gesteigerter Appetit und Gewichtszunahme
- ➡ Verdauungsstörungen
- ➡ starkes Verlangen nach einer Zigarette

DIE ERSTE WOCHE



**„Bei Nikotin und Alkohol
fühlt sich der Mensch
besonders wohl.
Und doch macht ihn
nichts so hin
wie Alkohol und Nikotin.“
(Eugen Roth)**

In dieser ersten Behandlungswoche sollen Sie noch nichts an Ihrem Rauchverhalten verändern. Sie sollen sich ein genaues Bild über Ihre Rauchgewohnheiten verschaffen, indem Sie sich und Ihr Verhalten genau beobachten und dokumentieren. Die Beantwortung der beiden folgenden Fragen steht zunächst im Vordergrund:

Wieviele Zigaretten rauche ich am Tag?

In welchen Situationen rauche ich?

Sie fragen sich vielleicht, warum Sie nicht gleich schon in der ersten Woche das Rauchen aufgeben sollen. Erinnern Sie sich aber an die Ausführungen im ersten Teil: Rauchen geschieht meist automatisch und unkontrolliert. Nur wenn Sie Ihr eigenes Verhalten zunächst selbst beobachten, können Sie herausfinden, welches Ihre persönlichen Rauchsituationen sind, wo Sie mit besonderen Schwierigkeiten zu rechnen haben und was Sie tun können, um diese Schwierigkeiten abzumildern. Deshalb ist die Selbstbeobachtung des Rauchverhaltens von ganz entscheidender Bedeutung. Durch Selbstbeobachtung werden Sie sich Ihres eigenen Verhaltens bewusst. Erst dadurch können Sie anfangen, es zu kontrollieren und zu verändern.

Die folgenden Schritte sollen Ihnen dabei helfen. Gehen Sie die Fragen sorgfältig durch, nehmen Sie sich Zeit, überlegen Sie...

1. Was sind meine persönlichen Gründe für das Aufhören?

Sammeln Sie Ihre ganz **persönlichen Gründe**, warum Sie das Rauchen völlig aufgeben wollen!

Kreuzen Sie in der folgenden Tabelle zunächst die Gründe an, die auch für Sie zutreffen.

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | Rauchen gefährdet meine Gesundheit! |
| ☐ | Rauchen mindert meine körperliche Leistungsfähigkeit! |
| ☐ | Rauchen macht mich abhängig! |
| ☐ | Rauchen ist mir zu kostspielig! |
| ☐ | Rauchen führt zu Raucherhusten! |
| ☐ | Rauchen erzeugt einen schlechten Geschmack im Mund! |
| ☐ | Rauchen verursacht einen üblen Geruch in der Kleidung und in der Wohnung! |

Finden Sie nun weitere persönliche Gründe mit dem Rauchen aufzuhören und tragen Sie diese zusammen mit den in der Liste angekreuzten Gründen in die Tabelle auf der folgenden Seite ein. Blättern Sie auch ruhig noch einmal zurück auf die ersten Seiten.

Lassen Sie sich Zeit und Muße dazu. Machen Sie sich wirklich deutlich, was Sie dazu bewegt, nun aktiv etwas gegen Ihr Rauchen zu unternehmen. Sie werden dieses Blatt später wieder brauchen, um Ihre Gründe und Ihre Motivation im Verlauf der Behandlung zu überprüfen.

MOTIVATIONSKARTE

Nicht jeder Beweggrund, das Rauchen aufzugeben, ist von gleicher Bedeutung. Geben Sie deshalb jedem Ihrer Gründe, gemäß ihrer Wichtigkeit, Punkte:

sehr wichtig	3 Punkte
wichtig	2 Punkte
weniger wichtig	1 Punkt

Meine persönlichen Gründe, weshalb ich nicht mehr rauchen will:	
Ich habe mich entschlossen, das Rauchen aufzugeben, weil:	Punktzahl
Summe:	

Notieren Sie sich jetzt bitte auch die Gründe, die gegen das Aufhören sprechen. Wahrscheinlich werden Sie sich jetzt fragen: „warum soll ich mich damit noch beschäftigen? Ich habe doch beschlossen aufzuhören“. Trotzdem ist es wichtig, dass Sie auch die Argumente gegen das Aufhören notieren, um sich bewusst zu machen, was Sie noch an die Zigarette bindet.

Vieles kann Sie daran hindern, das Rauchen aufzugeben. Auch hier ist nicht alles von gleicher Bedeutung. Geben Sie deshalb auch hier jedem Ihrer Gründe, gemäß ihrer Wichtigkeit, Punkte:

sehr wichtig	3 Punkte
wichtig	2 Punkte
weniger wichtig	1 Punkt

Meine persönlichen Gründe, weshalb ich weiterräumen könnte:	
Ich rauche weiter, weil:	Punkt-zahl
Summe:	

Auswertung:

Vergleichen Sie nun die Summen der Punktzahlen Ihrer Gründe und Gegengründe, Nichtraucher zu werden!

Punktzahlbewertung:

Die Summe der Punkte für das Aufhören des Rauchens ist größer als für das Beibehalten der Rauchgewohnheit:

Herzlichen Glückwunsch! Ihr Entschluss, das Rauchen hinter sich zu lassen, ist fest gefasst und gut begründet.

Die beiden Summen sind gleichgroß:

Ihr Entschluss steht noch auf etwas wackeligen Füßen. Schauen Sie die Liste Ihrer Gründe und Gegengründe noch einmal durch. Vielleicht fallen Ihnen noch weitere Gründe ein, die die Waage Ihrer Punktgewichte nach einer Seite hin ausschlagen lässt.

Die Gegengründe überwiegen:

Ihr Entschluss, mit dem Rauchen aufzuhören, ist noch nicht fest genug gefasst. Überlegen Sie, ob jetzt tatsächlich der richtige Zeitpunkt zum Aufhören ist.

Haben Sie große private oder berufliche Belastungen zu verkraften, die den Ausstieg schwer machen?

Wählen Sie dann einen besseren Zeitpunkt. Verschieben Sie aber den Ausstieg ins Nichtraucherleben nicht ständig, indem Sie immer neue Gründe finden, um sich vor dem Weg in die Abstinenz zu drücken.

Führen Sie auch Ihre persönlichen Vorteile auf, die Sie durch das Nichtrauchen erreichen wollen. Einige Beispiele zum Ankreuzen:

- ☐ Ich möchte wieder körperlich leistungsfähiger sein
- ☐ Ich möchte wieder ohne Atembeschwerden laufen können
- ☐ Ich möchte mich freier fühlen
- ☐ Ich spare auf eine Anschaffung

Überlegen Sie sich nun eine Liste eigener persönlicher Vorteile; zählen Sie **alles** auf, was Ihnen einfällt:

[illegible]

Sicher haben Sie schon öfter die Erfahrung gemacht, dass Sie Angst hatten, etwas nicht zu schaffen und es Ihnen dann doch gelungen ist, wenn sie es erst gewagt haben, die Sache in Angriff zu nehmen. Meistens unterschätzen wir nämlich unsere Fähigkeiten, auch mit schwierigen Situationen fertig zu werden und lassen uns von Hürden abschrecken, bevor wir überhaupt nur versucht haben, sie zu nehmen. Wieviel größer ist das Erfolgserlebnis, wenn es dann doch gelingt!

Tun Sie alles, was Ihnen hilft, Ihre Einstellung zum Rauchen zu klären und zu festigen: Sie können sich mit der Zigarettenreklame auseinandersetzen, mit geeigneten Freunden und Bekannten über das Rauchen diskutieren, sich im Gesundheitsamt Informationsmaterial über das Rauchen besorgen und vieles andere mehr.

Wagen Sie den Schritt zum Nichtraucher!

2. Wie viele Zigaretten rauche ich am Tag

Die STRICHLISTE

Ab sofort sollen Sie ihren Zigarettenverbrauch beobachten. Sie registrieren genau Ihren täglichen Zigarettenverbrauch.

Von morgen an notieren Sie über eine Woche **jede einzelne** Zigarette, die Sie rauchen. Dadurch erfahren Sie genau, wie viele Zigaretten Sie an jedem Tag rauchen. Dazu dient Ihnen am besten eine Strichliste.

Woche 1		
Datum	Striche für Zigaretten	Summe
		13
		17
		20
		14
		18
		22
		16
	Gesamtsumme:	120
	Durchschnittswert:	17

Den Durchschnittswert berechnen Sie folgendermaßen: Addieren Sie die Zahlen der täglich gerauchten Zigaretten. Teilen Sie die Gesamtsumme durch die Zahl der Tage, an denen Sie Ihren Zigarettenverbrauch registriert haben (also durch 7, wenn Sie genau eine Woche registriert haben).

Benutzen Sie das folgende Schema, Sie können sich diese Strichliste ausschneiden:

Woche 1		
Datum	Striche für Zigaretten	Summe
	Gesamtsumme:	
	Durchschnittswert:	

Führen Sie die Strichliste immer bei sich, z.B. in der Zellophanhülle der Zigarettenpackung. Notieren Sie jede einzelne Zigarette!

Wichtig ist vor allem, dass Sie den Strich immer jeweils **vor dem Anzünden** einer Zigarette machen! Nur dann können Sie den Griff zur Zigarette bewusst wahrnehmen und sich jedesmal neu entscheiden, ob Sie nun rauchen wollen oder nicht.

Die Strichliste gibt Ihnen Auskunft darüber, wie viel Sie täglich rauchen. Weil Sie sich dadurch das Rauchen bewusster machen, kann schon die Tatsache, dass Sie eine Strichliste führen, bewirken, dass Sie weniger rauchen. Somit sind Sie bereits jetzt in die erste Phase der Raucherentwöhnung eingetreten!

3. In welchen Situationen rauche ich?

Sie führen eine TAGESKARTE

Um herauszufinden, in welchen Situationen Sie rauchen und welche äußeren Begleitumstände dazu führen, dass Sie zur Zigarette greifen, führen Sie zusätzlich eine sogenannte „Tageskarte“ an mindestens 2 Tagen der ersten Woche. Am besten an einem normalen Wochentag und an einem Tag des Wochenendes.

Für einen einzelnen Tag tragen Sie ein:

- * an welchem Ort,
- * bei welcher Tätigkeit,
- * zu welcher Uhrzeit

Sie wie viele Zigaretten rauchen.

Eintragungen in die Tageskarte können in etwa so aussehen:

Uhrzeit	Ort	Tätigkeit	Zigaretten
6.45	Bett	Aufwachen	I
7.00	Bad	Kämmen	I
7.20	Küche	Kaffee trinken	II
7.40	Auto	Anlassen des Motors	I
7.45	Auto	Fahren	III
8.30	Arbeit	Telefonat	II
10.00	Arbeit	1. Pause	III
	usw.		

Wie bei der Strichliste machen Sie alle Eintragungen, **bevor** Sie sich eine Zigarette anzünden. Daher müssen Sie die Tageskarte immer griffbereit haben.

