

RAUCHFREI IN EIN NEUES LEBEN!

**10 Schritte Programm-unabhängig
werden vom Nikotin**



Barbara Costa

Rauchfrei in ein neues Leben !

10 Schritte Programm – unabhängig
werden vom Nikotin.

Das ist ihre Chance, dieser Ratgeber ist
wertvoll und unverzichtbar für jeden
Raucher der es schaffen will ein freies
Leben ohne die Nikotinsucht zu führen.

Hinweis :

Bitte beachten Sie, dass das Lesen der angebotenen Informationen einen Einfluss auf Sie haben kann. Autor und Verlag schließen hierfür jede Haftung aus.

Dieses Buch darf auch nicht auszugsweise ohne schriftliche Zustimmung der Autorin kopiert, übersetzt, reproduziert oder zu anderen ähnlichen Handlungen benützt werden. Verstöße in diesen und weiteren Bereichen werden sofort abgemahnt und Schadensersatz erklagt.

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieses Ebook Ratgeber wurden sorgfältig recherchiert, dennoch haftet die Autorin

nicht über Irrtümer, mit denen das vorliegende Ebook erstellt wurde.

Impressum:

Rauchfrei in ein neues Leben! 10Schritte
Programm, unabhängig werden vom
Nikotin.

Autorin: Barbara Costa

info.lebegesund@gmail.com

Copyright©2013 Barbara Costa

Mein besonderes Dankeschön!

Geht an meinem Mann und an meine drei wundervollen Kinder, für ihre Liebe und Unterstützung.

Ohne sie würde es dieses und den Rest meiner, zahlreichen Projekte nie geben.

Ein herzliches Dankeschön möchte ich auch ihnen liebe Leser/innen hier schreiben, wünsche ihnen viel Erfolg mit den Tipps und Inspirationen aus diesem Ratgeber.

Freundliche Grüße

Barbara Costa

Inhaltsverzeichnis

[Rauchfrei in ein neues Leben !](#)

[Mein besonderes Dankeschön!](#)

[Vorwort](#)

[Einleitung](#)

[Persönliche Gründe finden!](#)

[Ihre persönlichen Gründe!](#)

[Ihr Nichtraucher-Vertrag!](#)

[Wie stark sind Sie Abhängig!](#)

[Welcher Raucher-Typ sind Sie?](#)

[Der Spiegelraucher!](#)

Raucher-Protokoll

Spitzenraucher!

Der Misch- typ!

Nichtrauchen muss gelernt werden!

Gewicht und Gesundheit fit halten!

Wichtige Informationen:

Rauchfrei in ein neues Leben!

Der Tabak und die Tabakpflanze!

Gesund alt werden!

Bewusste Ernährung!

Gewicht halten! Teil 1

Verbrennen Sie Kalorien-statt Tabak!

Gesundheitsschäden!

Das genießen Sie jeden Tag!

Bei jedem Zweifel-Beraten lassen!

Der Körper erholt sich erstaunlich schnell!

Ihr persönliches 10-Schritte-Programm!

Schritt-1!

Schritt-2!

Schritt-3!

Nikotinersatz-Therapie:

Nikotinersatz-Präparate:

Schritt-4!

Schritt-5!

Schritt-6!

Mein persönlicher Tipp:

Schritt-7!

Schritt-8!

Schritt-9!

Schritt-10!

Stärken Sie ihre Motivation!

Nichtraucher-Vertrag!

Hilfe bei Schmach!

Meine Tipps für Sie:

Ich höre auf weil:

Meine persönlichen Tipps und
Hilfsmittel:

Genießen Sie ihr freies Leben!

Ihr Phantasie-Helfer!

Persönlichen Erfolg loben!

Entspannung schnell und unkompliziert!

Es ist nun Zeit;Gönnen Sie sich endlich etwas Feines!

Der Rückfall-lernen Sie daraus!Teil1

Stärken Sie noch fester ihren Entschluss!

Willen stärken-Spaß dabei haben!

Die letzten Stunden ihres Aschenbechers!

Der Rückfall-lernen Sie daraus!Teil2

Gewicht halten!Teil2

Gute Laune bekommen-beim Ausdauersport!

Sport macht Spaß!

Abschließend!

Einfache und wichtige Regeln!

An sich Glauben!

Wichtiger Hinweis:

Vorwort

Fast jeder Dritte der rund 20Millioner deutschen Raucher möchte sich vom Nikotin befreien und schafft es nicht. Ihnen ist sicher dieser Spruch bekannt:“Es ist eigentlich nicht so schwierig mit dem Rauchen aufzuhören, ich habe es schon oft versucht!“ Wir wissen ganz genau was sich hinter diesem Spruch verbirgt.

Schon nach dem ersten Rückfall wird meistens aufgegeben. Dass Sie ihre Gesundheit (und deren Folgen) gefährden, ist den meisten Rauchern sehr wohl bewusst! Trotzdem schaffen Sie es nicht, ihren Zustand zu ändern.

Bedenken Sie jedoch nur für einen

Moment, was im Laufe eines Lebens ein Körper alles aushalten muss, bis er schließlich zum Versagen kommt!

Er ist ein wahres Wunder der Natur! Stimmen Sie mir da nicht zu?

Jedem Raucher ist wohl bekannt, dass das Verlangen, nach einem eventuellen Zigarettenstopp, fast unerträglich sein wird. Möglich, dass es auch für lange Zeit so bleibt wird. Dies befürchten eben die meisten Raucher, so wird auch jeglicher Versuch das Rauchen aufzugeben, gar nicht so richtig ernst genommen.

Viele Raucher nervt auch die Gewichtszunahme die dabei entstehen könnte.

Man kann die Folgen und Folgeerscheinungen sehr gut mit vielen Hilfsmitteln lindern. Das wird aber meist ignoriert.

Die Gewichtszunahme, nach dem Rauchstopp, beschreibe ich später noch genauer. Denn das Gewicht kann man sehr wohl gut unter Kontrolle halten.

Es ist wirklich möglich das Rauchen aufzugeben. Glauben Sie absolut nicht, wenn Sie aus der Werbung oder sonst woher hören, Sie könnten innerhalb

kurzer Zeit zum Nichtraucher werden.
Ich glaube nicht daran.

Ich sage ihnen, dass das nicht möglich ist. Zumindest ich glaube nicht daran, denn mit solchen Systemen ist ein Rückfall schon sicherlich vorprogrammiert.

Also entsteht kein dauerhafter Erfolg, diesen wollen wir aber erzielen. Wir wollen Rauchfrei in ein neues Leben gelangen und dabei glücklich und zufrieden sein! Sicher kann ich sagen, ich rauche heute meine letzte Zigarette und dann nie wieder! Wie hoch glauben Sie, ist bei mir dann wohl der Rückfall?

Es ist heute auch möglich auf sehr gute medikamentöse Hilfen zurückzugreifen.

Dazu lassen Sie sich aber bitte von ihrem Arzt oder von ihrem Apotheker beraten. Denn jeder Mensch spricht anders auf Medikamente an, das ist ihnen sicher bekannt.

Man braucht, um zum Nichtraucher zu werden, eine bestimmte Vorbereitung und ein abgestimmtes Schritt für Schritt Programm. Nur so lässt sich dieses Problem lösen. Ebenfalls empfehle ich ihnen zusätzlich eine professionelle Hilfe, auch in Form einer Selbsthilfe Gruppe, zu wählen.

Wie gut es einem tut, wenn man mit Gleichgesinnten seine Probleme und Erfahrungen austauschen kann, das ist Balsam für die Seele. Warum dann nicht auch bei diesem Problem?

Oft braucht man eine sogenannte Hilfs-Anleitung damit man weiß wie man es richtig anpacken muss.

Versuchen Sie auch mit den von mir erstellten Tabellen zu arbeiten, denn die Vorbereitung und das Raucherprotokoll sind sehr wichtig.

Sie werden sehen, unser Ziel zu erreichen ist gar nicht so schwierig, wie die meisten schon vorher befürchten. Ein Nichtraucher zu werden und für immer zu bleiben, das ist unser Ziel.

Genau das werden Sie auch schaffen, davon bin ich überzeugt. Ihre hundertprozentige Mitarbeit ist dabei sehr wichtig. Dieser Ratgeber soll zur angst-, und stressfreien Rauchentwöhnung für Sie werden.

Ihnen ist zwar Bewusst, dass das Rauchen gesundheitliche Schäden

verursachen kann, doch diese glauben Sie, sind noch weit von ihnen entfernt. Aber Sie täuschen sich da ganz gewaltig.

Mir selber wurde das Rauchen vor Jahren zu einer großen Belastung, mir wurde bewusster was für gesundheitliche Schäden bei der Nikotinabhängigkeit auf mich und meiner Familie mit der Zeit auf uns zukommen könnte.

Hauptsächlich nachdem wir in unserem Bekanntenkreis zwei schwere unheilbare Erkrankungen miterleben mussten. So begann ich zu überlegen und krepelte mein Leben total um. Mein Ziel war es, ein Rauchfreies neues Leben, ohne diese Nikotinabhängigkeit.

Niemand hat mich je so richtig unterstützt, ich hatte weder eine Anleitung noch ein Schritt für Schritt Programm. Wie oft ich Rückfällig wurde ist auch kein Geheimnis.

Es war wirklich schwer, ohne Anleitung und ohne einen Schritt für Schritt Programm.

Nutzen Sie meine Tipps, Ideen und Hilfsmittel, voll und ganz aus, und

machen Sie es viel besser als ich damals. Ich habe dieses Problem einfach aus der falschen Perspektive betrachtet.

Dieser Ratgeber soll Menschen dabei unterstützen, Kraft zu finden um endlich Rauchfrei in ein neues Leben zu starten.

Bedenken Sie aber auch dass oft die genetische Veranlagung ebenfalls verantwortlich für den richtigen Erfolg ist. Mein Motto, das mich zu jedem meiner Projekte stets begleitet, ist dieses hier:

Ein Mensch, der sich ernsthaft ein Ziel gesetzt hat, wird dieses auch erreichen! Dazu wünsche ich ihnen alles Gute und viel Erfolg.

Ihre **Barbara Costa**

Einleitung

Ich bin der Meinung dass es jeder schaffen kann, und ich werde ihnen dabei hilfreich zur Seite stehen.

Über das Thema Rauchen gibt es sehr viele Berichte, aber meiner Meinung nach, viel zu wenige über die täglich weltweiten Todesopfer.

Sicher verdienen dann wieder jede Menge Menschen viel weniger Geld, als wenn Sie Werbung für Zigaretten und deren Konsum machen würden.

Nach meinen persönlichen Recherchen sind es ca. 12000 Todesopfer täglich weltweit.

Jeden Tag rauchen angeblich allein nur

in den Vereinigten Staaten 3000 Jugendliche ihre erste Zigarette. Viele von ihnen werden vom Nikotin nicht mehr wegkommen.

Bedenken Sie, dass zur Zeit der nordamerikanischen Indianer der Tabak zu kultischen oder zeremoniellen Zwecken diente.

So rauchte man den Tabak ausschließlich in der Pfeife. Ebenfalls wurden Heilende Wirkungen dem Tabak zugeschrieben, der Konsum wurde aber auch in langen Zeitabständen benützt.

Als Seeleute die Tabakpflanze nach Europa importierten, wurde Sie anfangs meist als Schnupftabak oder Kautabak benützt.

In der Wurzel der Tabakpflanze entsteht das Nikotin und es verbreitet sich bis in die Blätter. Dort wird es als Pflanzenschutzgift abgelagert.

Reines Nikotin wurde früher im Pflanzenschutz als Pestizid gegen saugende oder beißende Insekten, so wie Blattläuse, eingesetzt.

Für die Pflanzen ist dieser Stoff gut verträglich und dazu auch noch biologisch Abbaubar.

Trotzdem wurde seit den 70er Jahren Aufgrund der hohen Toxizität für das Nikotin ein Anvende Verbot gestellt.

Als Ersatz wurden Synthetische Insektizide hergestellt. (Quelle: Wikipedia)

Persönliche Gründe finden!

Finden Sie ihre ganz persönlichen Gründe für einen Nikotinstopp!

Bitte halten Sie nun für unsere Vorbereitung einen kl. Schreibblock und einen Stift stets griffbereit. Denn ich möchte, dass Sie sich ihre Notizen darin aufschreiben.

So wie die Zigaretten Packung ihr ständiger Begleiter ist, so ist es nun empfehlenswert, dass Sie ihren Schreibblock und eine kl. Flasche Wasser während ihrem Schritt für Schritt Programm begleitet. Bei der Zigaretten Packung geht das ganz automatisch, man greift nach ihr, bevor man außer Hause geht. So soll nun auch

ihr Begleiter der Block und immer was zum Trinken sein. Empfehlenswert ist nur Wasser, eventuell mit etwas Apfelschorle.

Stellen Sie es einfach immer dort hin, wo auch ihre Zigaretten Packung ihren Platz hat.

Fragen Sie sich nun, ganz offen und ehrlich:

Warum möchte ich mit dem Rauchen aufhören?

Welche sind meine wichtigsten Gründe?

Diese zwei Fragen sind zur Vorbereitung sehr wichtig.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, entspannen Sie sich dabei eventuell auf ihrer Couch, oder machen Sie einen gemütlichen Spaziergang.

Einfach wie ihnen danach ist, überlegen Sie sich diese zwei Punkte ganz genau.

Notieren Sie sich auf ihrem Block alle Situationen, in denen Sie zur Zigarette

greifen. Notieren Sie ihre Notizen für ca. eine Woche lang. So entgehen ihnen auch nicht die kleinsten Momente in denen Sie zum Glimmstängel greifen.

Führen Sie eine Art Tagebuch. So haben Sie einen guten Überblick und lernen bald ihre Hürden kennen und können sich so besser mental Vorbereiten.

Meiner Meinung nach sind die schlimmsten Situationen in denen ein Raucher besonders gefährdet ist, folgende:

Stress

Unsicherheit

Langeweile

Und das Zusammensein mit anderen Rauchern!

Es lohnt sich also sicherlich zu fragen;

Warum rauche ich?

In welcher Situation rauche ich?

Wann zünde ich automatisch meine

Zigarette an?

Die Antworten könnten so aussehen:

Bei der Arbeit.....

Nach der Arbeit.....

Nach einer Mahlzeit.....

Bei einem Kaffee oder einem Glas Wein, gemütlich mit Freunden.....

Beschreiben Sie noch weitere, ihnen fallen sicher noch einige Beispiele dazu ein.

Beginnen Sie sich zu beobachten. **Jetzt!**



Anna und Reinhard erzählten mir:

Anna, ist 39 Jahre und denkt sich fast täglich dass es nun wirklich langsam an der Zeit wäre mit dem Rauchen aufzuhören.

Sie arbeitet seit ihrer Scheidung halbtags in einem großen Einkaufszentrum.

Ihre zwei Söhne sind 11 und 14 Jahre alt, also pubertierende Kinder. Zwar ist es bei ihnen nicht so schlimm wie Anna oft von anderen Familien erfahren konnte, trotzdem muss Sie immer 100% geben.

Seit der Scheidung vor vier Jahren ist Anna kein einziges Mal mehr

ausgegangen. Sie hat kaum Zeit für sich und ihre Hobbys. Anna findet Trost und Entspannung bei ihren Zigaretten.

Reinhard, ist 43 Jahre und arbeitet den ganzen Tag in einer Fabrik.

Er ist verheiratet und Vater von drei Kindern. Abends wenn er nach Hause kommt ist der Lärm den die Kinder machen zwar normal, aber für ihn viel zu viel.

Es löst schon wieder Stress in ihm aus. Er kann sich nicht entspannen, so wie er es brauchen würde.

Ähnliche Situationen wie bei Anna und Reinhard finden sich in sehr vielen Rauchern immer wieder. Beobachten Sie sich und beschreiben Sie, in welcher Raucher- Situation Sie sich befinden.

(Kurz und knapp im Block beschreiben
.)

Viele Raucher möchten zwar mit dem Rauchen aufhören, aber Sie wagen und fürchten sich, den ersten Schritt zu machen.

Raucher haben Angst vor unangenehme Begleiterscheinungen. Wie der Gewichtszunahme, Gereiztheit, Unruhe, Ungeduld und noch anderen mehr.

Es wäre doch am praktischsten einfach
einen Ausschalt- Knopf
im Gehirn zu haben.



Aber den gibt es nun mal nicht, sowie es auch kein Wundermittel gibt, wie viele versprechen.

Nun sollten Sie sich fragen:

Warum will ich mit dem Rauchen aufhören?

Was sind meine persönlichen Gründe?

Motive wie:

Rauchen kann der Gesundheit schaden, sind zu wenig, das wird nicht reichen.

Es sei denn Sie haben persönliche Beschwerden, wie Atemnot oder Bluthochdruck.

Dann könnten Sie das als guten Grund angeben. Ihnen fallen aber sicherlich noch andere Vorteile ein, weshalb Sie mit dem Rauchen aufhören wollen.

Ich habe ihnen eine Tabelle hier gleich am Ende des Textes zusammengestellt. Drucken Sie sich diese aus, kleben oder legen Sie die Tabelle in ihrem Notizblock und notieren Sie so ihre Gedanken:

Fügen Sie bitte die Vor- und Nachteile ein, die bei einer Raucherentwöhnung entstehen könnten.

Dies ist eine sehr wichtige Vorbereitung, ich bitte Sie keine dieser Punkte zu überspringen. Legen Sie auch nichts beiseite und denken dass Sie das später schon noch erledigen würden.

Nein, dies würde den erzielten Erfolg beeinträchtigen.

In den nächsten Seiten finden Sie Protokolle und Tabellen die Sie unbedingt ausfüllen müssen, um danach richtig mit unserem Schritt für Schritt Programm starten zu können.

Also wenn Sie das überspringen, dann ist es auch besser Sie legen das Ebook zur Seite, denn es wird sicher noch nicht

der richtige Zeitpunkt sein sich mit dem Thema Nichtraucher werden, zu befassen.

Sie wollen ja gesund alt werden und ihr Leben richtig genießen!

Damit wir den erwünschten Erfolg haben, erwarte ich ihre Mitarbeit.

Ihre persönlichen Gründe!

Notieren Sie sich nun hier ihre persönlichen Gründe zur Rauchentwöhnung auf!

Meine Vorteile sind:

Meine

Nachteile sind:

Ihr Nichtraucher-Vertrag!

Schließen Sie einen Nichtraucher-Vertrag mit sich ab! Markieren Sie in ihrem Kalender nun den Tag an dem Sie sich entscheiden, ein Nichtraucher zu werden. Siehe Abbildung!

MAI

M	D	M	D	F	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Sie müssen ihr Vorhaben unbedingt

schriftlich festlegen, damit Sie gute
Resultate erreichen können.

So fällt es ihnen leichter mit dem
Rauchen aufzuhören und auf Dauer ein
Nichtraucher zu bleiben.

Mit einem Stift, markieren Sie den Tag,
von dem an Sie nicht mehr Rauchen.

Meine Gründe sind:

Ja, ich will beweisen dass auch ich es schaffen kann!

.....

.....

.....

.....

.....

Zur Belohnung gönne ich mir:

1. Nach drei Tagen.....

2. Nach einer
Woche.....

- 3.Nach 10
Tagen.....
- 4.Nach drei
Wochen.....
- 5.Nach drei
Monaten.....
- 6.Nach einem halben
Jahr.....

**Wenn ich den Vertrag erfüllt habe
werde ich:**

.....

.....

.....

