

## TIPPS FÜRS LEBEN



**ANDREAS NAGLER,**  
 Psychotherapeut in  
 Mistelbach, über  
 Wege zum Rauch-  
 stopp.

[office@drnagler.at](mailto:office@drnagler.at)

## Rauchfrei zu Neujahr

**W**ie kann ich noch dieses Jahr mit dem Rauchen aufhören? Dafür brauchen Sie: 1. den Entschluss und 2. die Kraft ihn durch zu ziehen. Es gibt zwei Methoden: die allmähliche Reduktion und das sofortige Aufhören.

Für die Reduktion brauchen Sie einen Plan, der sich in diesem Jahr noch ausgedehnt. Vom 1. November bis zum 31. Dezember haben Sie noch 60 Tage Zeit, um mit dem Rauchen aufzuhören. Sie können sich leicht ausrechnen, wie viele Zigaretten Sie jeden Tag weglassen müssen, damit am Jahresende Null herauskommt. Beispiele: Wenn Sie 60 Zigaretten am Tag rauchen, so müssen Sie jeden Tag um 1 Zigarette weniger rauchen. Wenn Sie 20 Zigaretten rauchen, genügt es, wenn sie alle drei Tage eine weglassen. Wenn Sie sofort aufhören wollen, brauchen Sie weniger Zeit, aber mehr Mut: Das geht sich dann am 31. Dezember auch noch aus.

■ Was hat das mit Psychotherapie zu tun? Wenn Sie andere Raucher und Raucherinnen beobachten, fällt Ihnen auf, dass viele mit Ihren Zigaretten umgehen, wie mit Freunden oder Freundinnen: Ohne sie gehen sie nicht aus dem Haus. Wo sie hingehen, da liegen sie auf dem Tisch und das Feuerzeug daneben. Bei manchen Rauchern schaut das sogar aus wie ein Liebesverhältnis: Fast immer halten sie eine Zigarette in der Hand oder im Mund, der Rauch wird tief eingeatmet. Oft können Sie auch hören, dass man sich auf seine Zigaretten viel besser verlassen kann, als auf andere Menschen.

■ Die Psychotherapie ist auch eine Beziehung auf die man sich verlassen kann. Wenn sie gelingt, kann sie manchmal die Zigarette ersetzen. Für sehr süchtige Raucherinnen und Raucher ist sie oft eine gute Methode, um endlich erfolgreich aufzuhören zu können. Sie aber können es in den nächsten 60 Tagen selbst versuchen. Oder nicht?