Das Führen der Tageskarten kann bei starkem Rauchen etwas aufwendig sein. Ihre Mühe lohnt sich jedoch auf jeden Fall: nur wenn Sie die Tageskarte sehr genau füh-

ren, bekommen Sie einen Überblick über die Situationen, in denen Sie rauchen. Sie brauchen die Tageskarte, damit Sie sich Ihr persönliches Selbstkontroll-Programm aufbauen können. Trennen Sie die beiden Tageskarten, die Sie am Ende dieses Kapitels finden, aus der Broschüre heraus. Verwenden Sie eine für einen Werktag und die andere für einen Tag am Wochenende.

Zu Ihrer Information dient auch der folgende Situationsfragebogen. Er soll Ihnen helfen, Ihre persönlichen Rauchsituationen herauszufinden. Wenn Sie den Fragebogen ausgefüllt haben, fällt Ihnen das Führen der Tageskarten eventuell leichter.

Situationsfragebogen

	Die Feststellung trifft zu:			
	immer	häufig	selten	nie
1. Ich rauche zwischen den Gängen einer Mahlzeit.	☐	☐	☐	☐
2. Ich rauche nach dem Essen.	☐	☐	☐	☐
3. Ich rauche, wenn ich auf das Essen warte.	☐	☐	☐	☐
4. Ich rauche den ganzen Tag über gleichviel.	☐	☐	☐	☐
5. Ich rauche während der Arbeitszeit, unabhängig davon, was ich gerade tue.	☐	☐	☐	☐
6. Ich rauche bereits kurz nach dem Aufwachen im Bett.	☐	☐	☐	☐
7. Ich rauche während der Arbeitszeit, wenn ich gerade Lust dazu habe.	☐	☐	☐	☐
8. Ich rauche noch vor dem Frühstück.	☐	☐	☐	☐
9. Ich rauche auf dem Weg zur Arbeit.	☐	☐	☐	☐
10. Ich rauche noch nach dem abendlichen Zähneputzen.	☐	☐	☐	☐
11. Ich rauche noch direkt vor dem Zubettgehen.	☐	☐	☐	☐
12. Ich rauche am Abend, wenn ich im Bett liege.	☐	☐	☐	☐
13. Ich rauche noch eine Zigarette kurz vor dem Einschlafen.	☐	☐	☐	☐
14. Ich rauche eine Zigarette nach der anderen.	☐	☐	☐	☐
15. Ich rauche mehr als gewöhnlich bei langen Autofahrten.	☐	☐	☐	☐
16. Ich rauche mehr Zigaretten, wenn ich mich konzentrieren muss.	☐	☐	☐	☐
17. Ich rauche auch bei kurzen Fahrten im Stadtverkehr.	☐	☐	☐	☐

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 18. Ich rauche auf der Straße. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 19. Ich rauche beim Fernsehen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 20. Ich rauche am Morgen, auf nüchternen Magen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 21. Ich greife automatisch zur Zigarette, wenn sich jemand eine anzündet. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 22. Ich rauche bei Gesprächen und Besprechungen mehr als gewöhnlich. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 23. Ich rauche bei jeder Gelegenheit, die sich bietet. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 24. Ich kann es nicht erwarten, eine Zigarette anzuzünden, wenn andere noch essen. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Fällt Ihnen noch mehr ein? Schreiben Sie doch Ihre persönlichen Rauchsituationen in den nachfolgenden Zeilen auf:

- | | | | | |
|----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. _____ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Schauen Sie sich den Situationsfragebogen von Zeit zu Zeit an. Sie werden feststellen, dass viele der Fragen, die sie jetzt mit "immer" oder "häufig" beantwortet haben, später Ihre "Versuchungssituationen" darstellen werden. Hier müssen Sie besonders wachsam sein; überlegen Sie sich bereits jetzt, wie Sie diesen schwierigen Situationen begegnen können.

Notieren Sie hier die Situationen, auf die Sie besonders achten wollen und schreiben Sie Ihre Ideen für eine alternative Verhaltensweise in der Situation auf:

Kritische Situationen sind für mich	Statt zu rauchen könnte ich

Überlegen Sie sich, ob es für Sie nicht leichter ist mit anderen entwöhnungswilligen Rauchern gemeinsam den Kampf gegen die Rauchgewohnheit aufzunehmen. Es hat Vorteile, in einer Gruppe Gleichgesinnter das Rauchen aufzugeben:

- * Sie können sich über Ihre Probleme auf dem Weg zur Abstinenz unterhalten und sich Anregungen und Hilfestellungen von Ihren Mitstreitern geben lassen.
- * Es tut gut, für Fortschritte gelobt zu werden. Als "Einzelkämpfer" bekommen Sie wahrscheinlich weniger positive Unterstützung, als in einer Gruppe.
- * Auch um Ihre Entwöhnungsmotivation ist es in einer Gruppe besser bestellt. Man will mit den anderen mithalten.

Wenn Sie in Ihrer Bekanntschaft keine entwöhnungswilligen Raucher finden, probieren Sie es doch mit einem Inserat in der Zeitung: „Suche entwöhnungswillige Raucher, um gemeinsam aufzuhören.“

ZUSAMMENFASSUNG

Dies waren unsere Ziele in der ersten Behandlungswoche:

- ⇒ Sie machen sich auf der **Motivationskarte** Ihre Gründe, Nichtraucher zu werden, deutlich.
- ⇒ Sie registrieren Ihren bisherigen Zigarettenkonsum über die **Strichliste** und beobachten mit der **Tageskarte** und dem **Situationsfragebogen** die schwierigen Situationen.
- ⇒ Sie wappnen sich so für die Versuchungssituationen der Zukunft!

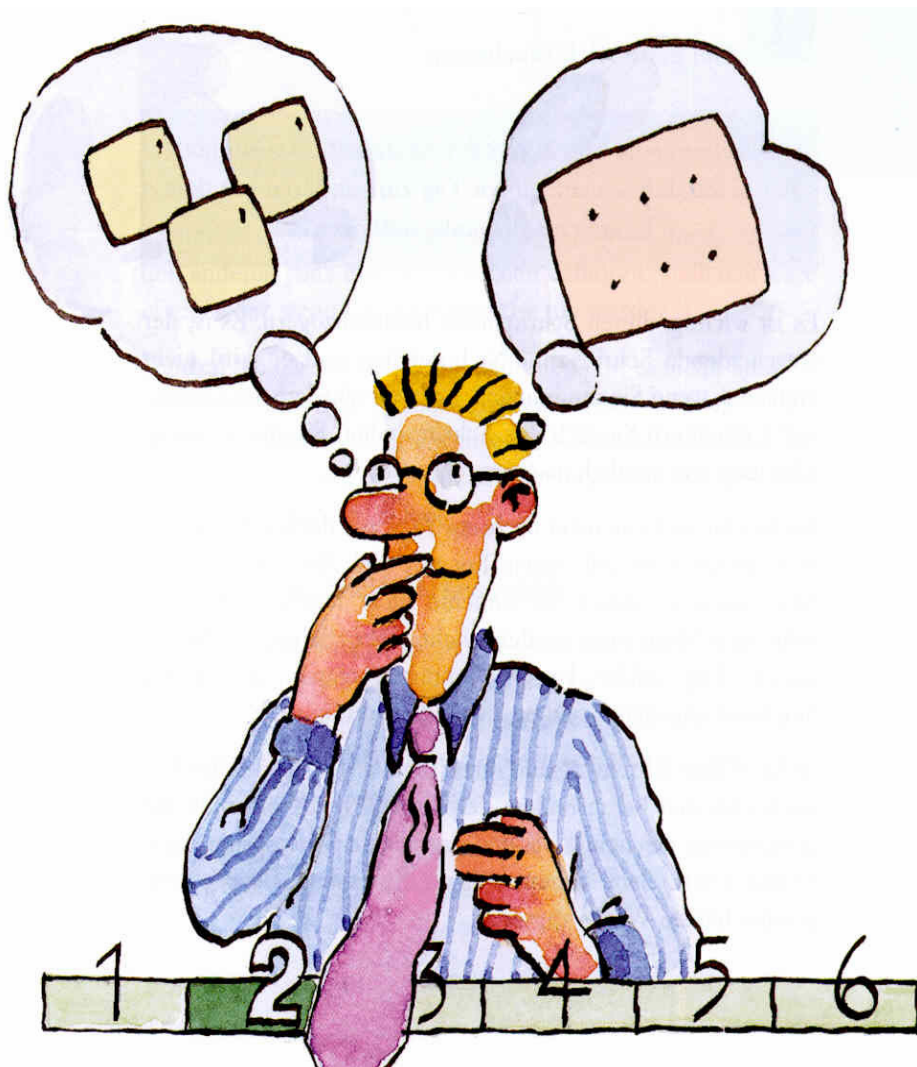
TAGESKARTE I

[illegible]

TAGESKARTE II

[illegible]

DIE ZWEITE WOCHE



**"Ein leidenschaftlicher Raucher, der immer wieder liest, welche Gefahr das Rauchen für seine Gesundheit bedeutet, hört in den meisten Fällen auf ... zu lesen."
(Winston Churchill)**

In der letzten Woche haben Sie Ihr Rauchverhalten genau beobachtet, notiert und sich Ihre Motive für das Nichtrauchen vergegenwärtigt. Damit haben Sie beste Voraussetzungen geschaffen, jetzt mit dem Rauchen aufzuhören. Mit den Beobachtungen aus der letzten Woche haben Sie wichtige Hilfen an der Hand, sich die erste Entwöhnungsphase zu erleichtern.

1. Der erste Nichtrauchertag

Das Aufhören geschieht mit der **Punkt-Schluss-Methode**, das heißt, dass Sie von einem Tag zum anderen mit dem Rauchen vollständig aufhören.

Es ist wichtig, diesen Schritt nicht hinauszuzögern. Es ist der entscheidende Schritt zum Nichtrauchen und er wird nicht einfacher, wenn Sie ihn immer wieder verschieben. Im Gegenteil! Erleichtern Sie sich den Schritt, indem Sie ihn so wenig schwierig wie möglich machen.

Suchen Sie sich einen der nächsten Tage aus, der hierfür besonders geeignet ist, z.B. einen Tag mit viel Abwechslung und Situationen, in denen Sie ohnehin nicht rauchen. Der Tag sollte kein Martyrium werden, wichtig ist es daher, dass Sie für diesen Tag solche Unternehmungen planen, die Ihnen möglichst angenehm sind oder Freude bereiten. Anhand Ihrer Strichliste und Ihrer Tageskarte lässt sich der Tag am leichtesten herausfinden, der Ihnen als Aufhörtermin am geeignetsten erscheint (z.B. der Tag mit dem geringsten Zigarettenkonsum). Jetzt kommen Ihnen die exakten Beobachtungen der letzten Woche zugute.

Legen Sie für diese Woche einen verbindlichen Aufhörtermin fest.

Mein erster Nichtraucherstag ist am: _____

Ich will von nun an Ex-Raucher/in sein.

Unterschrift _____

Machen Sie Ihr Nichtrauchen publik

Scheuen Sie sich nicht, Ihren Entschluss öffentlich zu machen! Erzählen Sie Freunden, Bekannten oder Verwandten davon. Auch das stellt eine wichtige Unterstützung dar. Anderen beweisen zu wollen, dass man es wirklich schafft, kann eine wichtige zusätzliche Motivation sein.