Finden Sie nun eine vertraute Person,

bitten Sie sie ihnen als „Zeuge“ beizustehen wenn Sie diesen „Vertrag“ unterschreiben. Hängen Sie ihn gut sichtbar in ihrer Wohnung oder Arbeitsplatz auf. Sie sollten diesen „Vertrag“ stets vor Augen haben. So sehen Sie, dass es ihnen wirklich ernst ist. Dadurch werden Sie auch immer wieder an ihr Versprechen erinnert.

Sie sind bis jetzt wirklich sehr fleißig gewesen, weiter so.

Kompliment!

Wir haben nun ca. die Hälfte unserer Vorbereitungs –Phase geschafft. Diese Vorbereitung ist deshalb so wichtig, denn Sie brauchen Klarheit in ihrem Leben um einen dauerhaften Erfolg zu erzielen.

Mit welchen Konsequenzen rechnen Sie wohl, wenn Sie nicht mehr zur Zigarette greifen?

Was betrifft Sie am ehesten? Fügen Sie noch eigenen Vorschlägen hinzu.

1. So sind Sie nicht mehr Abhängig!

2. Kein schlechtes „Raucher-Vorbild“ für meine Kinder zu sein.

3. Weniger Beliebt zu sein!

4. Wieder eine gute Kondition!

5. Bessere und frischere Haut!

6. Weniger Gestank bei Körper und Kleidung!

7. Endlich mehr Geld!

8. Angst vor „rauchfreien Plätzen“!

9.....

Ich habe die zehn wichtigsten Gründe zusammengeschrieben,

die ich bei Umfragen und Unterhaltungen mit Rauchern bzw. Nichtrauchern gesammelt habe.

Seien Sie nun ehrlich zu sich und kreuzen Sie das zutreffende an und ergänzen Sie eventuell noch weiter!

1. Ich will gesünder und länger Leben!

2. Ich will schwanger werden!

3. Ich will ein Vorbild für meine Kinder sein!

4. Ich will ein Vorbild für meine Freunde

sein!

5. Ich will monatlich mein Geld anders ausgeben!

6. Ich will mein Geld das ich mir so erspare anders anlegen!

7. Ich will gesund alt werden!

8. Ich will mir beweisen dass ich es schaffen kann!

9. Ich will frisch riechen können!

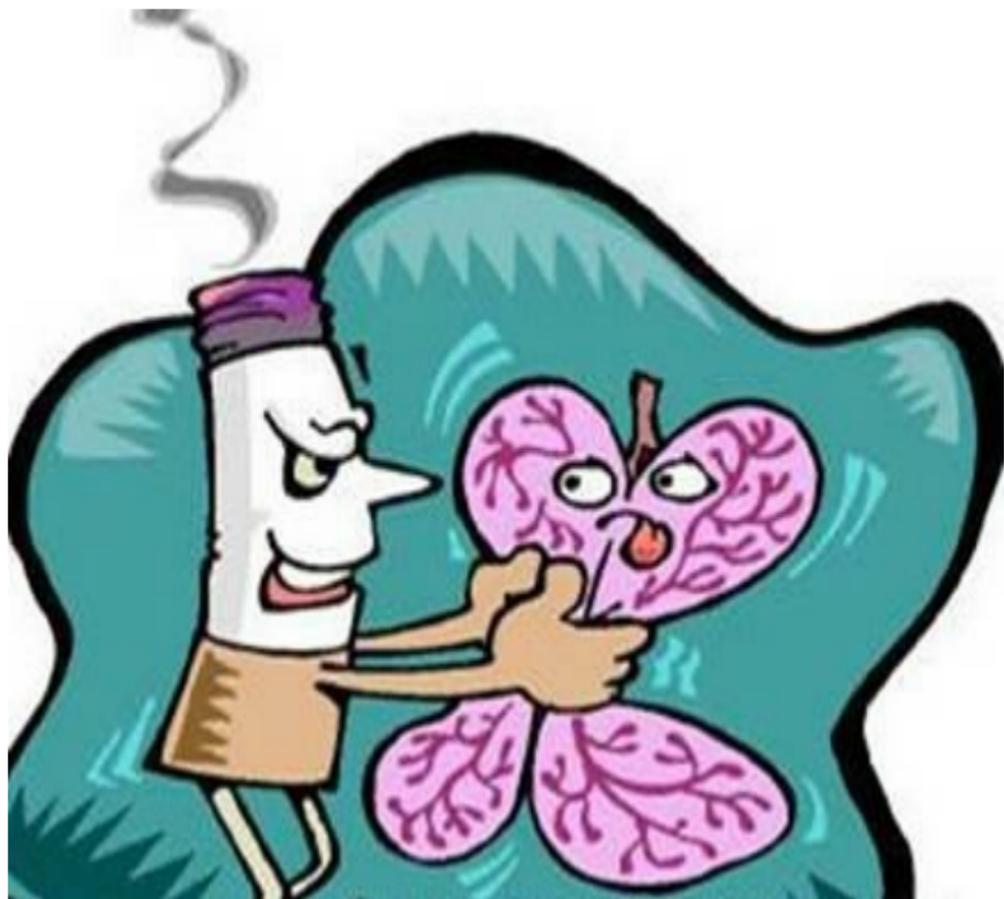
10. Ich will keine Folge-Krankheiten bekommen!

11. Ich will mein Leben verändern!

12. Ich will wieder fit werden und das auch bleiben!

13. Ich will meine Mitmenschen nicht mehr mit meinem Qualm vergasen!

14.



Der nächste Schritt ist, dass Sie nur erkennen müssen, zu welchem Rauchertyp Sie dazu gehören.

Sie müssen erkennen wie stark Sie von der Zigarette abhängig sind.

Es muss ihnen erst **Bewusst** werden, bevor wir zum nächsten Schritt weiter gehen können.

Wie stark sind Sie Abhängig!

Es ist wichtig sich selbst ehrlich einzustufen!

Überspringen Sie bitte diesen Test nicht!

Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie ihre erste Zigarette?

1. Nach dem Aufstehen, innerhalb von 5 Minuten?
2. Nach einer halben Stunde?
3. Nach einer Stunde?

Verlassen Sie Orte an denen das Rauchen verboten ist?

Wie Kino, Bücherei, Restaurant...

1.Ja!

2.Meistens!

3.Nein!

**Wie viele Zigaretten rauchen Sie ca.
pro Tag?**

1.Zwischen 20-30 Zigaretten täglich!

2.Zwischen 10-20 Zigaretten täglich!

3.Nicht mehr als 10 Zigaretten täglich!

Sie liegen Krank im Bett, rauchen Sie dann trotzdem?

1.Ja!

2.Meistens!

3.Nein!

Schauen Sie ihr Ergebnis in Ruhe durch nun was glauben Sie? Sind Sie ein geringer Raucher? Ein, sogar sehr geringer Raucher? Oder doch eher der starke Raucher?

Werten Sie selbst ihr Ergebnis aus, setzen sie dabei hinter der ersten Antwort-Möglichkeit den Wert 10, dann 5 und bei der letzten

Auswahlmöglichkeit den Wert 0. Dies war nur ein sehr kurzer Test, es sollte Ihnen lediglich bewusst werden wie stark Sie wirklich abhängig sind.

Möchten Sie noch ausführlichere Tests machen, dann tippen Sie in Ihre Suchmaschine einfach folgende Wörtergruppen ein:

Raucher-Test

Rauchertest kostenlos

Test für Raucher

Zu einem erfolgreichen Raucherstopp brauchen Sie genug **Vorbereitung, Motivation und Ausdauer!**

Der Grad der Nikotin-Abhängigkeit ist deshalb so wichtig, denn Sie müssen wissen in welcher Position Sie zurzeit stehen.

Meiner Meinung nach ist Raucher auch nicht gleich Raucher. Viele Personen tun sich von Natur aus viel leichter, sind Selbstbewusster und denken anders als andere.

Manche haben mehr Angst, sind leichter gereizt, diesen Personen fehlt einfach etwas!

Mein Motto ist für mich, bei all meinen Projekten stets dieses:

Ein Mensch, der sich ernsthaft ein Ziel

gesetzt hat, wird dieses auch erreichen.

Egal was für Ziele Sie haben. Dieses Motto hat mir sehr oft weitergeholfen.

Welcher Raucher-Typ sind Sie?

Raucher ist nicht gleich Raucher!

Nach meinen Recherchen gibt es drei Arten von Rauchern! Man unterscheidet Sie in:

Spiegelraucher

Spitzenraucher

Mischtyp

Der Spiegelraucher!

Der Spiegelraucher greift mit großer Wahrscheinlichkeit aus „Gewohnheit“ zur Zigarette. Der Auslöser dabei sind zahlreiche Alltagssituationen.

Beim Spiegelraucher kann der Anblick einer Zigarettschachtel das Rauchverlangen schon auslösen.

Hat der Raucher seine Zigaretten z.B. neben dem Telefon (Handy), wird der Raucher sicher bei jedem Anruf nicht nur zum Hörer, sondern auch gleich zur Zigarette greifen.

Es ist genau so wie beim berühmten Test vom „Pawlowschen Hund“!

(Weiterleitender Link, für genaue

Erklärung): Pawlowscher Hund.

Bei Interesse können Sie auf Wikipedia einen ausführlichen Bericht darüber lesen.

Hier fasse ich nur kurz zusammen:

Pawlow stellte bei Hunden fest, dass der Speichelfluss nicht erst beim Fressvorgang einsetzt, sondern schon bereits beim Anblick des Futters.

Pawlow versuchte das durch den Glockenton zu testen und zu beweisen.

Er spielte den gleichen Glockenton, bereits immer vor der Fütterung ab.

Das führte dann allmählich zum Speichelfluss ohne dass der Hund das Fressen vorgestellt bekam.

Genauso ist die Situation beim Spiegelraucher.

Die bestimmte Aktion, wie die Zigaretten beim Telefon, lösen so automatisch auch das Verlangen nach der Zigarette aus.

Allein das Klingeln des Telefons führt so zum Verlangen. Diese Gewohnheit ist der Auslöser für das „automatisch“ zur Zigarette greifen!

