

INFORMATION



Suchtkrankenhelfer Dieter Balder

Telefon gesch: 245 66381 + 0172 3949158 Telefon priv. 604 20 85

E-Mail priv.: 01723949158@d2mail.de

022/04.01

Die Informationen wenden sich gleichermaßen an Frauen und Männer. Um den Sprachfluß nicht zu stören ist der Abhängige auch die Abhängige, der Betroffene auch die Betroffene, der Alkoholiker auch die Alkoholikerin, der Vorgesetzte auch die Vorgesetzte (usw.).

Bevor das Thema „**Ja, ich werde Nichtraucher**“ angesprochen wird, sollen Gründe genannt werden die zum Rauchen verführen und Gründe genannt werden warum man zum Nichtraucher wird.

Pro Rauchen

- ◆ Rauchen ist ein Genuß (nach dem Essen, beim Kaffee, beim Bier und auch beim alkoholfreiem Getränk, beim Fernsehen)
- ◆ Rauchen erleichtert den Kontakt mit anderen
- ◆ Rauchen wird als entspannend und gleichzeitig als konzentrations- und leistungssteigernd empfunden
- ◆ Rauchen ist beruhigend, wenn man sich ärgert, wenn man unter Streß steht oder nervös ist
- ◆ Rauchen ist eine angenehme Ablenkung, wenn man sich langweilt
- ◆ Etc.

Pro Nichtrauchen

- ◆ Die Wahrscheinlichkeit, an Lungenkrebs, Herzinfarkt oder Raucherbein zu erkranken, ist erheblich geringer
- ◆ Nichtrauchen bedeutet mehr Fitneß
- ◆ Materielle Vorteile
- ◆ Längere Lebenserwartung
- ◆ Etc.

„Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“

wußte der Philosoph Schopenhauer und dies allein sollte Grund genug sein, mit dem Rauchen aufzuhören. Dennoch der Raucher muß es wirklich wollen. Nur er

allein kann darüber entscheiden ob er aufhören will oder nicht. Die Nikotinsucht ist mit all den anderen Süchten, wie z.B. Drogensucht, Alkoholsucht gleichzusetzen.

Ich werde Nichtraucher!

Der erste Schritt:

Schreiben sie Ihre persönlichen Gründe auf warum sie Nichtraucher werden wollen. Diese Gedanken nehmen sie als Richtschnur, an der sie immer wieder Ihre Fortschritte auf dem Weg zum Nichtraucher messen können.

Der zweite Schritt:

Schreiben sie Ihre persönlichen Gründe auf die gegen das Aufhören sprechen. Nehmen sie eine Bewertung nach der Wichtigkeit ihrer persönlichen Gründe vor und überprüfen sie Ihren Entschluß. Ist die Summe der Gründe für den Einstieg größer: **Herzlichen Glückwunsch!** Ihr Entschluß steht wirklich fest und ist gut begründet.

I N F O R M A T I O N

Suchtkrankenhelfer Dieter Balder

022/04.2001

Ist die Summe gleich groß, so ist Ihr Entschluß noch etwas wackelig. Gehen sie alle Positionen und Bewertungen noch einmal durch. Fehlen noch Gründe?

Überwiegen jedoch die Gegengründe, so haben sie sich noch nicht wirklich für das Aufhören entschieden. Überlegen sie, ob dies tatsächlich der richtige Augenblick zum Aufhören ist..

Zugegeben aller Anfang ist schwer. Doch allein schon dadurch, dass sie diese Information noch nicht aus den Händen gelegt haben, ist ein Anfang gemacht. Über die einzig wahre Methode, dem Rauchen ein für allemal abzuschwören, gibt es verschiedene Ansichten und Erfahrungen:

Die Sofort-Schluss-Methode

Damit haben es viele Ex-Raucher geschafft und schwören darauf. Hierauf will ich in dieser Information etwas näher eingehen.

Die Schritt-Für-Schritt-Methode

Für diese schrittweise Raucher-Entwöhnung bieten sich Gruppenkurse z.B. von Volkshochschulen, anderen Einrichtungen der Erwachsenenbildung oder Krankenkassen an.

Die Sofort-Schluss-Methode

Die ersten Sieben Tage

Notieren sie sich Ihren **Start-Tag**

Von diesem Tag an können sie alle folgenden Tage, an denen sie nikotinfrei bleiben, als vollen Erfolg verbuchen.

Wie sie die ersten sieben Tage *gut über die Runden* bringen, dazu einige Tips:

Sagen sie der **Rauch-Automatik** den Kampf an. Tun sie Ungewohntes, ändern sie Ihren Tagesablauf.

Vermeiden sie jetzt Orte, an denen geraucht wird (z.B. Kneipen). Gehen sie lieber da hin, wo sie sicher sein können, dass nicht geraucht wird (z.B. Kino, Theater)

Jeder Nichtrauchertag ist ihr ganz persönlicher Erfolg. Es wird sie stärken und ermutigen, wenn sie sich Ihren Fortschritt jeden Tag notieren. Blicken sie immer auf das, was sie bereits geschafft haben, auch wenn sie vielleicht z.Z. noch Schwierigkeiten haben

Stecken sie das früher für Zigaretten ausgegebene Geld demonstrativ in eine Glasröhre oder ein durchsichtiges Sparschwein, sie gewinnen dadurch eine sehr anschauliche Methode, den eigenen Fortschritt zu genießen. Sparen sie dabei auf einen Wunsch hin, den sie sich schon lange einmal erfüllen wollten. Sie werden überrascht sein, wie schnell da eine erstaunliche Summe zusammenkommt, z.B. für eine kleine Urlaubsreise.

Und jetzt:**viel Erfolg!!!**

INFORMATION
Suchtkrankenhelfer Dieter Balder

022/04.2001

MEINE PERSÖNLICHEN GRÜNDE

Ich höre auf, Bewertung- weil...	-

Summe A

Geben sie Ihren Gründen Punkte nach ihrer Wichtigkeit:

- Sehr wichtig..... 3
- Wichtig..... 2
- Weniger wichtig..... 1

Summe A Nichtrauchen)

./ Summe B Weiterrauen)

Ergebnis

=====

MEINE PERSÖNLICHEN GEGENGRÜNDE

Ich rauche weiter, Bewertung- weil...	-

Summe B

Geben sie Ihren Gründen Punkte nach ihrer Wichtigkeit:

