

## **WENIGER RAUCHEN IST EINE HERAUSFORDERUNG - NEHMEN SIE SIE AN!**

**Diese kurze Anleitung macht Ihnen Mut und Lust darauf**

### **I) MACHEN SIE DEN ERSTEN SCHRITT**

Manche Raucherinnen und Raucher können nicht von selbst weniger rauchen oder damit aufhören. Machen Sie den ersten Schritt: Sprechen Sie mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt.

### **II) SIE HABEN ERFAHRUNG**

Sie wissen, wie Sie am Besten mit Veränderungen und Herausforderungen umgehen. Vorsichtig oder entschlossen: Machen Sie es genauso mit dem Rauchen.

### **III) HABEN SIE GEDULD UND AUSDAUER**

Weniger Rauchen kann schwer und langwierig sein. Machen Sie sich klar, dass Sie viel Zeit dafür brauchen werden. Haben Sie Geduld und Ausdauer: Steter Tropfen höhlt den Stein. Fördernd ist Beharrlichkeit

### **IV) BEZIEHUNG HAT VORRANG**

Viele Raucher und Raucherinnen sind sehr streng mit sich, wenn Sie versuchen weniger zu rauchen. Suchen Sie die Unterstützung von freundlichen Leuten, die nicht (mehr) rauchen: Freunde, die ihnen zuhören und versuchen Sie zu verstehen. Angehörige, die ihre Anstrengungen zu würdigen wissen. Auch Ihr Arzt oder ihre Ärztin können Sie dabei unterstützen.

### **V) VERMEIDEN SIE AUSREDEN**

Viele, die weniger rauchen wollen, verwenden irgendetwas als Ausrede, um ihre Pläne wieder über Bord zu werfen. Gestatten Sie sich keinerlei Ausreden. Wenn Sie rauchen wollen, rauchen Sie. Wenn sie nicht rauchen wollen, rauchen Sie nicht. Basta.

### **VI) VIELE WEGE FÜHREN NACH ROM**

Ihr Ziel ist weniger zu rauchen. Wie Sie das erreichen, ist reine Geschmackssache. Wenn sie nicht ganz mit dem Rauchen aufhören wollen oder können, versuchen sie einen anderen Weg. Das allmähliche Reduzieren oder das Aufhören für einige Wochen führt auch zum Ziel.

### **VII) SIE SIND EINZIGARTIG**

Wenn Andere jahrelang immer wieder versuchen mit dem Rauchen aufzuhören, kann das für Sie ganz anders sein. Vielleicht hören Sie probeweise im Advent oder in der Fastenzeit mit dem Rauchen auf. Vielleicht führen Sie zur Vorbereitung eine Zeit lang ein Tabak-Tagebuch. Oder Sie hören gerade jetzt für immer mit dem Rauchen auf. Sie kennen sich am Besten: Finden Sie den richtigen Weg für sich heraus.

### **VIII) AUSRUTSCHER UND RÜCKFALL**

Bereiten Sie sich auf einige Ausrutscher vor: Sie dürfen auf keinen Fall zu einem Rückfall führen. Ganz im Gegenteil: Am nächsten Tag gehen Sie unbeirrt den rechten Weg weiter.

### **IX) ECHETE HELFER HELFEN REGELMÄSSIG**

Suchen Sie sich verlässliche Bezugspersonen, denen Sie regelmäßig über Erfolg und Misserfolg berichten. (Siehe Punkt IV.) Beziehen Sie Freunde und Familie in ihre Pläne ein. Wenn es einmal schwierig wird, ist es gut zu wissen, an wen Sie sich wenden dürfen. Am besten ist es, wenn Sie jemanden rund um die Uhr erreichen können.

### **X) MEDIKAMENTE VERDOPPELN DEN ERFOLG**

Für das Reduzieren und für das Aufhören gibt es wirksame und sichere Medikamente. Sie sollen speziell für Sie ausgesucht und genau dosiert werden. Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, was für Sie geeignet ist und wie Sie es am besten einnehmen.

### **XI) UMFASSENDE VERÄNDERUNG**

Weniger Rauchen bedeutet eine tief greifende Veränderung. Körper und Geist können ein wenig durcheinander kommen. Versuchen Sie einen möglichst sicheren Rahmen dafür zu schaffen. Informieren Sie Familie, Freunde, und Arbeitskollegen. Verschaffen Sie sich sichere Auszeiten.

### **XII) VERÄNDERUNG IST ARBEIT UND ABENTEUER**

Sie haben eine Zeit lang geraucht. Jetzt ist Zeit, dass Sie das ändern. Außer Anstrengung kann das auch Abenteuer bedeuten. Ein Abenteuer, das zu Freiheit führen kann: dass Sie nur mehr das tun, was Sie wirklich wollen.

Viel Erfolg wünscht Andreas Nagler  
Lungenfacharzt und Psychotherapeut