Auf der nächsten Seite finden Sie ein Raucher-Protokoll. Notieren Sie darin ihre „gefährlichen“ Situationen.

Raucher-Protokoll

Drucken/oder erstellen Sie sich eine solche Tabelle,am besten Sie

hängen oder kleben ihre Tabelle an „gefährlichen Situationen“auf.

Hilfreich z.B. könnte das Aufhängen gerade neben ihrem Telefon sein.

Spitzenraucher!

Der Spitzenraucher raucht hingegen im Allgemeinen meist immer auf eine positive Konsequenz. Wie soll man das verstehen?

Durch das Rauchen entsteht bei der betreffenden Person, eine Verringerung von Stress.

Der Raucher hat gelernt, dass ihn eine positive Konsequenz erwartet, so wird Stress reduziert.

Manchmal steht das auch in Zusammenhang mit dem Essen. Denn der Raucher hofft durch den Konsum seinen Hunger vertreiben zu können. So entsteht weniger die Gefahr Gewicht zu

zunehmen.

Der Spitzenraucher sieht meist seinen Konsum als Belohnung.

Diesem Rauchertyp wird meist nach dem „Entwöhnungs-Programm“ das Essen oder Naschen als Ersatz dienen.

Fühlen Sie sich schon etwas angesprochen? Oder ist vielleicht ihr Typ noch nicht dabei gewesen?



Der Misch- typ!

Der Misch typ ist sowohl Spiegelraucher, also den ganzen Tag verteilt in relativ gleichen Abständen zu rauchen, als auch Spitzenraucher. Weil diese Personen in manchen Situationen besonders viel rauchen. Diesen Typ nennt man Misch typ.

Nun konnten Sie sich ein Bild vor diesen drei Raucher Typen machen.

Welchen Typen haben Sie für sich ermittelt?

Wir finden vorwiegend unter den „Spiegelrauchern“ und „Mischtypen“ die stärkeren Raucher. Diese Personen schaffen es gar nicht, längere Pausen

ohne Glimmstängel zu machen.

Das ist eben nur beim „Spitzenraucher“ der Fall.

In erster Linie sind hier wirklich Stress, Unruhe, Langweile und depressive Stimmung, der Hauptgrund für ihre Nikotin Sucht.

Die Angst vor Gewichtszunahme, sei es bei Frauen wie auch bei einer Reihe von Männern, führen zu einem wesentlichen Zigaretten Konsum zurück.

Nichtrauchen muss gelernt werden!

Auch wenn die Nikotin Abhängigkeit mit medikamentöser Therapie ganz gut in Griff zu bekommen ist, sollte man zusätzliche Alternativen einsetzen um die Erfolgsaussichten wesentlich zu erhöhen.

Das Rauchen wird neben der möglichen Nikotinsucht auch von ganz bestimmten erlernten Verhaltensweisen beeinflusst.

Wichtig wird es nun sein, Gewohnheiten zu erkennen und diese mit Hilfe des

Raucher-Protokolls zu verstehen. Wir müssen analysieren, welche verschiedenen Funktionen der

Tabakkonsum auf Sie ausübt.

Dient er zur Entspannung, zur Belohnung, der Stressbewältigung oder zum unterdrücken von Hungergefühlen.

Sie müssen die passende Methode und Alternativen, für Sie ganz persönlich finden, damit Sie ihr Verhalten modifizieren können.



Raucher

Nichtraucher

Gewicht und Gesundheit fit halten!

Das Problem vieler Raucher ist doch, Sie glauben dass auf einen Rauchstopp auch automatisch die Gewichtszunahme folgt!

Es ist in der Tat so, dass Raucher meistens weniger wiegen als Nichtraucher.

So nimmt auch durchschnittlich ein Raucher zu beginn der Rauchertherapie etwa 3 Kilogramm zu.

Es gibt aber trotzdem eine Vielzahl von Ausnahmen und genau die haben Einfluss auf die Gewichtszunahme.

Wir erklären den Anstieg des Körpergewichtes, also die Zunahme der Gesamtenergie, durch die Veränderung der Ernährungs-Gewohnheiten.

Fett oder Zuckeraufnahme spielen dabei die Hauptrolle.



Wichtige Informationen:

Bevor wir mit unserem Schritt-für-Schritt-Programm endlich starten können, lesen Sie sich Bitte die rechtlichen Zeilen genau durch.

Um jegliche Missverständnisse im Nachhinein zu vermeiden.

Es wird keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die dem Leser oder Leserin in Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Ratgeber Ebook entstehen, übernommen werden.

Die Leser sind für die aus diesem Ebook Ratgeber resultierenden Tipps, Ideen und Aktionen in Bezug des Inhaltes selber verantwortlich.

Hinzu möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen dass weder Erfolgsgarantie oder Ähnliches gewährleistet werden kann.

Sie bekommen in diesem Ratgeber sehr nützliche und hilfreiche Tipps die bei genauem Einhalten durchaus zum richtigen Ergebnis führen können.

Sie sind ein eigenständiger Mensch und für ihr Tun und Handeln selbst verantwortlich.

Die Autorin übernimmt jedoch keine Haftung für Tipps, Tricks, Ideen, Vorschläge, gepostete Links, Empfehlungen u.v.m.die in diesem Ebook Ratgeber veröffentlicht wurden.

Ich bin weder ein Arzt noch Akademiker, lediglich eine ehemalige Raucherin die es geschafft hat sich vom Nikotin zu befreien.

Mein Ziel ist es, dass Sie ohne Angst, ohne schweren Kampf und Gereiztheit ihr Ziel erreichen. Mit Freude und Köpfchen habe ich bewusst einen neuen Weg begonnen.

Rauchfrei in ein neues Leben!

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie sich bei jeglichen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder Symptomen immer den Rat ihres Arztes oder einer anderen geschulten medizinischen Fachperson.

Missachten Sie niemals professionellen ärztlichen Rat und verschieben Sie keinen notwendigen Arztbesuch aufgrund von irgendetwas, was Sie hier oder anderswo gelesen haben.

Ich habe mich sehr bemüht ihnen meine

Schritt-für-Schritt Methode so einfach wie möglich zu erklären.

Jedoch sollten Sie bei kleineren Rückfällen nicht gleich alles aufgeben. Sie sind schon sehr weit auf ihren neuen Lebensweg gekommen und „Stolpersteine“ findet man immer wieder. Bei jeder Problemlösung.

Rückfälle, das kann ich ihnen nur bestätigen, sind „normal“.

Fragen Sie einfach mal einen Ex-Raucher den Sie kennen-oder in Forums nach, wie oft und wie viele schon einen Rückfall hatten. Sie werden sehen wie interessant es zu hören ist, dass es auch anderen Menschen so ergeht. Sie sind nicht alleine.

Diesen Weg werden Sie erfolgreich zu Ende gehen. Leben Sie Rauchfrei ein neues vitales- und gesünderes Leben.



Dieser Ratgeber soll ihnen helfen, Eigenverantwortung zu erlernen und sich selbst zu erkennen.

Jeder kann es schaffen, auch Sie. Da bin ich mir sicher.

Trotzdem, von nichts kommt nichts, sagt man doch-oder ?

Ich kann Sie nicht alleine durch meinen Ratgeber zum Nichtraucher machen. Sie müssen dazu auch zu einigen Kompromissen bereit sein.

Sie sind ein eigenständiger Mensch und Sie müssen es auch wollen. Wollen, mit mir gemeinsam diesen Weg zu gehen.

Sie müssen mit mir intensiv –

Zusammenarbeiten.

Nur so schaffen Sie es.

Dass Sie es auch wollen, haben Sie ja schon mit dem Kauf dieses Ebook Ratgebers gezeigt.

Ich glaube nämlich nicht, dass Sie diesen Ratgeber erworben haben und nun plötzlich keinen „Bock“ mehr zum weitermachen besitzen!

Sind Sie nun bereit? Dann lassen Sie uns mit dem Schritt-für-Schritt Programm beginnen. Nehmen Sie sich nun ca. 10 Wochen Mental Zeit, für ihr Nichtraucher Programm.

Mit dem Rauchen aufzuhören kann und geht nicht von Heute auf Morgen.(Bei

einigen wenigen schon.)

Nichtraucher zu werden benötigt Zeit, bei manchen weniger und bei anderen mehr.

Wie schon erwähnt, mein Motto das mich bei meinen Projekten stets begleitet ist dieses:

„Ein Mensch, der sich ernsthaft ein Ziel gesetzt hat, wird es auch erreichen.“

Benjamin Disraeli (1804-81), brit. Politiker u. Schriftsteller, 1868 u. 1874-80 Premierminister.

Ich habe bist heute all meine Ziele erreicht und dieses Zitat lese ich immer und immer wieder gerne durch.

Der Tabak und die Tabakpflanze!

Kurze Einführung:

Vor einiger Zeit beschäftigte ich mich durch Zufall, mit dem Thema der Tabakpflanze.

In einem Forum wurde ich über die Giftstoffe dieser Pflanze gefragt und begann so mich zu interessieren und weitere Recherchen zu machen.

Wie erstaunt war ich, bei feststellen, wie wenig ich doch über dieser Pflanze wusste. Dessen Inhaltsstoffe ich mir doch ständig auch in meinem Körper zog.

Die Tabak-Pflanze:

Wussten Sie:

Dass die Tabakpflanze eigentlich so geschaffen wurde, damit das Alkaloid Nikotin von der Natur als Schutzgift für Pflanzen eingesetzt werden kann.

Aber nicht als Genussmittel für das menschliche Gehirn?

Das Nikotin ist auch eines deren Gifte die am schnellsten wirken.

Bedenken Sie, dass das Nikotin in nur 7 Sekunden ihr Gehirn erreicht hat, seine manipulierende Arbeit leistet und von ihnen als Raucher, als richtigen,

absoluten Genuss empfunden wird.

Es wirkt entweder beruhigend oder erregend.

Der Raucher empfindet das meistens als eine Belohnung.