Vielleicht fragen Sie sich: wieso muss ich von einem Tag auf den anderen ganz mit dem Rauchen aufhören, vielleicht wäre es einfacher, wenn ich es schrittweise tun würde? Denken Sie daran: ein bißchen aufhören gibt es nicht! Sie sollten Ihren Entschluss, Nichtraucher zu werden, möglichst zügig in die Tat umsetzen! Erfahrungen mit Raucherentwöhnungsprogrammen haben gezeigt, dass ein Hinauszögern den Erfolg eher erschwert als erleichtert.

2. Sie entwickeln Alternativen zum Rauchen

Mit der Selbstbeobachtung haben Sie sich eine wichtige Möglichkeit geschaffen, sich die Entwöhnungsphase selbst zu erleichtern. Sie wissen jetzt genau, wann und warum Sie rauchen, welche Situationen leicht und welche schwerer zu überstehen sind. Damit sind Sie auf kritische Situationen vorbereitet!

Suchen Sie sich bereits jetzt unterstützende **Alternativen** für die alltäglichen Rauchsituationen, die deutliche Signale für das Nichtrauchen setzen.

Alternativen zum Rauchen können sein:

- ➡ etwas lutschen oder kauen, z. B. Kaugummi, Halspastillen, Karotten,
- ➡ Sport treiben (Spaziergang, Gymnastik, Schwimmen) oder
- ➡ ablenkenden Beschäftigungen nachgehen (z.B. Handarbeiten, Basteln, Gartenarbeit, telefonieren, einen Brief schreiben...).

Sie können anhand Ihrer Tageskarte gezielt für jede einzelne Rauchsituation passende Alternativen entwickeln.

4. Sie ändern Ihre Umgebung

Eine weitere Hilfe zur Erhöhung Ihrer Standfestigkeit als Nichtraucher/in ist die bewusste Veränderung der Situationen, in denen Sie früher geraucht haben.

So können Sie Dinge und Gegenstände, die Sie an das Rauchen erinnern, entfernen. Sie könnten alle restlichen Zigaretten, Streichhölzer und Feuerzeuge wegwerfen oder verschenken, Sie könnten Ihre Vorhänge waschen, um den Zigarettengeruch aus der Wohnung zu beseitigen... Ändern Sie auch Ihren Arbeitsplatz entsprechend.

Eine Alternative und deutliches Signal für das Nichtrauchen kann z.B. das Deponieren von Obst, oder Mineralwasser an denselben Stellen sein, an denen Sie früher Zigaretten aufbewahrten oder rauchten. Für viele ist es hilfreich, Tätigkeiten, die mit Rauchen verbunden waren, an einem Ort durchzuführen, der mit Nichtrauchen verbunden ist (z.B. Kaffeetrinken und Zeitunglesen nicht in der Küche, sondern im Wohnzimmer).

Auch Vereinbarungen über rauchfreie Zonen und Zeiten mit Kollegen am Arbeitsplatz, mit Freunden in der Freizeit und mit der Familie daheim können helfen, als Nichtraucher/in standhaft zu bleiben.

Einige Beispiele:

- * an Ihrem Arbeitsplatz wird nicht mehr geraucht.
- * Sie besuchen eine(n) nichtrauchende(n) Kollegin/Kollegen bei dem Wunsch nach einer Zigarette.

Ähnliche Vereinbarungen können Sie auch im privaten Bereich treffen. Sprechen Sie mit Ihrem/Ihrer Partner/in oder Ihrer Familie darüber. Machen Sie es sich einfach, lassen Sie sich helfen!

5. Sie bereiten sich auf Versuchungen vor

Versuchungen zum Rauchen sind allgegenwärtig. Es lohnt sich, bereits vorher nach Lösungen für schwierige Situationen zu suchen. Nehmen Sie dies jetzt in Angriff. Tragen Sie in das folgende Schema alle Situationen ein, in denen Sie noch Rauchgelüste verspüren. Finden Sie für jeden eventuellen Griff zur Zigarette eine günstige Alternative. Diese Alternativen wirken der Rauchautomatik entgegen, weil jetzt nicht mehr der automatische Griff zur Zigarette die erwünschte Abwechslung bringt, sondern eine Aktivität, die Ihnen Spaß macht.

Rauchalternativen

Wichtig ist, dass Sie sich ihre Alternativen zum Rauchen bereits vor dem Aufhören überlegen und nicht erst dann, wenn Sie bereits aufgehört haben. Nur dann haben Sie Ihre persönlichen Alternativen wirklich griffbereit, wenn Sie in kritische Situationen kommen. Durch das Ausprobieren der Alternativen können neue hinzukommen. Sie können Ihre Liste ruhig immer wieder ergänzen und erweitern.

Auslöser für die Zigarette (Ort, Tätigkeit, Begleitperson, Stimmung)	Meine persönliche Alternative

Einige wenige Situationen, in denen Sie sich ganz besonders gefährdet fühlen, können Sie auch für eine gewisse Zeit vermeiden.

Es kann aber auch reizvoll sein, solche schwierigen Situationen als Herausforderung zu sehen (wie etwa Feste, Gaststättenbesuche etc.) und sie bewusst aufzusuchen. Wenn Sie noch unsicher sein sollten, versichern Sie sich vorher beispielsweise der Unterstützung Ihres Begleiters oder Ihrer Begleiterin.

6. Sie suchen sich sportlichen Ausgleich

Regelmäßige Bewegung ist ein wichtiger Ausgleich und eine hilfreiche Unterstützung in der ersten Entwöhnungsphase. Sport und Bewegung regen den Kreislauf an und beruhigen die Nerven. Dies wirkt sich grundsätzlich positiv auf Ihre Stimmung aus. Außerdem halten Sport und Bewegung immer kleinere und größere Erfolgserlebnisse bereit! Auch das hebt die Stimmung! Deshalb haben sich Sport und Bewegung gerade für kritische Phasen während der Raucherentwöhnung als wichtige Möglichkeit im Umgang mit Rauchverlangen herausgestellt.

Bewegung hilft nicht nur, mit dem Verlangen nach Zigaretten umzugehen und es abzubauen, körperliche Bewegung zeigt Ihnen auch sehr schnell, **wie sich der Körper zunehmend vom Rauchen erholt** und wie sich die körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness verbessert.

Wichtig ist:

- ➡ Sie sollen nicht zum Hochleistungssportler werden. Bereits ein ausgedehnter Spaziergang bringt eine Menge für die körperliche Fitness. Eine weitere Möglichkeit ist regelmäßiges Schwimmen. Auch Tanzen ist Sport! Wichtig bei allen Möglichkeiten ist die Regelmäßigkeit.
- ➡ Passen Sie Ihr Bewegungsprogramm Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit an, überfordern Sie sich nicht.

ZUSAMMENFASSUNG

Dies waren unsere Ziele in der zweiten Behandlungswoche:

- ⇒ Sie legen ein Datum für Ihren **ersten Nichtraucherstag** fest, machen Ihr Abstinenzvorhaben **publik**.
- ⇒ Gleichzeitig suchen Sie nach **Alternativen zum bisherigen Rauchverhalten**, decken **Versuchungssituationen** auf und passen Ihre **Umgebung** Ihren Bedürfnissen an.
- ⇒ Sie suchen sich **sportlichen Ausgleich**.

DIE DRITTE WOCHE



„Der Tabak ist die Hölle in seiner wahren Gestalt, denn er ist stinkend, ein ekelhaft Ding, eben wie die Hölle selbst.“

(Jakob I von England)

In dieser Woche schließen Sie Verträge über die Einhaltung Ihrer Ziele ab. Sie erhalten Informationen über gesunde Ernährung und Tipps zur Vermeidung von Gewichtszunahme.

1a. Wenn Sie es geschafft haben

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Erfolg! Sie sind jetzt seit einer Woche Nichtraucher! Damit haben Sie den Absprung geschafft und die erste, wichtige Hürde auf dem Weg zum Nichtraucher übersprungen. Das ist eine echte Leistung. Jetzt gilt es, in den nächsten Wochen diesen Erfolg zu stabilisieren. Nutzen Sie dafür die weiteren Angebote dieses Programms.

1b. Wenn Sie es nicht geschafft haben

Nun, es ist noch nichts verloren! Wenn Sie es in der vergangenen Woche nicht geschafft haben, mit dem Rauchen aufzuhören, dann machen Sie diese Woche einen zweiten Versuch!

Legen Sie erneut einen verbindlichen Aufhörtermin fest. Suchen Sie sich einen günstigen Tag heraus, einen Tag, an dem Sie möglichst wenig Stress und Aufregung haben. Nutzen Sie für sich auch die weiteren Angebote des Programms.

Mein erster Nichtrauchertag ist am: _____

Ich will von nun an Ex-Raucher/in sein.

Unterschrift: _____

Beachten Sie auch folgende Punkte:

Wenn Sie Ihre Strichliste weitergeführt haben, werden Sie wahrscheinlich festgestellt haben, dass Sie bereits weniger rauchen und es Ihnen durchaus möglich war, in vielen Situationen auf die Zigaretten zu verzichten. Es fehlt also nur noch der letzte Schritt zum endgültigen Absprung. Schauen Sie sich nochmals Ihre Tageskarte an. Welche Situationen sind es, in denen Sie noch rauchen? In diesen Situationen sind Alternativen zum Rauchen besonders wichtig!

Nehmen Sie nochmals Ihre Motivationskarte zur Hand. Gehen Sie Ihre persönlichen Gründe für das Aufhören erneut durch. Nutzen Sie die Möglichkeit, mit Freunden/Bekannten oder dem Partner über mögliche Zweifel zu sprechen. Suchen Sie sich einen Wahlspruch, der Sie in den nächsten Wochen begleiten kann.

2. Sie schließen VEREINBARUNGEN ab

Das Rauchen wird nicht nur von äußeren Umständen, sogenannten auslösenden Bedingungen (dem Angebot einer Zigarette, Stress, gemütliches Beisammensein etc.), gesteuert, sondern auch von den Folgen, die es hat. Wenn Sie rauchen, wirkt dies zunächst angenehm. Dies ist wie eine Belohnung. Wenn das Rauchen eine angenehme, erwünschte Konsequenz für eine Person hat, behält sie dieses Verhalten bei, das Rauchen "lohnt sich" für sie.

Wenn die Konsequenzen Ihres Verhaltens also wichtig sind und Sie Nichtraucher werden wollen, sollten Sie sich für Ihr **Nichtrauchen belohnen**. Das heißt, Sie belohnen sich selbst dafür, dass Sie Ihre Ziele eingehalten haben und nicht geraucht haben.

Sehr gut eignen sich dazu "Vereinbarungen". In einer sogenannten Vereinbarung verpflichten Sie sich, Ihr gesetztes Ziel, nicht mehr zu rauchen, einzuhalten. Das beiliegende Beispiel (S.83) zeigt Ihnen, wie eine solche Vereinbarung aussehen kann. Um Vereinbarungen abschließen zu können, brauchen Sie einen Vertragspartner oder „Kurs helfer“.

Was ist ein Kurshelfer?

- ⇒ Ein „Kurshelfer ist, eine Person, die Sie beim Aufhören unterstützen soll.
- ⇒ Suchen Sie sich eine(n) Bekannte(n), die/der Sie unterstützt und Ihnen bei Ihrem Bemühen hilft, das Rauchen aufzugeben. Sie können Familienangehörige, Freunde, aber auch eine neutrale Person auswählen, denen Sie in Abständen, wenigstens einmal in der Woche, von Ihren Erfolgen berichten.
- ⇒ Bitten Sie diese Person, Ihre Erfolge bei der Raucherentwöhnung zu überwachen.
- ⇒ Am Ende des Kapitels finden Sie ein Informationsblatt für Ihren Kurshelfer, das Sie zusammen mit ihm besprechen sollten.

Mit einer Vereinbarung schaffen Sie sich einen zusätzlichen Anreiz, Ihre Ziele wirklich konsequent einzuhalten. Dies und besonders der Erfolg, den Sie erleben, wenn Sie eine solche Vereinbarung erfolgreich erfüllt haben, unterstützt ganz entscheidend Ihren Lernprozess auf dem Weg zum Nichtraucher und beugt "Durchhängerphasen" vor.

Schließen Sie für jede Woche eine neue Vereinbarung ab und treffen Sie sich wenigstens einmal pro Woche mit Ihrem Kurshelfer. Sie können einen Geldbetrag oder, besser noch, eine Dienstleistung einsetzen, die Sie erbringen müssten, wenn Sie die Vereinbarung nicht einhalten sollten. Dies darf ruhig auch etwas Unangenehmes sein (Fenster putzen, Wagen waschen etc.). Einladungen zu einem Essen sind, aufgrund des eigenen Genusses, den man dabei hat, weniger zu empfehlen.

Bestimmen Sie aber vor allem eine schöne **Belohnung** für sich selbst, wenn Sie es geschafft haben, ein für Sie wichtiges Ziel zu erreichen! Halten Sie diese auf der Vereinbarung mit Ihrem Kurshelfer fest. Etwa, wenn Sie tatsächlich eine Woche nicht mehr geraucht haben oder eine besonders schwierige Situation gemeistert haben. Eine gute Idee ist es, sich einmal hinzusetzen und eine ganze Liste von kleineren Belohnungen, die machbar und persönlich reizvoll für Sie sind, aufzustellen und sich dann eine für die nächste Woche auszuwählen. Ihrer Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Solche Belohnungen können zum Beispiel sein:

- * ein Kinobesuch
- * etwas Schönes essen gehen
- * eine neue CD
- * ein Konzert besuchen
- * einen bestimmten Ausflug machen
- * ein neuer Tennisschläger
- * eine neue Pflanze oder Blumen

Stellen Sie eine Liste Ihrer Belohnungen auf! Tragen Sie auf der beiliegenden Karte Ihre Belohnungen ein und stellen Sie Ihre Belohnungskarte möglichst so in Ihrer Wohnung auf, dass Sie öfters Ihre Aufmerksamkeit erregt.

Ihr Nichtrauchen ist Ihnen wichtig. Scheuen Sie sich daher nicht, sich dafür zu belohnen! Verträge und Vereinbarungen über Belohnungen mit sich selbst und anderen können Spass machen und spannend sein. Wir weisen hierauf ganz bewusst hin, denn vielen Menschen fällt es leichter, sich selbst zu kritisieren und mit sich unzufrieden zu sein, als sich selbst für erfolgreiche Bemühungen zu belohnen.

Informationsblatt für den Kurshelfer

Sie sind von einem Raucher/einer Raucherin (im folgenden Text soll die Bezeichnung "Raucher" aus Gründen der Übersichtlichkeit als geschlechtsneutrale Bezeichnung verwendet werden), der/die sich das Rauchen abgewöhnen will, als möglicher "Kurshelfer" angesprochen worden.

Um Ihnen die Entscheidung zu erleichtern, ob Sie diese Rolle als "Entwöhnungshelfer" annehmen wollen, hier einige Informationen über Ihre Aufgaben als Kurshelfer:

Der Kurshelfer hilft dem Raucher, der sich das Rauchen in einem Raucherentwöhnungskurs abgewöhnen will. Sie haben als Kurshelfer die Aufgabe, dem Raucher bei der Einhaltung seiner Abstinenz zu helfen.

Lassen Sie sich zunächst vom Raucher das Entwöhnungsprogramm genau erläutern.

Sie sollten sich mindestens einmal in der Woche mit dem Raucher treffen können. Der aufhörwillige Raucher soll mit Ihnen bei diesen wöchentlichen Treffen eine Vereinbarung über die Einhaltung der Abstinenz schließen. Ein Treffen von 10 bis 20 Minuten ist ausreichend, um die Vereinbarungsmodalitäten zu klären. In Ausnahmefällen kann die Vereinbarung auch einmal mündlich per Telefon getroffen werden. Ihr Vereinbarungspartner hinterlegt bei Ihnen bei jeder neuen Vereinbarung (lassen Sie sich das vorbereitete Vereinbarungsformular zeigen!) einen bestimmten Geldbetrag gegen Quittung oder gibt Ihnen einen "Gutschein", auf der eine "Dienstleistung" vermerkt ist, die er für Sie oder andere Personen erbringen muss, falls er seine Vereinbarung nicht einhält (z.B. Auto waschen, Fenster putzen usw.). Die Dienstleistung sollte mit dem Vereinbarungspartner so abgesprochen werden, dass sie für den Raucher unangenehm ist und möglichst umgehend erledigt werden kann. Die Dienstleistung soll auf dem Vereinbarungsformular vermerkt werden.

Wenn der (Ex-)Raucher die Abstinenz einhält, erstatten Sie den hinterlegten Geldbetrag zurück und vernichten die Quittung bzw. zerreißen den Gutschein, auf dem die Dienstleistung vermerkt ist.

Falls Ihr Vereinbarungspartner sein Ziel nicht erreicht hat, ist es Ihre Aufgabe, die Vereinbarung unverzüglich und konsequent einzufordern. Im Falle eines hinterlegten Geldbetrages kann auch der zunächst verlorene Geldbetrag zusammen mit einem neuen Betrag hinterlegt werden. Dies erhöht den Anreiz für den Raucher, bei einem erneuten Versuch die nächste Vereinbarung genau einzuhalten. Geben Sie auf keinen Fall den Geldbetrag zurück, wenn der Raucher seine Ziele nicht erreicht hat. Wenn es Ihnen unangenehm ist, den Geldbetrag zu behalten, können Sie mit dem Raucher übereinkommen, bei Nichteinhaltung der Vereinbarung den Betrag auf das Konto einer Institution zu überweisen, gegen die der Raucher negativ eingestellt ist.

Es ist nicht Ihre Aufgabe, Ihren Vereinbarungspartner zu kontrollieren. Vertrauen Sie seinen Angaben. Er ist für sich selbst verantwortlich. Nörgeln und schimpfen Sie nicht, falls Ihr Vertragspartner sein Ziel nicht erreicht hat, sondern unterstützen Sie den aufhörwilligen Raucher auf seinem schwierigen Weg durch ermunternden Zuspruch.

Es mag Ihnen zunächst etwas seltsam anmuten, eine derartige Vereinbarung zu schließen. Viele Studien haben jedoch gezeigt, dass vertraglich fixierte Entwöhnungszielsetzungen ein effektives Mittel sind, den Raucher mehr an seine Vorsätze zu binden.

Falls Sie zusätzlich zu den 20-minütigen wöchentlichen Treffen noch Zeit investieren möchten, um Ihren Vertragspartner zu stützen, wäre es hilfreich, wenn Sie mit ihm gemeinsame Aktivitäten unternehmen könnten. So könnten Sie z.B. ins Kino gehen, wenn Ihr Vereinbarungspartner eine ganze Woche nicht geraucht hat. Nach einem Monat des Nichtrauchens könnten Sie zusammen essen gehen etc. Es wäre schön, wenn Sie Ihren Ex-Raucher noch bis 6 Monate nach dem Erreichen der Abstinenz betreuen könnten. Vereinbarungen und bekräftigendes Zureden auch nach dem Erreichen der Abstinenz haben sich als wirksam erwiesen, Rückfällen vorzubeugen.

Belohnungskarte

Bitte knicken Sie die Belohnungskarte an der markierten Trennlinie ab!

Stellen Sie die Karte an einem Ort Ihrer Wohnung auf, wo sie Ihnen öfters ins Auge fällt (z.B. auf dem Schreibtisch).

Belohnungskarte

Wenn ich ein wichtiges Ziel auf dem Weg zur Abstinenz erreicht habe (z.B. Vereinbarung eingehalten, der erste erfolgreiche Tag als Nichtraucher, eine Woche ohne Zigarette, eine besonders schwierige, gemeisterte Situation), werde ich mich folgendermaßen belohnen:

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

3. Sie achten auf gesunde Ernährung

Werde ich zunehmen, wenn ich aufhöre zu rauchen?

Dies ist eine der am häufigsten gestellten Frage von Rauchern, wenn sie sich damit auseinandersetzen, ob sie das Rauchen aufgeben sollen. Doch keine Bange! Sie werden während der Raucherentwöhnung nicht zwangsläufig zunehmen. Wenn Sie Ihre Essgewohnheiten beibehalten, vor allem nicht mehr essen als vorher, möglichen Heißhunger auf Süßes kontrollieren und zudem regelmäßig auf die Waage gehen, brauchen Sie zusätzliche Pfunde nicht zu fürchten.

Wir möchten Ihnen zur Anregung einige Ratschläge zu einer gesunden Ernährung geben, die grundsätzlich gelten und die nicht nur eine gesunde Lebensweise garantieren, sondern bei deren Einhaltung mit einer Gewichtszunahme nicht zu rechnen ist. Wenn Sie sich an dieser Ernährungsweise mit Ihrem täglichen Speiseplan orientieren, dann sind immer wieder auch "kleinere Sünden" erlaubt.

Eine gute Möglichkeit, sich ausgewogen zu ernähren, ist die **Vollwerternährung**. Sie besteht aus Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukten sowie Fisch, Eiern und Fleisch in geringen Mengen. Die eine Hälfte der Nahrung sollte dabei aus erhitzter Kost, die andere aus unerhitzter Kost - der sogenannten Frischkost - bestehen.

Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Kartoffeln versorgen den Körper nicht nur mit Stärke und Ballaststoffen, sie liefern auch viele Vitamine und Mineralstoffe.

Im Gegensatz zu Vollkornprodukten enthalten Weißmehlprodukte kaum noch Vitamine und Mineralstoffe, die sich alle in der Schale des Korns befinden. Zudem werden Weißmehlprodukte schneller verdaut, so dass früher ein erneutes Hungergefühl entsteht. Deshalb sollte man darauf achten, mehr Vollkorn- als Weißmehlprodukte zu sich zu nehmen.

Unser Körper braucht Fett, aber nicht zuviel. Bei den **Fetten** unterscheidet man zwischen den ungesättigten und den gesättigten Fettsäuren. Dabei sind die ungesättig-

ten Fettsäuren den gesättigten vorzuziehen. Hohe Mengen an ungesättigten Fettsäuren haben z.B. Sonnenblumenmargarine, Distel-, Maiskeim- und Sonnenblumenöl, das heißt also pflanzliche Fette sowie bestimmte Fischarten (z.B. Forelle, Rotbarsch und Heilbutt). Tierische Fette enthalten dagegen einen hohen Anteil gesättigter Fettsäuren und sind deswegen für eine gesunde Ernährung eher ungünstig. Das heißt nicht, dass Sie auf tierische Fette verzichten sollen, man sollte jedoch darauf achten, dass der Anteil ungesättigter Fettsäuren in der Ernährung mindestens ebenso hoch ist, wie der Anteil gesättigter Fettsäuren. Das kann z. B. dadurch erreicht werden, indem man Wurst und Butter etwas weniger dick aufs Brot streicht und den Verbrauch fetter Wurstsorten einschränkt.