Folgend ein Link zu einem ausführlichen Bericht über die Tabakpflanze, hier würde es den Rahmen sprengen.

Der Tabak

Betrachten Sie nach dem Rauchen ihrer Zigarette einfach mal den Filter- vergleichen Sie ihn mit einer neuen Zigarette.

Was fällt ihnen auf- was erkennen Sie?

Zigarette und Inhaltsstoffe

Dieser Link ist besonders interessant. Hier können Sie sich selbst die genaue Geschichte der Tabakpflanze und über die Entstehung der Zigarette ein eigenes Bild machen. Lesen Sie sich die Entdeckung der Tabakpflanze, die Herstellung und wie viel Geld die Tabakindustrie dabei verdient genau

durch.

Rechnen Sie sich doch auch durch, was Sie der Tabakindustrie monatlich bezahlen.

Was glauben Sie? Wie viel fällt ihnen so spontan ein?

Nun, es könnten doch so zwischen 100-150-200€ im Monat sein.

Das sind so grob vielleicht 1500€-1800€ im Jahr!

Was Sie sich, oder ihren Lieben damit alles kaufen könnten, das ist ihnen sicherlich Bewusst!

Sie werden sich jetzt sicher denken! Ach so, mit dieser Masche komme ich jetzt auch noch. Nein, es ist aber die Realität!

Auch wenn Sie sich damit wirklich locker einen Urlaub gönnen oder einen Laptop kaufen könnten. Einzelne Rater für ihre Eigentumswohnung, wenn ihr Partner auch ein Raucher ist dann

rechnen Sie mal zusammen.

Wie wäre es, das Geld sinnvoll Anzulegen?

Sie hätten dabei doch nur Vorteile wenn Sie geschickt damit umgehen.

Dies habe ich jetzt wirklich bewusst in ihre Gedanken gebracht, damit Sie sich auch

damit beschäftigen.

Nehmen Sie sich noch 10 Minuten Zeit und überlegen sie sich diese Punkte noch einmal ganz genau.

Was ist ihnen wichtig in ihrem Leben, was möchten Sie erreichen? Welche Wünsche, Ziele und Träume haben Sie?

Sich auch einmal etwas extra zu Leisten,
wäre das so schlimm? Es entwickelt in
einem Menschen –Glücksgefühle.

Gesund alt werden!

Möchten Sie nicht auch gesund alt werden?

So einige Fragen, in diesem Bereich, sind für viele Raucher ein ansprechendes Thema.

Angst, dass automatisch eine Gewichtszunahme beim Rauchstopp entsteht, haben sehr viele Raucher.

Es ist aber meist wirklich so, dass Raucher im allgemeinen Normalfall, meist weniger wiegen als Nichtraucher. Nach einer Raucher-Therapie nimmt ein Raucher im Durchschnitt, nach Expertenberichten, etwa am Anfang gut 3 Kilogramm zu.

Aber solche Angaben nützen uns nicht viel, denn jeder reagiert eben auch anders auf so manche verschiedenen Therapien. Ausnahmen gibt es genügend, die Gewichtszunahme hat oft mehrere Gründe.

Ein wichtiger Faktor hierbei ist sicherlich die Veränderung der Ernährungs-Gewohnheit. Die Aufnahme in verschiedenen Mengen und Zeitpunkten von Fett und Zucker spielt dabei eine große Rolle.

Ihre neue Lebensveränderung, oft auch die genetische Veranlagung, der ganze Wechsel, ist auch für die Gewichtszunahme verantwortlich.

Wir erklären uns das so:

Die Zunahme der Gesamtenergie ist meist für das Ansteigen des Körpergewichts nach der letzten Zigarette verantwortlich.

Wir werden uns nun zuerst auf den nächsten Seiten mit dem Thema,

Gewicht halten!

Welche Ernährung hält schlank?
beschäftigen.

Mir ist sehr wichtig, dass meine Leser vor dem Schritt-für-Schritt Programm, eine gute Vorbereitung bekommen und sich über ihre Ernährung bewusster

werden.

Damit Sie die richtige Methode finden,
gesund alt zu werden.

Bewusste Ernährung!

So machen Sie es richtig!

Welche Ernährung hält schlank?

Den wichtigsten Tipp, den ich ihnen hier sofort mitgeben kann, ist sicher nur

dieser:

Achten Sie auf den richtigen Mix!

Das Essen, wird für manche Personen, nach einem Rauchstopp sozusagen zur Ersatzdroge. Ich erkläre ihnen nun, wie Sie das Erfolgreich verhindern können.

Sie wollen ein rauchfreies gesundes Leben in Zukunft führen, so müssen Sie lernen, sich selbst mehr zu beobachten.

Unser Körper meldet uns z.B. Hunger, bald darauf kriegt er auch etwas Essbares.

Vielleicht brauchte er aber eher etwas Flüssigkeit, oder eine kleine Pause.

Obst und Gemüse wissen wir ja alle, enthalten wenige Kalorien und sind daher wirklich die besten Schlankmacher.

Unsere Wahrnehmung spielt uns manchmal einen sogenannten Streich, dabei denken wir immer gleich an Hunger.

Beim Mittagessen, oder bei welchem Essen auch immer, essen wir unseren Teller leer und was machen wir dann?

Wir holen uns meist noch Nachschlag. Die richtige Meldung: "Jetzt bin ich

satt!“ bekommen wir meist erst eine halbe Stunde später.

Als Raucher greifen Sie nach dem ersten Teller vielleicht schon zur Zigarette! Dies gleichen viele nun mit einem Nachschlag aus. So kommt die Gewohnheit auf, dass Essen als Ersatz für ihre Zigarette dienen soll.

So ist es aber falsch, genau so entstehen mit der Zeit mehr Kilos. Den Rauchstopp wird alleine die Schuld gegeben. Wenn man dann noch nach einiger Zeit zu hören bekommt:“Mensch was hast du denn gemacht? Du hast ja zugenommen!“

Dann verliert man die Motivation. Gerne möchte man das unkomplizierte Leben

von früher zurück. Schon hat man seinen ersten Rückfall so gut wie sicher!

Soweit muss es erst gar nicht kommen!

Sie wollen mit dem Rauchen aufhören,
ihr Gewicht gesund halten?

Dann müssen Sie ihren ganz
persönlichen Mix finden!

In erster Linie beginnen Sie sich mehr zu
beobachten, bewusster zu Essen,

Nahrung zu genießen.

Ja richtig, Sie müssen von nun an lernen,
den richtigen Mix für Sie zu finden!

Die Vielfalt ist hier das Geheimnis.
Dieser Mix ist ideal für unseren Körper.

Das Beste merken Sie sich, ist vor

vielen wenig, als von wenigem viel zu essen.

Verständlich ist natürlich auch, dass das viel gesünder für unseren Körper ist.

Ein gesunder und vitaler Körper braucht:

Gemüse und Obst

Milch und Getreideprodukte

Fleisch und Fisch

Eier und vieles mehr!

Sagen Sie nun nur nicht, dies sei doch alles auch teuer. Nein das stimmt nicht, denn auch hier sollte man bewusst einkaufen.

Machen Sie sich einen Wochenspeiseplan. Achten Sie beim kaufen von Obst und Gemüse auf regionales und Saison bestimmtes Obst.

Wenn jemand von sich behauptet, er könne sich gesunde Lebensmittel nicht leisten, dann belügt er sich selbst. Für Zigaretten war doch auch immer Geld da.

Gesunde Lebensmittel muss man sich nicht importieren lassen. Es gibt auch gesundes regionales Obst und Gemüse. Hat man einen Garten oder Balkon, kann man dort versuchen, je nach Platz, sich Lieblings Obst oder Gemüse anzupflanzen. Betrachten Sie die Natur, wie viele essbare Pflanzen und Bäume kennen Sie? Dazu in einem anderen Buch von mir mehr. Fragen Sie ihre Suchmaschine, sie werden überrascht sein.

Jeder Mensch kann sich gesund ernähren
wenn er will!

Achten Sie also immer auf den richtigen
Mix, denn auch hier reagiert jeder
Körper anders bei der
Ernährungsaufnahme!

Beobachten Sie sich!

Es ist sehr schwierig im Allgemeinen gültige Empfehlungen abzugeben. Vertrauen Sie sich bei gesundheitlichen Problemen immer einem Arzt an.

So bin ich auch der Meinung, wie so manche Experten berichten, dass das Verhältnis von beispielsweise:

Kohlenhydraten

Fetten

Eiweiß

bei jedem Menschen unterschiedlich reagiert. Manche bleiben eher schlank

wenn Sie den Schwerpunkt mehr auf Kohlenhydrate legen.

Manch 'andere, verträgt vielleicht viel besser etwas mehr von Eiweiß, als eine andere Person. Nicht viel verkehrt machen können ist mit frischem Obst, Gemüse und pflanzlichen Fetten. Mäßig Fleisch und regelmäßig Fisch sind sehr gesund. Bei Milchprodukten muss jeder von sich aus wissen wie viel er verträgt. Auf ihrem Speiseplan sollten sie jedoch nicht fehlen, egal in welcher Form Sie sie zu sich nehmen.

Beobachten und wählen Sie bewusster ihren persönlich besten Mix aus!



Gewicht halten! Teil 1

Hier möchte ich ihnen die 4 wichtigsten Punkte beschreiben, die Sie brauchen, um ihr Gewicht auch auf Dauer halten zu können.

Ich lege viel Wert, vor Beginn des Schritt-für Schritt Programmes, hierbei ausführlich zu erklären, damit Sie lernen mit dem Essen und der Nahrung richtig umzugehen.

Sie müssen nach einem Rauchstopp, bewusster das Essen genießen. Dabei sollte kein Hungern entstehen. Sie müssen lernen bewusster mit Nahrungsmitteln um zu gehen.

Jeden „neuen“ Nichtraucher entmutigen

gleich wieder die überschüssigen Kilos.

Es gibt dagegen einfache, leichte Maßnahmen die ihnen dabei helfen werden.

1. Sich bewegen. Jawohl, sich bewegen ist sehr wichtig.

Egal was ihnen Spaß macht, aber Bewegen Sie sich.

Treiben Sie Sport und werden Sie täglich aktiver.

Nehmen Sie wo immer es geht eine Treppe.

Schauen Sie, wenn Sie mit dem Auto einen Parkplatz suchen, einen etwas entfernteren zu wählen und gehen besser

ein paar Schritte mehr zu Fuß. Versuchen Sie es einfach, man gewöhnt sich viel schneller daran als Sie denken.

Viele Menschen kreisen oft ewig auf dem Parkplatz am Supermarkt, nur um den Platz direkt neben der Eingangstür zu bekommen.

Steigen Sie, wenn es die Zeit zulässt, mit dem Bus oder Straßenbahn eventuell eine Station früher aus und gehen den Rest zu Fuß.

Ebenfalls sollten Sie kleine Erledigungen stets zu Fuß oder mit dem Rad erledigen.

2. Konzentrieren Sie sich auf ihre neue „Fähigkeit“.

Sie können bewusster ihr Essen riechen und schmecken. Beschnuppern Sie es vor Beginn des Essens ruhig einmal ganz ausgiebig und intensiv. Versuchen Sie es ruhig, es braucht Ihnen nicht etwa peinlich zu sein. Schnuppern Sie!

Beim Essen versuchen Sie sich auf den Geschmack zu konzentrieren und essen dabei stets langsam und gemütlich. Genießen Sie ihr Essen. Machen Sie auch kleinere Pausen und legen dabei auch ruhig mal das Besteck zur Seite. Unterhalten Sie sich mit Ihrem Tischpartner.

3. Versuchen Sie wirklich regelmäßig zu essen.

Ich empfehle ihnen keine Mahlzeit auszulassen. Sollte Appetit aufkommen versuchen Sie immer zuerst ein Glas Wasser zu trinken.

Sollte sich der Hunger dann wieder melden, essen Sie eine Kleinigkeit. Obst eignet sich da sehr gut, denn manches werden Sie schälen und so sind auch ihre Hände gut beschäftigt. (Ich wählte die Granatäpfel-

ist natürlich Geschmacksache.) Suchen Sie ihr Lieblings Obst aus und beschäftigen Sie ihre Hände. Lernen Sie auch Obst zu genießen, langsam zu essen und gut zu kauen. Sie werden sehen, das

hilft gegen den kleinen Hunger zwischendurch. Wem es schmeckt, der kann auch ein Glas Buttermilch wählen, ein Joghurt pur oder ein wenig Quark essen.

Das beruhigt den kleinen Hunger für zwischen durch. So wie Sie ihre Zigaretten immer bei sich haben, sollten Sie auch eine kleine Wasserflasche im Alltag mitnehmen. Um Süßigkeiten sollten Sie, hauptsächlich am Anfang einen großen Bogen machen.

Denn an das gewöhnt sich der Körper viel zu schnell.

4. Mein letzter Tipp, hat wieder etwas mit Notizen zu tun.

Vielleicht stört Sie das, aber für einen dauerhaften Erfolg ist dies sehr wichtig und darf daher hier nicht fehlen. Notieren Sie Bitte für ein paar Tage, in welchen Situationen Sie zwischendurch etwas essen, oder das Verlangen haben, zum Essen zu greifen. Beobachten Sie sich dabei genau.

Notieren Sie ob: Sie wirklich Hunger hatten! Richtigen Appetit !

Wollten Sie sich doch eher belohnen! Oder vielleicht wollten Sie sich beruhigen?

Wenn Sie der Meinung sind dass das Essen nur als Ersatz für die Zigarette war, dann sollten Sie sofort eine Alternative wählen.

Suchen Sie eine andere Methode. Sie verschaffen sich auch Entspannung, Belohnung und Anerkennung auf einer anderen Art und Weise. Als ich vor Jahren den Zigaretten den Rücken kehrte, habe ich ebenfalls zugenommen.

Zwar hielt sich das noch in Grenzen, aber ich begann, mich unzufrieden zu fühlen. Mir wurde Bewusst, dass das die falsche Lösung, Methode oder Alternative zur Zigarette war.

Durch eine konsequente, fettarme Umstellung der Ernährung habe ich die

richtige Balance für mich gefunden. Es ist auch nicht gut, wenn Sie sich ständig auf ihrer Waage wiegen.

Das können Sie höchstens nach den Feiertagen.

Wenn Sie einen Hund besitzen, dann planen Sie öfters auch einen extra Spaziergang dazu, wenn dies zeitlich Möglich ist.

Verbrennen Sie Kalorien- statt Tabak!

Wollen Sie wissen wie einfach es ist,
ihr Gewicht unter Kontrollen zu halten?

Hier meine persönlichen Tipps,
wobei Sie ca.200 Kalorien einsparen
können:

- 1.Eine halbe Stunde flott gehen!
- 2.Steigen Sie ca.20 Minuten –Treppen!
- 3.45 Minuten Rasen mähen!
- 4.60 Minuten leidenschaftlicher Sex!
- 5.60 Minuten Staubsaugen!
- 6.Eine Stunde ca. Fenster putzen!

7. Eine Stunde ca. mit den Kindern mal richtig toll zu spielen (Verstecken, Fangen, Fußball, Tennis,.....!)

8. 75 Minuten bügeln!

9. Etwa eine Stunde mit dem Hund richtig toben!

Ändern Sie täglich etwas an ihrem Alltag, bereits ein paar Gewohnheiten reichen dabei schon völlig aus.

Vermeiden Sie, auch einfach den Lift oder die Rolltreppe, wenn Sie zum Beispiel nicht unbedingt Lust haben, 20 Minuten Treppen zu steigen.

Geben Sie so täglich zu einer Gewohnheit noch eine andere die ihnen gefällt dazu.

Sie werden sehen, das macht Spaß und man sieht Resultate.

Nun möchte ich hier das Thema – Gewicht halten Teil 1, beenden.

Nach meinem Schritt-für-Schritt-Programm erhalten Sie im 2. Teil noch viele weitere Informationen. Dieses Thema, finde ich, ist sehr wichtig. Deshalb wird es hier auch intensiv beschrieben.

Gesundheitsschäden!

Viele Experten weisen darauf hin, dass an einer Nikotinabhängigkeit, erbliche Faktoren beteiligt sein könnten.

Personen die durch bestimmte Erbanlagen betroffen sind, werden häufiger und stärker Nikotinabhängig.

Ebenfalls fallen die Gesundheitsschäden ganz verschieden aus. Trotzdem muss jeder Mensch, da er ja eigenständige Entscheidungen treffen kann, wissen was er seinem Körper alles zumuten kann und will.

Gesundheitsschäden die jeder Raucher kennen sollte:

Das chronische Rauchen beeinflusst

besonders:

die Arteriosklerose der Blutgefäße (Ablagerung an den Gefäßwänden) im Gehirn (Gefahr vor Schlaganfall), in den Gliedmaßen (Raucherbein), die Koronare Herzerkrankung (Herzinfarkt), der Lungenkrebs oder auch andere Krebsformen wie bösartige Veränderungen der Mundhöhle, des Rachens, der Speiseröhre, der Brust, der Bauchspeicheldrüse, der Harnblase, des Gebärmutterhalses und der Nieren.

Besonders Bedeutend ist die Chronische Bronchitis. Bronchien werden dauerhaft verengt, es entsteht eine Überblähung der Lunge, dadurch leidet der Raucher

an Atemnot. Der Raucher bemerkt das besonders gut wenn er Treppen steigt.

Weiteres sind Störungen des Verdauungstraktes mit Geschwürbildung, Hautveränderungen mit vermehrter Faltenbildung, sowie Osteoporose(Knochenschwund) und Nebenwirkungen bei Einnahme der Pille zu nennen.

Das Rauchen bei einer Schwangerschaft zeigt ein erhöhtes Risiko für Frühgeburten, ein geringeres Geburtengewicht für die Babys und eventuelle gesundheitliche Folgen fürs Neugeborene. So besteht auch die Gefahr einer erhöhten Anfälligkeit für den plötzlichen Kindstod. Sollten Sie als Raucher, an Übergewicht leiden, achten

Sie auf folgende Gesundheitsrisiken:

Herz-Kreislaufkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und Diabetes können zunehmen. Auch eine Reihe von Krebserkrankungen steht mit dem Gewicht in enger Verbindung. (Forschen Sie selbst in ihrer Suchmaschine, sie werden staunen.)

Seit dem Jahr 2008 nimmt der Dickdarmkrebs steigen zu. (versch. Internetquellen)

Das genießen Sie jeden Tag!

Gesundheit macht nicht alles aus,

aber ohne ihr ist alles ein graus! Barbara

Costa

Das genießen Sie Tag für Tag:

Ammoniak

Quecksilber

Blausäure

Formaldehyd

Methanol

Naphthalin

Arsen

Kohlenmonoxid

Benzol

Nickel

Aceton

Teer

Blei, Phenol, Cadmium

Das sind nur wenige von ca.4000
Fremdstoffe die Sie täglich rauchen!

Bei jedem Zweifel-Beraten lassen!

Lassen Sie sich bei jedem Zweifel beraten. Suchen Sie Kontakt zu Gleichgestellten. Es gibt sehr viele Personen die in der gleichen Lage sind wie Sie. Viele Gleichgesinnte die, wie Sie, viele Fragen und Antworten haben. Suchen Sie dort auch das Gespräch. Eine sehr gute Möglichkeit bieten Forums für Nichtraucher.

Das ist meiner Meinung nach eine sehr gute Unterstützung und Ergänzung.

Nutzen Sie alle Möglichkeiten die Sie zur Rauchentwöhnung bekommen, Sie schaden ihnen sicher nicht. Im Gegenteil!

Tippen Sie einfach in ihre Suchmaschine:

Forum für Nichtraucher

Nichtraucherportal

Rauchfreiportal usw.