Eiweiß ist für den Körper lebensnotwendig. Eiweiß ist in tierischen und in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Geeignete Eiweißquellen sind Fleisch, Fisch, Milchprodukte sowie Getreide und Hülsenfrüchte. Tierisches Eiweiß ist besonders wertvoll, da es dem körpereigenen Eiweiß in seiner Zusammensetzung sehr ähnelt. Pflanzliches Eiweiß kann genauso wertvoll sein, wenn es mit anderen eiweißhaltigen Lebensmitteln ergänzt wird (z.B. Pellkartoffeln mit Quark, Müsli aus Haferflocken, Milch, Obst und Nüssen). 2-3 Fleischmahlzeiten pro Woche reichen aus. An den übrigen Tagen können Fisch und vegetarische Gerichte den Eiweißbedarf decken.

Kohlenhydrate sollten als möglichst komplexe Kohlenhydrate, wie sie in Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Gemüse und Brot enthalten sind, konsumiert werden. Sie liefern gleichzeitig Vitamine und Mineralstoffe. Ungünstig sind die einfachen Kohlenhydrate, wie sie in Zucker und Süßigkeiten vorkommen. Auch hier gilt: man muss auf Süßes nicht vollständig verzichten. Als Faustregel kann gelten: etwa 50-60 Gramm Zucker pro Tag sind erlaubt. Allgemein lautet die Devise: wenig Süßes essen und das Wenige mit gutem Gewissen genießen.

Für die **Getränke** gilt: Wasser ist der Hauptbestandteil unseres Körpers. Der Körper deckt seinen Flüssigkeitsbedarf zur einen Hälfte aus Getränken, zur anderen Hälfte über die aufgenommene feste Nahrung. Um die täglichen Wasserverluste zu ersetzen, sollten dem Körper pro Tag etwa 1,5 l Flüssigkeit zugeführt werden. Dabei gibt es gute und schlechte Durstlöscher.

Trink- und Mineralwasser, ungezuckerter Kräuter- oder Früchtetee löschen gut den Durst. Mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte sind ebenfalls geeignet.

Ungünstig sind zuckerhaltige Getränke wie Limonaden und Coca Cola. Überhaupt nicht geeignet sind Alkohol oder Kaffee, da sie dem Körper mehr Wasser entziehen als zuführen.

Tipps zur Ernährung

- * Essen Sie bewusst, kauen Sie langsam und gründlich.
- * Nehmen Sie lieber 5 kleine als 3 große Mahlzeiten am Tag zu sich.
- * Trinken Sie viel! Das hilft Ihnen in den ersten Wochen und Monaten, die “Rückstände” des Rauchens aus dem Körper zu spülen. Aber bitte keine alkoholischen Getränke, sondern kalorienarme oder -freie Getränke, wie Wasser, Mineralwasser, Tees und Säfte.
- * Nehmen Sie bei plötzlichen Hungerattacken kleine Zwischenmahlzeiten ein. Obst und Gemüse bieten sich an, ebenso Magermilchprodukte oder Knäckebrot.
- * Wenn Sie Heißhunger auf Süßes haben, greifen Sie zu Obst, Kaugummi, Salmiakpastillen. Meiden Sie Schokolade, Gummibärchen usw. Essen Sie dann besser ein Marmeladenbrot. Das hält länger vor.
- * Machen Sie neue Geschmacksexperimente! Gehen Sie mal in einen Feinkostladen oder ins Reformhaus und probieren Sie etwas Neues zum Essen aus.
- * Bei unerwünschter Gewichtszunahme ersetzen Sie eine Hauptmahlzeit durch Obst und Gemüse. Oder Sie machen einen Mini-Fastentag als Obsttag oder Gemüsetag.
- * **Obsttag:** Nehmen Sie Obst, das Sie gerne mögen. Essen Sie langsam und kauen Sie gut. Trinken Sie Mineralwasser oder ungesüßten Tee dazu.
- * **Gemüsetag:** Sie können mehrmals am Tag Gemüse essen, als Rohkost oder gedünstet. Verwenden Sie viel frische Kräuter. Trinken Sie Mineralwasser oder ungesüßten Tee dazu.

- * Bleiben Sie in Bewegung! Falls Sie Ihre Gewichtsprobleme nicht selbst lösen können, lassen Sie sich bei einer Fachkraft Ihrer Krankenkasse beraten oder besuchen Sie einen entsprechenden Kurs an der Volkshochschule.
- * Die Krankenkassen stellen Ihnen auch zahlreiche Broschüren über gesunde Ernährung und Tipps gegen überflüssige Pfunde kostenlos zur Verfügung.

ZUSAMMENFASSUNG:

Dies waren unsere Ziele in der dritten Behandlungswoche:

- ⇒ Sie schließen **Vereinbarungen** über Ihre Ziele ab.
- ⇒ Sie **belohnen** sich in geeigneter Weise für Ihren Erfolg.
- ⇒ Sie achten auf Ihre **Ernährung**.

Vereinbarung

Hiermit treffe ich: _____
mit Herrn/Frau: _____

folgende Vereinbarung (Zutreffendes ankreuzen):

- ☐ **Ich verpflichte mich, ab dem nicht mehr zu rauchen!**
- ☐ **Ich verpflichte mich, weiterhin nicht mehr zu rauchen!**

- ☐ Ich hinterlege € gegen Quittung bei meinem Kurshelfer, die ich zurück-
erhalte, wenn ich die ABSTINENZ einhalte. Gelingt mir dies nicht, fällt dieser
Betrag an meinen Kurshelfer.
- ☐ Ich hinterlege bei meinem Kurshelfer einen Gutschein über die folgende
Dienstleistung:

Wenn ich die Vereinbarung einhalte, erhalte ich den Gutschein zurück. Falls ich die
Vereinbarung verletze, erbringe ich am um Uhr die vertrag-
lich festgelegte Dienstleistung.

Wenn ich mein Ziel erreicht habe, werde ich mich folgendermaßen belohnen:

In meinem eigenen Interesse werde ich wahrheitsgetreue Angaben machen.

Ort: Heutiges Datum:.....
Kurshelfer: Vertragspartner:

DIE VIERTE WOCHE



1.a Wenn Sie noch rauchen

Haben Sie den Absprung noch nicht geschafft? Dann lassen Sie sich trotzdem nicht entmutigen! Geben Sie nicht auf, fangen Sie noch einmal von vorne an! Sie sollten erneut **eine Tageskarte führen**, auf der Sie alle Ihre **Rauchsituationen protokollieren**. Sicherlich fallen Ihnen auch spontan viele Situationen ein, in denen Sie noch rauchen. Überlegen Sie sich gewissenhaft für sich selbst: wagen Sie den Absprung nicht, weil Sie nicht wissen, wie Sie das Rauchen aufgeben können, oder fehlt die Entschlossenheit, den Wunsch zum Nichtrauchen auch mit zielstrebigem Schritten in die Tat umzusetzen?

Entschließen Sie sich, in den nächsten 2 Wochen noch mehr Energie als bislang darauf zu verwenden, Nichtraucher zu werden. Räumen Sie diesem Ziel einen noch höheren Stellenwert als bislang ein. **Machen Sie das Trainieren des Nichtrauchens zu einem Ihrer wichtigsten persönlichen Ziele in den nächsten Tagen.**

Setzen Sie sich nochmals einen Aufhörtermin! Schieben Sie den Termin nicht zu weit auf, es ist der erste entscheidende Schritt zum Nichtrauchen.

Mein erster Nichtrauchertag ist am: _____

Ich will von nun an Ex-Raucher/in sein.

Unterschrift _____

Hinweise und Anregungen, wie Sie weiter vorgehen können:

Stellen Sie sich eine besondere Belohnung für den Tag in Aussicht, an dem Sie das erste Mal gar nicht geraucht haben.

An meinem ersten Nichtrauchertag werde ich mich folgendermaßen belohnen:

* *

Systematisieren Sie Ihr Vorgehen. Sie können sich für jede noch verbliebene Situation, in der Sie noch rauchen, eine wirkungsvolle Alternative überlegen. Schließen Sie für jede dieser schwierigen Situationen wirksame **Verträge** ab und **belohnen** Sie sich besonders dann, wenn Sie diese persönlich schwierigen Rauchsituationen gemeistert haben.

Schließen Sie **Verträge** mit Einsatz von Geldbeträgen oder andere Vereinbarungen ab, die Sie wirklich anspornen. Es kann hilfreich sein, besondere Verträge für einzelne Tage oder Verträge über das Nichtrauchen in ganz bestimmten Situationen abzuschließen, an denen Ihnen viel gelegen ist. Setzen Sie sich Belohnungen, die reizvoll für Sie sind. Bedenken Sie auch, wie viel Geld Sie bereits jetzt durch die Verringerung Ihres Zigarettenverbrauches gespart haben

Meine persönlichen Verträge für diese Woche:

* * * * *

Machen Sie sich nochmals bewusst, warum Sie das Rauchen aufgeben wollen. Was sind Ihre persönlichen Gründe, warum Sie Nichtraucher werden wollen, welche Ziele wollen Sie damit erreichen? Schauen Sie sich noch einmal Ihre Motivationskarte an! Gerade auch in Versuchungssituationen ist es sehr hilfreich, wenn Sie sich Ihre **Vorteile des Nichtrauchens vorstellen**. Stellen Sie sich z.B. vor, wie es sein wird, wenn Sie den Tag ohne Husten und Kratzen im Hals beginnen, das Frühstück wieder besser schmeckt und die Haut straffer wird. Oft ist es hilfreich, die Situation selbst zu ändern, in der Sie rauchen. Vielen fällt es z.B. besonders schwer, die Zigaretten nach dem Frühstück aufzugeben. Ein Frühstück kann aber auch ohne Zigarette schön sein, z.B. indem Sie etwas Abwechslung hineinbringen. Sie können einen ungewohnten und reizvollen Brotaufstrich oder Aufschnitt wählen, sich eine besondere Zeitung zum Frühstück gönnen, als Abschluss eine außergewöhnliche Frucht essen usw.

Wir möchten Sie ausdrücklich dazu ermuntern, das Rauchen im Lauf dieser Woche vollständig aufzugeben. Sehr wahrscheinlich werden Sie feststellen, dass Ihnen, wenn Sie diesen Entschluss erst einmal gefasst haben, das Nichtrauchen recht leicht fällt.

Es ist wichtig, dass Sie wirklich das Ziel haben, das Rauchen **vollständig** aufzugeben. Begnügen Sie sich nicht damit, täglich einige wenige Zigaretten zu rauchen, denn es hat sich in vielen Studien gezeigt, dass dieses sogenannte kontrollierte Rauchen für die meisten Raucher nicht möglich ist.

1.b Wenn Sie nicht mehr rauchen

Sie können sehr stolz auf sich sein. Sie sind jetzt schon seit zwei Wochen Nichtraucher. Mit jedem Nichtrauchertag sinken die speziellen, durch das Rauchen verursachten Gefahren für die Gesundheit. Inzwischen hat sich die Durchblutung des Körpers normalisiert. Der Sauerstoffspiegel im Blut ist wieder auf normale Höhe angestiegen, dadurch sind die Belastungen für den Kreislauf gesunken. Das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung hat sich bereits jetzt etwas reduziert. Geruchs- und Geschmacksorgane funktionieren wieder besser. Ebenfalls verbessert hat sich die Lungenfunktion.

Beobachten Sie die positiven Veränderungen

Manche körperlichen Veränderungen können Sie bereits jetzt beobachten. Ergänzen Sie die folgenden Beispiele um Ihre eigenen Beobachtungen:

- * Fällt das Treppensteigen leichter?
- * Können Sie wieder besser riechen und schmecken?
- * Haben Sie seltener Kopfschmerzen?
- * Sind Hände und Füße nicht mehr so kalt?
- *
- *
- *
- *

Achten Sie auch in der kommenden Zeit einmal bewusst auf solche positiven Veränderungen.

Denken Sie daran, sich weiter für Ihre Erfolge zu belohnen! Belohnen Sie sich z.B. für jede weitere Woche ohne Zigarette oder für jede besonders schwierige Situation, die Sie überstanden haben, bzw. für jede Versuchung, der Sie nicht erlegen sind!

Meine Belohnungen für die nächste Zeit:

*
*
*
*

Halten Sie weiter Kontakt zu Ihrem Kurshelfer und schließen Sie eine neue Vereinbarung mit ihm ab.

Berichten Sie Ihrem Kurshelfer über Ihre Erfolge oder rufen Sie ihn an, wenn Sie sich in einer kritischen Situation befinden. Seine Unterstützung kann Ihnen helfen, eine solche Krise zu überwinden!

2. Sie lernen eine Entspannungstechnik

Stress oder die Suche nach Entspannung ist für viele Raucher einer der wichtigsten Gründe, zur Zigarette zu greifen. Die Zigarette wird benutzt, um sich besser **entspannen** zu können. Werfen Sie nochmals einen Blick in Ihre Tageskarte und überprüfen Sie, wie häufig das bei Ihnen der Fall war. Weil das Rauchen so häufig zum Abbau von Spannungen eingesetzt wird, ist es besonders wichtig, eine alternative Möglichkeit zur Entspannung zu lernen. Wir möchten Ihnen deshalb jetzt ein Verfahren zur Entspannung vorstellen. Im Folgenden werden wir Ihnen ein bekanntes Entspannungsverfahren vorstellen, damit Sie es in seinen Grundzügen erlernen können. Wenn Sie Interesse daran haben, ein solches Entspannungstraining weitergehend zu erlernen, dann empfehlen wir Ihnen den Besuch eines Kurses, wie sie regelmäßig von Volkshochschulen und Krankenkassen angeboten werden.

Das progressive Muskelrelaxationstraining nach Jacobson

Dieses Training ist eines der am häufigsten angewendeten Verfahren zur Entspannung. Es gilt als das Verfahren, das am einfachsten zu erlernen ist. Dennoch müssen Sie beachten:

Jedes Entspannungsverfahren muss gelernt werden. Regelmäßiges Üben (2-3 mal täglich) ist deshalb die wichtigste Voraussetzung für den Erfolg. Sie brauchen Geduld, bis sich der gewünschte Effekt einstellt und Sie das Entspannungsverfahren effektiv einsetzen können.

Dabei lernen Sie sich zu entspannen, indem Sie die Muskelgruppen Ihres Körpers zunächst anspannen und dann entspannen. Dadurch können Sie nicht nur wahrnehmen, wo im Körper die Anspannung steckt, aus dem Kontrast zur Anspannung lernen Sie gleichzeitig die Entspannungsreaktion. Die einzelnen Muskelgruppen des Körpers werden dabei stufenweise durchgegangen, beginnend mit den Händen und Armen, danach Kopf und Schulterbereich schließlich Rücken, Bauch und Beine. Je häufiger Sie üben, desto schneller stellt sich die Entspannungsreaktion ein. Am Ende werden Sie die einzelnen Muskelgruppen gar nicht mehr anspannen müssen, um Entspannung zu erreichen. In den beiliegenden Anleitungen finden Sie genaue Angaben darüber, wie Sie vorgehen müssen.

Anleitungen zum Jacobson-Entspannungstraining

Wenn Sie zu Hause üben, suchen Sie sich zunächst einen ruhigen Raum. Legen Sie sich so bequem wie möglich hin und versuchen Sie, ein bis zwei Minuten ruhig und entspannt zu werden. Wenn es für Sie angenehmer ist, können Sie auch im Sitzen entspannen. Achten Sie darauf, dass die Füße fest auf dem Boden aufstehen und die Beine in den Knien einen rechten Winkel bilden. Die Unterarme ruhen auf den Oberschenkeln und der Kopf fällt leicht nach vorn auf die Brust.

Das Entspannungstraining besteht aus vier Übungsteilen. Beginnen Sie mit dem ersten Teil und nehmen Sie in den kommenden Wochen jeweils einen weiteren Teil hinzu. Üben Sie insgesamt nicht länger als 20 Minuten.

Die Durchführung der einzelnen Übungsschritte erfolgt immer auf die gleiche Art und Weise: der genannte Körperteil wird zunächst angespannt, so stark, wie Sie es gerade eben noch aushalten, und anschließend entspannt. Die Zeit der Anspannung sollte etwa 5 Sekunden, die Zeit der Entspannung etwa 15-20 Sekunden dauern. Dies sind Richtwerte, Sie werden schnell ein Gefühl dafür bekommen, welche zeitliche Verteilung Ihnen am angenehmsten ist.

Lesen Sie sich vor dem Üben die jeweiligen Übungsschritte durch und prägen Sie sich die Schritte ein. Achten Sie bei jedem Übungsschritt jedesmal auf die unterschiedlichen Empfindungen, die die Anspannung und die Entspannung hervorrufen. Achten Sie also zunächst auf das Gefühl der Anspannung, lassen Sie die Muskeln wieder locker werden und achten Sie dann auf das Gefühl der Entspannung.

Wenn Ihnen einzelne Übungsschritte unangenehm sind, dann können Sie diese auch weglassen.

Zählen Sie am Ende des Übungsprogramms in Gedanken von 4 bis 1, öffnen Sie die Augen, winkeln Sie die Arme an und strecken Sie sich. Stehen Sie langsam auf.

Übungsteil 1: Entspannung der Arme

1. Rechte Faust ballen (einmal wiederholen)
2. Linke Faust ballen (einmal wiederholen)
3. Beide Fäuste ballen
4. Beide Ellenbogen beugen (einmal wiederholen)
5. Arme ausstrecken und auf die Unterlage (oder Hände auf die Stuhlkante) drücken (einmal wiederholen)

Übungsteil 2: Entspannung des Gesichts mit Nacken, Schultern und oberem Rücken

1. Stirn runzeln
2. Augenbrauen zusammenziehen
3. Augen zusammenkneifen
4. Zähne aufeinanderbeißen, Kiefermuskeln anspannen
5. Zunge gegen den Gaumen pressen
6. Lippen spitzen und zusammenpressen
7. Kopf auf die Unterlage drücken (im Sitzen Kopf ganz nach hinten drücken)
Kinn auf die Brust drücken
8. Schultern hochziehen
9. Noch einmal Schultern hochziehen und nach vorn und zurück drehen

Übungsteil 3: Entspannung der Brust, des Bauches und des unteren Rückens

1. Tief Luft holen und Atem anhalten (wiederholen)
2. Bauchmuskeln anspannen (wiederholen)
3. Bauch einziehen
4. Bauch einziehen, dann nach außen drücken, wieder einziehen
6. Rücken wölben und Gesäß von der Unterlage heben (im Sitzen: Rücken wölben) (wiederholen)

Übungsteil 4: Entspannung der Lenden, Schenkel und Waden

1. Gesäß und Oberschenkel anspannen, dabei Fersen herunterdrücken
2. Knie und Schenkel anspannen
3. Wadenmuskeln anspannen, dabei Füße und Zehen nach unten pressen
4. Schienbeinmuskeln anspannen, dazu Füße nach oben drücken

Wenn Sie den ganzen Körper durchgegangen sind, genießen Sie diesen entspannten Zustand für eine Weile. Sagen Sie mehrmals in Gedanken zu sich „ganz ruhig“. Wenn sich dieser Satz mit dem Gefühl der Entspannung verbindet, kann er Ihnen helfen, in Stresssituationen dem Rauchverlangen zu widerstehen.

3. Setzen Sie sich mit rückfallkritischen Situationen auseinander

Die kommende Woche ist die vorletzte Woche der psychologischen Raucherentwöhnungsbehandlung. Sehr wahrscheinlich werden Sie festgestellt haben, dass es Situationen gibt, in denen Ihnen das Nichtrauchen relativ leicht fällt. Sie werden jedoch auch erlebt haben, dass Ihnen in anderen Situationen Ihre Standfestigkeit als Nichtraucher zu einer Herausforderung wurde. Daher ist es wichtig, sich speziell für solche Momente zu rüsten, **Versuchungssituationen** in Gedanken vorwegzunehmen, zu erfassen und sich Entgegnungen auf solche möglichen kritischen Situationen zu überlegen.

Stellen Sie sich erlebte und vorweggenommene Versuchungssituationen vor und schreiben Sie sie auf:

Gefährliche Situationen

	*
	*
	*
	*
	*
	*
	*
	*
	*
	*

Um mit Versuchungssituationen besser umgehen zu können, ist es wichtig, sich schon vorher Bewältigungshilfen zu überlegen, die man anwenden kann, wenn man sich in einer kritischen Situation befindet. Viel schwieriger und damit auch gefährlicher ist es, sich etwas zu überlegen, wenn man bereits in der Situation steckt. Deshalb raten wir

Ihnen, sich Ihre ganz persönlichen Bewältigungshilfen aufzuschreiben und immer wieder zu vergegenwärtigen. Dies gibt Ihnen in kritischen Situationen mehr Sicherheit.

Es gibt viele unterschiedliche **Bewältigungsstrategien**, die Sie einsetzen können. Im Folgenden werden einige Beispiele angeführt.

- ➡ Sie suchen sich einen Ersatz für das Rauchen: Etwas kauen (Kaugummi, Karotte), etwas lutschen (z.B. scharfe Pfefferminzbonbons), etwas trinken, die Hände beschäftigen.
- ➡ Sie betätigen sich körperlich: Spaziergehen, Radfahren, Gartenarbeit usw.
- ➡ Sie lenken sich durch eine angenehme Tätigkeit ab.
- ➡ Sie vermeiden Situationen, in denen Sie sich sehr unsicher fühlen.
- ➡ Sie gehen kurz aus der Situation, bis das Verlangen schwächer wird.
- ➡ Sie bitten rauchende Freunde, Familienmitglieder, Kollegen um Rücksicht.
- ➡ Sie versuchen, sich zu entspannen.
- ➡ Sie denken an die Belohnung, die Ihnen winkt, wenn Sie erfolgreich sind.
- ➡ Sie nehmen Kontakt mit dem Kurshelfer oder anderen Nicht- oder ehemaligen Rauchern auf.
- ➡ Sie vergegenwärtigen sich Ihre Gründe für das Aufhören.
- ➡ Sie denken an die positiven gesundheitlichen Folgen des Nichtrauchens.
- ➡ Sie denken daran, dass Sie Ihren bisherigen Erfolg nicht gefährden wollen.