Ich setze hier extra keine Links, denn die Auswahl ist wirklich groß und viele Portale habe auch viel Werbung auf der jeweiligen Seite. Suchen Sie sich einfach die Seite aus, die ihnen am Besten gefällt.

Versuchen Sie es!

Treffen Sie sich dort mit Menschen, die dieselben Probleme haben. Besonders wichtig für Personen, die sich nicht sicher sind ,ob Sie den Rauchstopp übers Wochenende noch aushalten können.

Die ganze Woche, haben solche Personen, vielleicht keine Zigarette geraucht. Nun aber kommt das Wochenende und vielleicht geht es ihnen genauso wie anderen auch. Tauschen Sie sich aus, das ist sehr hilfreich.

Guter Zeitpunkt zum beraten mit Gleichgesinnten.

Sie sind mit Freunden z.B. auf einer Geburtstagsparty! Sie bezweifeln ob Sie durchhalten. Genau hier ist der richtige Zeitpunkt gekommen sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Viele haben die gleichen Probleme und Sorgen. Helfen Sie sich gegenseitig!

Der Körper erholt sich erstaunlich schnell!

Der Körper erholt sich erstaunlich schnell, wenn Sie nicht mehr rauchen.

Es ist nie zu spät mit dem Rauchen aufzuhören.

Sicher ist aber doch, je früher Sie aufhören, desto schneller regeneriert sich ihr Körper.

So haben Raucher die vor dem 35. Lebensjahr aufhören zu rauchen, die gleichen Lebenserwartungen wie Nichtraucher.

Wichtig ist für mich:

„Gesund“ zu sterben – Gesund alt zu

werden!

Und für Sie?

So verbessert sich ihr
Gesundheitszustand

nach der ersten Zeit vom Rauchen:

1. Nach den ersten 20 Minuten ohne Zigarette normalisieren sich Blutdruck und Puls. Ebenfalls werden Hände und Füße nun besser durchblutet.

2. Nach circa 8 Stunden ohne Glimmstängel, ist das Kohlenmonoxid aus dem Blut entfernt. Ihre roten Blutkörperchen können nun besser Sauerstoff transportieren.

3. Nach 24 Stunden, hat sich bereits das

Herzinfarkttrisiko verringert.

4. Nach 48 Stunden, verbessert sich bereits deutlicher der Geschmacks – und Geruchssinn.

5. Nach einer Woche beginnt die Regeneration der Atemwege. Die Teerstoffe werden aus der Lunge abtransportiert.

6. Nach zwei bis drei Monaten hat sich die Durchblutung deutlich verbessert. Die Lungenkapazität ist nun um ca. 30% höher. Die körperliche Leistungssteigerung wird nun deutlicher zu spüren sein.

7. Nach ein bis neun Monaten, vom Rauchstopp, lässt der Husten deutlich nach. Man ist weniger kurzatmig und viel wacher. Ihre Lunge kann sich nun auch viel besser vor Infektionen schützen.

8. Nach einem Jahr, sinkt das Schlaganfall - Risiko auf das eines Nichtraucher. Das Herzinfarkttrisiko ist nun halb so hoch wie das eines

Rauchers.

9. Nach circa 5 Jahren ohne zu rauchen, ist das Lungenkrebsrisiko bereits halbiert.

10. Nach etwa 10 Jahren reduziert sich bei Ex-Raucher die Gefahr an Lungenkrebs zu sterben, auf die Hälfte. Ebenfalls verringert sich das Risiko von Krebserkrankungen in Mund, Hals, Speiseröhre, Blase, Niere und Bauchspeicheldrüse.

11. Nach etwa 15 Jahren, entspricht das Risiko für Herzinfarkt des einen Nichtrauchers. Die gesundheitlichen Risiken sind auf dem Niveau eines Nichtrauchers.

(Recherchiert aus verschiedenen Ärzte
Forums und Nichtraucher Wissens-
Portale.)

Es lohnt sich also immer, mit dem
Rauchen aufzuhören.

Die ersten nützlichen Effekte setzen
bereits nach nur einigen Minuten und
Stunden ein.

Jetzt aber los –zum Schritt-für-Schritt-
Programm!

Ich wünsche ihnen viel Erfolg!

Ihr persönliches 10-Schritte-Programm!

Dies ist nun ihre persönliche Bedienungsanleitung für den richtigen dauerhaften Erfolg!

Nehmen Sie sich nun wirklich intensive die Zeit dafür.

Rechnen Sie ungefähr drei Monate für dieses Programm, damit Sie sehr gute Chancen auf einen dauerhaften Erfolg haben. Zu sagen: „Ich rauche heute meine letzte Zigarette!“ ist überhaupt nicht schwierig.

Viel schwieriger ist dabei, wie lange die Person das dabei auch durchhält. Sie bemerken, wie wichtig ein dauerhafter

Erfolg ist.

Sie sollen und werden stolz auf sich sein. Stolz auf das, was Sie erreichen, und das braucht etwas Zeit. Einen praktischen Ein- und Ausschalte-Knopf in unserem Gehirn gibt es leider nicht. Aber Sie erreichen ihre Ziele trotzdem, und noch viel besser und dauerhafter als manche andere Raucher.

Nichtraucher zu werden, erfordert in der Tat eine eigene Bedienungsanleitung, um auch die gewünschten Ziele zu erreichen. Meine Erfahrungen haben mir das immer wieder Bewiesen.

Arbeiten Sie hart und zielstrebig und Sie werden stolz auf sich und ihren Erfolg sein.

Bedenken Sie jedoch, ich liefere ihnen hier die nötigen wertvollen Informationen, aber jeder braucht viel Ausdauer und muss die zu ihm passende beste Methode finden und richtig anwenden.

Nur Sie alleine finden, ihre optimale Methode.

Zum ersten, gratuliere ich ihnen zu ihrem Entschluss. Es zu wagen, den Schritt ins Nichtraucher Leben zu machen, ist jetzt schon ein Erfolg.

Sie können sich auf die Schulter klopfen und sich dabei schon einmal richtig loben.

Bedenken Sie, fast jeder dritte der rund

20 Millionen deutschen Raucher möchte gerne aufhören, und Sie? Sie schaffen es!

Wenden Sie nun die Schritt –für- Schritt Methode richtig und korrekt an und arbeiten Sie intensiv mit mir zusammen.

Sie haben über Gesundheit, Gesundheitsrisiken, Ernährung und Gewicht halten schon jede Menge Informationen erhalten.

Nun werden Sie im Schritt -für-Schritt-Programm lernen:

1. Wie Sie ihre Motivation finden!
2. Tipps gegen Schmach !
3. Nikotin Ersatz!
4. Erfolgsjournal!
5. Entspannungsübungen!
6. Aus dem Rückfall lernen!
7. Tipps wie Sie ihre Hände und den Mund beschäftigen!
8. Den eigenen Entschluss bekräftigen!
9. Mutig auf Neues zugehen!

10. Gewicht halten Teil 2!

11.Und noch vieles mehr..... !

Nun, guten Start in ihr neues Rauchfreies
-Leben!

Wünscht ihnen

Ihre **Barbara Costa**

Schritt- 1!

Lernen Sie sich selbst erkennen!

Das Nikotin ist sehr raffiniert und so einfach mit ihm Schluss zu machen ist es nun wirklich nicht. Um mit der Nikotin Abhängigkeit Schluss zu machen, brauchen Sie

Willensstärke und Köpfchen.

Sehr hilfreich dabei ist zusätzlich die Selbsterkenntnis.

Machen Sie sich klar, warum und in welchen Situationen Sie zur Zigarette greifen.

Wer sich das klarmacht, den überfällt am ersten Tag als Nichtraucher, das

Verlangen nach einer Zigarette nicht ganz unvorbereitet.

Fragen Sie sich: **Wieso und in welcher Situation rauche ich?**

1. Im Stress!

2. Bei Langeweile!

3. Aus Unsicherheit!

4. Oder als Belohnung!

5. Wann zünden Sie automatisch eine Zigarette an?

6. Beim telefonieren?

7. Nach einer schwierigen Handlung?

8. Nach schwierigen Gesprächen oder

Tätigkeiten?

9.Im Kaffee oder in einer gemütlichen Runde?

10.Zu einem Glas Wein, Bier oder einer Tasse Kaffee?

Die drei gefährlichsten Situationen bei den meisten Rauchern

sind sicherlich diese:

1. Stress,

2. Durchhänger,

3. oder das Zusammensein mit anderen Rauchern.

Notieren Sie sich bitte alle Situationen, von morgens bis abends, in denen Sie zur Zigarette greifen.

Ergänzen Sie diese Liste über drei-vier Tage. Besonders hilfreich hierbei ist ein Raucher-Tagebuch zu führen, so haben

Sie den ganzen Tag und die ganze Woche, gut im Überblick. Es erfasst ihren Raucher-Alltag. Nur so können Sie typische Situationen nicht übersehen und nicht vergessen.

Fazit: Wenn Sie ihre Hürden kennen, erst dann können Sie sich geistig vorbereiten und gezielt Alternativen zum Rauchen planen.

Gehen Sie erst zu Schritt 2 weiter, wenn Sie Schritt 1 korrekt und ausführliche ausgeführt haben.

Ansonsten hätte ein Fortfahren keinen großen Sinn. Ich habe jeden Schritt nur kurz, aber gut verständlich erklärt, damit Sie sofort beginnen können.

Legen Sie nun einmal diesen Ratgeber für einige Tage zur Seite und beobachten Sie sich. Auch wenn es etwas lästig ist, doch ist dieser Schritt sehr wichtig für unseren Erfolg.

Es ist so wichtig zu lernen-bewusstes Nachdenken der eigenen Handlungen und Tätigkeiten.

Sie werden bald bemerken dass es sich auf jeden Fall lohnt.

Schritt-2!

Fassen Sie den Entschluss!

Sätze wie:“Ich würde schon gerne.....aber...ich....“ Sind nur Selbstentschuldigungen. Warum hört man von ihnen nicht auch diese Sätze:“ Ich würde gern... und das erreiche ich....!“

Ich will es erreichen, indem ich.....!“
Stehen Sie sich selbst im Wege ihres Erfolges?