Die Beispiele sind als Anregung gedacht. Suchen Sie sich für jede kritische Situation **Ihre** passende Bewältigungsstrategie! Welche möglichen Bewältigungsstrategien fallen Ihnen ein? Notieren Sie alle, auch solche, die Sie bei Kollegen, Bekannten oder Freunden schon erlebt haben:

Meine Bewältigungsstrategien

Die rückfallkritische Situation	Was ich tun kann

Und wenn es doch zu einem Rückfall kommt?

Je länger Sie dabei bleiben, desto geringer ist die Gefahr des Rückfalls. Noch haben Sie es nicht geschafft. Die Statistiken sagen sogar, dass Sie in den ersten drei Monaten Ihrer Abstinenz ganz besonders gefährdet sind.

Doch wie bei vielem gilt: man darf sich durch Rückschläge nicht aufhalten oder entmutigen lassen. Der Weg ist schwer zu gehen, doch Beharrlichkeit und Zähigkeit, auch beim zweiten oder dritten Versuch helfen Ihnen hier ganz entschieden weiter.

Geben Sie nicht auf, fangen Sie noch einmal von vorne an!

ZUSAMMENFASSUNG

Dies waren unsere Ziele in der vierten Behandlungswoche:

- ⇒ Wenden Sie **empfohlenen Nikotinersatzmittel** an.
- ⇒ Sie haben sich in dieser Woche ganz bewusst mit möglichen "**rückfallkritischen**" **Situationen** auseinandergesetzt und haben sich viel Mühe gemacht, **Bewältigungsstrategien** zu finden.
- ⇒ **Üben Sie das Jacobson-Entspannungstraining**; üben Sie regelmäßig, vielleicht stellen sich jetzt schon spürbare Erfolge ein!
- ⇒ Schließen Sie eine neue **Vereinbarung** ab und **belohnen** Sie sich für ihre Erfolge!

Vereinbarung

Hiermit treffe ich: _____
mit Herrn/Frau: _____

folgende Vereinbarung (Zutreffendes ankreuzen):

- ☐ **Ich verpflichte mich, ab dem nicht mehr zu rauchen!**
- ☐ **Ich verpflichte mich, weiterhin nicht mehr zu rauchen!**

- ☐ Ich hinterlege € gegen Quittung bei meinem Kurshelfer, die ich zurück-
erhalte, wenn ich die ABSTINENZ einhalte. Gelingt mir dies nicht, fällt dieser
Betrag an meinen Kurshelfer.
- ☐ Ich hinterlege bei meinem Kurshelfer einen Gutschein über die folgende
Dienstleistung:

Wenn ich die Vereinbarung einhalte, erhalte ich den Gutschein zurück. Falls ich die
Vereinbarung verletze, erbringe ich am um Uhr die vertrag-
lich festgelegte Dienstleistung.

Wenn ich mein Ziel erreicht habe, werde ich mich folgendermaßen belohnen:

In meinem eigenen Interesse werde ich wahrheitsgetreue Angaben machen.

Ort:

Heutiges

Datum:

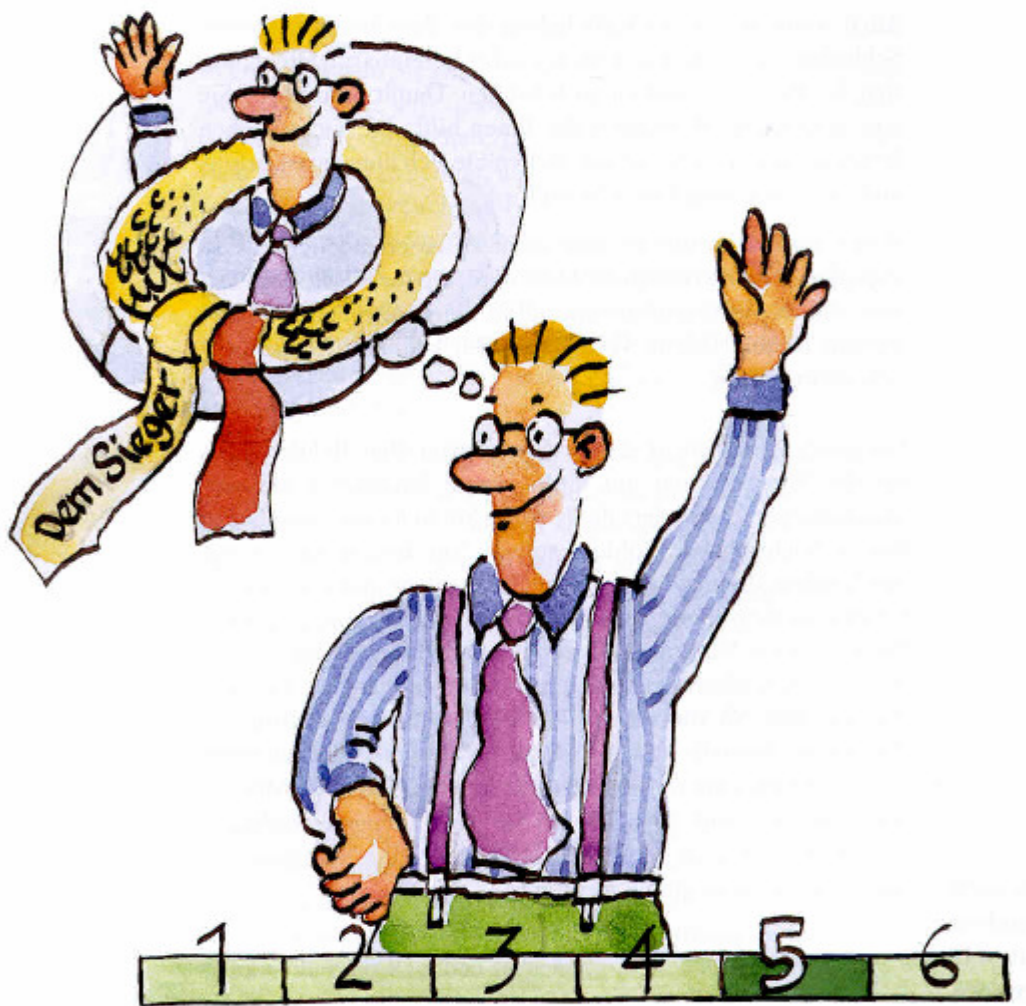
.....

Kurshelfer:

Vertragspartner:

.....

DIE FÜNFTE WOCHE



**"Gesundheit ist zwar
nicht alles, aber ohne
Gesundheit ist alles
nichts."**

(Arthur Schopenhauer)

1.a Wenn Sie HEUTE NOCH RAUCHEN

Sie haben Ihren Zigarettenkonsum bislang erheblich eingeschränkt. Dies stellt schon eine beachtliche Leistung auch im Dienste der Gesundheit dar. Eventuell tragen Sie sich mit dem Gedanken, das Rauchen nun nicht mehr ganz aufzugeben, sondern eingeschränkt und kontrolliert weiterzurauchen. Es gibt jedoch nur äußerst wenige Raucher, denen es gelingt, über einen längeren Zeitraum derart kontrolliert zu rauchen. Dies ist kein Wunder, denn die Verführung, mehr zu rauchen, kann schnell wieder sehr groß werden. Bei den meisten steigt der Zigarettenverbrauch nach kurzer Zeit wieder stark an und alle Mühe war umsonst. Wir raten Ihnen deshalb: schränken Sie das Rauchen nicht nur ein, sondern setzen Sie sich auf jeden Fall das Ziel, gänzlich Nichtraucher zu werden.

Stellen Sie das Rauchen sobald wie möglich ein. Nehmen Sie sich z.B. vor, ab morgen klar und entschlossen nicht mehr zu rauchen. Es kommt vorrangig auf Ihre Bereitschaft und Entschlossenheit an, ab sofort auf das Rauchen zu verzichten.

Wenn Sie zögern, diesen Schritt zu machen, machen Sie sich noch einmal die Gründe ganz deutlich, warum Sie Nichtraucher werden wollen. Wie viel liegt Ihnen noch daran?

Meine Gründe, Nichtraucher zu werden, sind:

*
*
*
*
*
*

Machen Sie sich Notizen zu Ihren Überlegungen. Vielen hilft es, solche Notizen immer dann zu machen, wenn gerade der Wunsch aufkommt, eine Zigarette zu rauchen. Motivieren Sie sich auch nochmals, indem Sie mit einem Bekannten, der nicht raucht, über das Rauchen sprechen.

Schließen Sie jetzt wirksame Verträge ab. Setzen Sie Geldbeträge ein, deren Verlust Ihnen wirklich unangenehm wäre, oder verpflichten Sie sich zu Dienstleistungen, die Sie wirklich ungern erbringen würden. Bestimmen Sie eine reizvolle Belohnung für Ihren ersten Tag als Nichtraucher.

Viele spornt es an, wenn man für einen nicht eingehaltenen Vorsatz oder Vertrag über das Nichtrauchen eine Bestrafung vereinbart. Diese könnte z.B. so aussehen, dass Sie sich verpflichten, an eine Partei, die Sie politisch ablehnen, einen spürbaren Geldbetrag zu zahlen, wenn Sie eine Vereinbarung nicht einhalten. Eine solche Vereinbarung können Sie auch mit sich selbst abschließen.

Wenn Sie zurzeit noch rauchen und sich etwas in Ihnen gegen solche Verträge und Vereinbarungen sträubt, dann beantworten Sie sich einmal ganz ehrlich die Frage: "kann es sein, dass ich solche Vereinbarungen auch deshalb nicht schließen will, weil ich spüre, dass diese ziemlich wirksam wären?". Wenn Sie Verträge nicht abschließen wollen, weil diese spürbar in Ihr Rauchverhalten eingreifen würden, sollten Sie nochmals Ihre Motivation überprüfen, Nichtraucher zu werden.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen immer wieder einige besonders schwierige Situationen zum Verhängnis werden, dann schließen Sie für solche Situationen besondere Vereinbarungen ab. Sie haben eine Belohnung wirklich verdient, wenn Sie

es schaffen, in einer für Sie besonders schwierigen Situation nicht zu rauchen! Vermeiden Sie notfalls auch solche Situationen für eine Übergangszeit. Machen Sie sich deutlich: es kommt in der nächsten Zeit vor allem darauf an, den Sprung zum Nichtrauchen zu schaffen und sich an das Nichtrauchen zu gewöhnen. Um sich daran gewöhnen zu können, müssen Sie diesen Schritt erst einmal machen. Lernen kann man etwas nur, indem man es tut, und nicht dadurch, dass man es vermeidet. Daher sollten Ihnen auch Mittel recht sein, die Ihnen vielleicht ungewöhnlich erscheinen, wenn Sie Ihnen in der ersten Zeit als Nichtraucher behilflich sind.

1.b Wenn Sie NICHT MEHR RAUCHEN

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem hervorragenden Erfolg! Haben Sie sich dafür schon selbst belohnt?

Auch wenn Sie es geschafft haben, das Rauchen aufzugeben: Schließen Sie weiterhin Verträge oder Vereinbarungen ab, um sich für Ihr Nichtrauchen zu belohnen. Damit besteht für Sie eine zusätzliche Motivation, die Ihnen hilft, das Nichtrauchen besser abzusichern. Sicherlich freuen Sie sich über Ihren Erfolg, und Sie haben allen Grund dazu! Damit das Nichtrauchen aber nicht zu einer möglicherweise alltäglichen Selbstverständlichkeit wird, die für Sie an Reiz verliert, sollten Sie Vereinbarungen über Ihnen zustehende Belohnungen treffen. Solche Vereinbarungen können Sie auch mit sich selbst treffen.

Ein gutes Vorgehen ist es, Vereinbarungen über Belohnungen für das Nichtrauchen mit einer immer längeren Laufdauer abzuschließen. Besonders dann, wenn Sie sich noch unsicher in Ihrem Nichtrauchen fühlen, sollten Sie **kurzfristige Verträge** abschließen, die nur über wenige Tage gehen und nach denen Ihnen eine Belohnung zusteht, wenn Sie nicht geraucht haben. Wenn sich das Nichtrauchen zunehmend verfestigt hat, sollten Sie dann Vereinbarungen treffen, die sich auf längere Zeiträume beziehen. So können Sie sich eine schöne Belohnung für den Tag in Aussicht stellen, an dem Sie bereits 4 Wochen nicht mehr rauchen, eine weitere Belohnung, wenn Sie z.B. 3 Monate Nichtraucher sind usw. Wenn Sie Belohnungen festlegen, bedenken Sie immer, wie viel Geld Sie durch Ihr Nichtrauchen gespart haben und sparen werden!

ZUSAMMENFASSUNG

Dies waren unsere Ziele in der fünften Behandlungswoche:

Wenn Sie nicht mehr rauchen:

⇒ Belohnen Sie sich für Ihre Abstinenz!

Wenn Sie noch rauchen: -

⇒ Überprüfen Sie Ihren Abstinenzwunsch!

⇒ Schließen Sie neue Verträge.

⇒ Gehen Sie diese Anleitung ruhig noch einmal von Anfang an durch.

Vereinbarung

Hiermit treffe ich: _____
mit Herrn/Frau: _____

folgende Vereinbarung (Zutreffendes ankreuzen):

- ☐ **Ich verpflichte mich, ab dem nicht mehr zu rauchen!**
- ☐ **Ich verpflichte mich, weiterhin nicht mehr zu rauchen!**

- ☐ Ich hinterlege € gegen Quittung bei meinem Kurshelfer, die ich zurück-
erhalte, wenn ich die ABSTINENZ einhalte. Gelingt mir dies nicht, fällt dieser
Betrag an meinen Kurshelfer.
- ☐ Ich hinterlege bei meinem Kurshelfer einen Gutschein über die folgende
Dienstleistung:

Wenn ich die Vereinbarung einhalte, erhalte ich den Gutschein zurück. Falls ich die
Vereinbarung verletze, erbringe ich am um Uhr die vertrag-
lich festgelegte Dienstleistung.

Wenn ich mein Ziel erreicht habe, werde ich mich folgendermaßen belohnen:

In meinem eigenen Interesse werde ich wahrheitsgetreue Angaben machen.

Ort:

Heutiges

Datum:

.....

Kurshelfer:

Vertragspartner:

.....

DIE SECHSTE WOCHE



Sie haben während des Raucherentwöhnungskurses viel erreicht. Wenn Sie es geschafft haben, Nichtraucher zu werden, haben Sie allen Grund, stolz auf sich zu sein. Aber auch, wenn es Ihnen gelungen ist, während der letzten Wochen Ihren Zigarettenverbrauch deutlich zu reduzieren, ist das ein Erfolg, über den Sie sich freuen dürfen.

1.a Wenn Sie nicht mehr rauchen

Gehen Sie nicht einfach zur Tagesordnung über. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es wichtig ist, das Nichtrauchen zu festigen, um Rückfälle zu vermeiden. Die folgenden Vorschläge sollen Ihnen helfen, sich vor Rückfällen zu schützen:

- Schließen Sie langfristig weitere Vereinbarungen ab.
- Belohnen Sie sich mit etwas Besonderem, wenn Sie eine bestimmte Zeit (4 Wochen, 3, 6 oder 12 Monate) Nichtraucher geblieben sind.
- Verpflichten Sie sich zur Zahlung eines spürbaren, sich steigernden Geldbetrags für jede Zigarette, die Sie doch wieder rauchen.
- Rechnen Sie damit, dass Sie öfter in Versuchung kommen werden, wieder zu rauchen. Sagen Sie sich in einer solchen Situation, dass dies der Moment ist, auf den es ankommt, und dass Sie auf jeden Fall stark bleiben.
- Loben Sie sich dann innerlich, in dieser Situation Nichtraucher geblieben zu sein.
- Halten Sie auch weiterhin Kontakt zu Ihrem Kursshelfer.
- Teilen Sie ihm Ihre Erfolge, aber auch mögliche Misserfolge mit.
- Vertreten Sie nicht nur passiv, sondern aktiv und selbstbewusst Ihre neue Rolle als Nichtraucher.

- Sie brauchen nicht militant aufzutreten, machen aber nach außen deutlich, dass Sie nun Nichtraucher sind und auch zu bleiben gedenken. Dies ist vor allem in Situationen hilfreich, in denen andere Sie zum Rauchen verleiten wollen.
- Lernen Sie, sich bewusst zu entspannen. Dann brauchen Sie auch in Situationen, in denen Sie nervös und unruhig sind, nicht zur Zigarette zu greifen. Nutzen Sie die Möglichkeiten, die das Entspannungstraining bietet.
- Beachten Sie auch weiterhin die Ernährungstipps. Sie vermeiden damit eine unnötige Gewichtszunahme und unterstützen den positiven Effekt des Nichtrauchens auf Ihre Gesundheit.

Wenn es doch zu einem Rückfall kommt, bedenken Sie:

Rückfall heißt nicht gleich Misserfolg! Wenden Sie gleich nach den ersten Zigaretten, die Sie geraucht haben, die im Kurs gelernten Techniken wieder an:

- Füllen Sie eine Tageskarte und eine Registrierkarte aus.
- Folgen Sie Ihrem Rückfall-Krisen-Plan (siehe S. 109)
- Bestimmen Sie einen neuen Nichtrauchertag.
- Belohnen Sie sich für einen erneuten Erfolg.

1.b Wenn Sie noch rauchen

Versuchen Sie in der kommenden Woche nochmals, eine Nullvereinbarung zu treffen. Wenn Ihnen dies misslingt oder noch zu schwierig erscheint, ist das noch kein Grund aufzugeben! Bedenken Sie, dass Sie während des Kurses Techniken gelernt haben, die Sie jederzeit selbstständig weiter anwenden können.

Arbeiten Sie dieses Heft noch einmal von Anfang bis Ende durch. Berücksichtigen Sie dabei die Erfahrungen, die Sie während des ersten Durchgangs gemacht haben.

- ➡ Führen Sie die Registrierkarte weiter.
- ➡ Führen Sie nochmals eine Tageskarte. Achten Sie dabei besonders auf schwierige Situationen.
- ➡ Ergänzen und erweitern Sie die Motivationskarte. Machen Sie sich nochmals deutlich, was Ihre Gründe sind, Nichtraucher zu werden.
- ➡ Treffen Sie Vereinbarungen über Ihre Vorsätze.
- ➡ Belohnen Sie sich für Ihre Erfolge.

2. Sie erstellen Ihren persönlichen Rückfall-Krisenplan

In der Forschung werden drei Phasen des Rückfallprozesses unterschieden, die kontinuierlich ineinander übergehen.

Von einem **slip** (einmaliger Ausrutscher) wird dann gesprochen, wenn Sie nach einer rauchfreien Zeit einige Züge von einer Zigarette geraucht haben. Häufig kommt es an diesem Punkt dazu, dass man sich selbst entmutigt oder negativ bewertet, was dann ein Fortschreiten des Rückfallprozesses eher begünstigt. In der Folge kommt es dann zu vermehrten Ausrutschern **-lapses-** bis hin zu einem vollständigen Rückfall (**relapse**), dem täglichen Rauchen einer oder mehrerer Zigaretten.

Wichtig ist, dass ein Ausrutscher nicht zwangsläufig zu einem Rückfall führen muss! Es ist möglich, an jedem Punkt dieses Prozesses wieder auszusteigen und abstinenter zu sein. Daher ist es sinnvoll, sich auf mögliche Rückfälligkeit vorzubereiten und schon im Vorfeld Strategien zu entwickeln, wie Sie mit möglichen Ausrutschern umgehen können. Zu diesem Zweck entwickeln Sie für sich einen persönlichen Rückfall-Krisen-Plan, auf den Sie im Notfall unmittelbar, und ohne überlegen zu müssen, zurückgreifen können.

Persönlicher Rückfall- Krisen-Plan

- Für alle Fälle-

Meine Schritte bei einem slip (ein oder mehrmaliges Ziehen an einer Zigarette)

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

Meine Schritte bei lapse (das Rauchen einer oder mehrerer Zigaretten)

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

Meine Schritte bei relapse (tägliches Rauchen einer oder mehrerer Zigaretten)

- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

ZUSAMMENFASSUNG

Das sind die abschließenden Ziele des Programms:

Wenn Sie nicht mehr rauchen:

⇒ Gehen Sie nicht zur Tagesordnung über, wenden Sie das Gelernte weiter an!

Wenn Sie noch rauchen:

⇒ Treffen Sie in der kommenden Woche nochmals eine Nullvereinbarung!

⇒ Arbeiten Sie dieses Programm nochmals durch!

**Sie können es schaffen,
Nichtraucher zu werden und zu bleiben!!!**

Vereinbarung

Hiermit treffe ich: _____
mit Herrn/Frau: _____

folgende Vereinbarung (Zutreffendes ankreuzen):

- ☐ **Ich verpflichte mich, ab dem nicht mehr zu rauchen!**
- ☐ **Ich verpflichte mich, weiterhin nicht mehr zu rauchen!**

- ☐ Ich hinterlege € gegen Quittung bei meinem Kurshelfer, die ich zurück-
erhalte, wenn ich die ABSTINENZ einhalte. Gelingt mir dies nicht, fällt dieser
Betrag an meinen Kurshelfer.
- ☐ Ich hinterlege bei meinem Kurshelfer einen Gutschein über die folgende
Dienstleistung:

Wenn ich die Vereinbarung einhalte, erhalte ich den Gutschein zurück. Falls ich die
Vereinbarung verletze, erbringe ich am um Uhr die vertrag-
lich festgelegte Dienstleistung.

Wenn ich mein Ziel erreicht habe, werde ich mich folgendermaßen belohnen:

In meinem eigenen Interesse werde ich wahrheitsgetreue Angaben machen.

Ort:

Heutiges

Datum:

.....

Kurshelfer:

Vertragspartner:

.....