Sie können entweder Entschuldigungen vorbringen oder ihre Träume und Wünsche erfolgreich umsetzen und erreichen.

Ihre Sehnsüchte werden von niemand anders gebremst, als von ihnen selbst.

Am Beginn brauchen Sie vor allem eins:
Den Entschluss!

Genau, Sie brauchen den Entschluss,
sich von der Nikotin Drogensucht zu
trennen. Endlich aufzuhören, keine
Abhängigkeit mehr zu haben.....!

Je fester Sie diesen Entschluss fassen,
desto besser sind ihre Erfolgschancen.

Die meisten Raucher haben irgendwann
die Nase voll von den Glimmstängeln.
Dafür gibt es ja auch eine Menge guter
Gründe.

Manche sorgen sich um ihre Gesundheit,
andere haben auch Angst dass ihre Haut
darunter leidet. Wieder andere sorgen
sich wegen ihrer körperlichen

Leistungsfähigkeit, die nachgelassen hat.

In diesem Schritt ist es uns erst einmal egal wie ihre Beweggründe aussehen!

Sie brauchen, vor allem nur eins: Den festen Entschluss aufzuhören!

Je fester dieser Entschluss steht, desto besser sind ihre Erfolgchancen.

Sagen Sie nicht:

1. Ich kann nicht....

2. Ich weiß nicht....

3. Ich wünschte, ich ...aber...!

Sondern sagen Sie nur solche Sätze:

1. Ich kann....

2. Ich lerne, wie ich es

3. Ich werde ein

4.....

Ergänzen Sie eventuell diese drei Punkte noch selbst.

Denn wenn Sie etwas erreichen wollen dann schaffen Sie das auch.

Mein Motto: „Ein Mensch, der sich ernsthaft ein Ziel gesetzt hat, wird es auch erreichen.“

Benjamin Disraeli (1804-81), brit. Politiker u. Schriftsteller, 1868 u. 1874-80 Premierminister.

Als nächstes schaffen Sie sich eine solide Basis für ihren Entschluss:

Schreiben Sie in ihrem Notizblock, ihre persönlichen Gründe, für ein Leben als

Nichtraucher auf.

Je wichtiger ihnen ein rauchfreies neues Leben ist, desto größer sind ihre Erfolgschancen.

Dem Nikotin stehen Sie nicht wehrlos gegenüber, denn besinnen Sie sich auf ihre Stärken und Qualitäten. Erinnern Sie sich einfach an andere schwierige Situationen, die Sie in ihrem Leben erfolgreich gemeistert haben. Jeder Mensch hat irgendetwas im Leben gemeistert. Andere haben eine Sprache erlernt, als Erwachsener eine Zusatzausbildung geschafft, oder 5 Kilogramm abgenommen!

Das war doch auch ein Entschluss den Sie als eigenständiger Mensch getroffen haben!

Wie und was haben Sie alles geschafft? Überlegen Sie, ich bin mir sicher, ihnen fallen einige Beispiele ein.

Fragen Sie auch ihre Familie, Bekannte und Freunde, was Sie an ihnen schätzen!

Wann Sie ihr Durchhaltevermögen bewundert haben!

Nun überlegen Sie sich, wie Sie diese Qualitäten für ihren Entschluss zu ihren Gunsten einsetzen können.

Ihre Chance auf ein Rauchfreies, neues

Leben ohne Abhängigkeit und ohne Zigaretten sind nun gut.

Sie schaffen es!

Bestärken Sie ihren Entschluss!

Wichtige Übung:

Für drei Wochen ca.: Morgens nach dem Erwachen sagen Sie sich flüsternd –Ich, S.... fühle mich gesund und voller Energie. Ich, S..... bin jetzt ein/e zufriedene/r glückliche/r

Nichtraucher/in. (Diese Sätze wiederholen Sie ca. 5-mal.)

Mittags, wenn möglich, diese Sätze ca.5-10mal(oder auch mehr-bis zu 20mal) auf ein Blatt schreiben. Abends weiderholen Sie die Übung vom Morgen. Diese

Übung ist sehr wirkungsvoll, denn Sie verändert ihr Unterbewusstsein und bestärkt Sie in ihrem Vorhaben. (Versuchen Sie diese drei Wochen durchzuhalten, bei der täglichen Übung.)

Eine wahre Geschichte aus dem Leben von Anna!

Anna, die ziemlich viel am Computer arbeitete, hatte lange schon die Nase vom rauchen gestrichen voll.

Sie fasste den Entschluss:“Sie sei stärker als die Zigaretten. Sie wollte keine Abhängigkeit mehr, Sie wollte über ihr Leben selbst bestimmen und startete einen Versuch.

Sie wollte testen wie stark ihr Willen sei und ob Sie ihm stand halten konnte. Was mich erstaunte, war nicht nur ihr Entschluss, sondern wie Sie sich von dem Nikotin befreien und ihren Willen

testen wollte.

Anna klebte sich mit Klebestreifen eine Zigarette an den Bildschirm ihres Computers. Sie versprach sich, diese Zigarette nur anzugucken, aber in keinster Weise anzufassen. Nach zwei Wochen haben wir uns wieder Unterhalten, ich fragte Sie natürlich wie es ihr mit dem Rauchstopp ginge! Ich war so erstaunt dass ich es fast nicht glaubte!

Sie begnügte sich nicht mehr, ihrer Zigarette am Arbeitsplatz standzuhalten. Nein, Sie klebte sich eine Zigarette auch in ihr Auto und eine zu Hause neben den Fernseher.

Jetzt zwei Wochen nach ihrem

Testbeginn sah ich Sie so voller Energie, wie ich das noch nie bei ihr erlebt hatte.

Sie hat es damals wirklich so geschafft. Ihr Entschluss war viel Stärker als die Nikotinabhängigkeit.

Das ist nun zwei Jahre her und Anna ist in ihrem rauchfreien neuen Leben sehr glücklich und zufrieden.

Als Belohnung, hat sich Anna nach diesem Test, von ca. drei Wochen, fünf Tage kurz Urlaub in einem Wellness Hotel gegönnt.

Auch Sie haben sehr gute Chancen, auch wenn Sie nicht gerade so eine radikale Methode wie Anna versuchen möchten.

Jeder Raucher muss seine Methode finden, aber das wichtigste ist der

Entschluss dafür.

Sie schaffen alles –was Sie sich vornehmen! Für jedes Problem gibt es eine passende Lösung, suchen Sie nach der Richtigen!

Sie bestimmen ihr Leben!

Sie ganz allein sind der Schöpfer ihres Lebens. Wie sie Leben oder Leber wollen entscheiden nur Sie.

Genießen Sie jeden wertvollen Tag, nach ihren Vorstellungen.

Bereits Winston Churchill schrie in die
Masse:

Never Give Up!

Never Never

Never!

Schritt- 3!

Finden Sie den richtigen Ersatz!

Nach dem Rauchen einer Zigarette, bekommt der Raucher den kleinen Nikotinkick. Jeder Raucher muss seiner richtigen Ersatz suchen der ihn ebenfalls fröhlich stimmt.

Doch das ist für manche gar eine sehr schwierige Herausforderung. Denn das Nikotin ist sehr raffiniert. Wer sich einmal mit dem Nikotin einlässt der wird in seiner Weise belohnt und erinnert sich immer wieder daran zurück.

Auch nach einem längeren Entzug, erinnert sich der Raucher schon beim

Anblick einer Zigarette, je nach seiner Stimmung und Laune, wie es eben früher war.

Das Tückische dabei ist, dass die Wirkung einer Zigarette sich nach der Situation richtet in der man Sie auch raucht.

Das Nikotin, wie schon erwähnt kann belohnend, beruhigend, entspannend, aufmunternd und eine bestimmte Sicherheit geben.

Sowohl die geistige Leistungsfähigkeit fördern.

Das alles fällt weg wenn man aufhört zu rauchen. Aber das positive daran sind sicher, diese Vorteile die man erhält:

1. Auf Dauer bessere Gesundheit,
2. frischer Atem,
3. schönere Haut,
4. mehr Vitalität,
5. dies und vieles mehr warten auf Sie.

Was sich sofort einstellt sind die lästigen Entzugserscheinungen:

1. Reizbarkeit,
2. Stimmungsschwankungen,
3. Aggressivität,
4. Verdauungsprobleme,
5. Schlafstörungen.

In der ersten Zeit können Sie Hilfe bei Nikotinersatzpräparaten finden. Die wirklich bei vielen Personen einen guten Ersatz bieten.

Solche Präparate eignen sich für Raucher, die aufhören wollen, sowie für jene die ihren Zigarettenkonsum reduzieren möchten.

Auch hier das richtige Präparat zu finden, ist nicht so einfach, wie es auf dem ersten Blick scheinen mag.

Etwas später lesen Sie wieder einige Lebenserfahrungen von verschiedenen Rauchern, so sehen Sie selbst dass z.B. der Nikotinkaugummi auch falsch

eingesetzt werden kann.

Ich werde hier nun ihnen kurz andeuten, welche Ersatz-Therapien Sie zur Auswahl haben. Ebenso welches Präparat für welche Zielgruppe am ehesten in Frage kommt. Dann entscheiden Sie selbst wie Sie vorgehen möchten, mit oder ohne Nikotinersatz.

Nikotinersatz-Therapie:

1.Nikotinkaugummi,

2.Microtab,

3.Nikotinplaster,

4.Inhalator,

5.Nasenspray(Rezeptpflichtig),

6.Sonstige Medikamente,(möchte ich keine nennen, denn da lege ich wert dass Sie ihren Arzt konsultieren. Ebenfalls sind diese Medikamente die Sie in jeder Suchmaschine finden langfristig keine Lösung und verbunden mit jeder Menge Nebenwirkungen) Fragen Sie immer ihren Arzt für ihre passenden Medikamente.

Langfristig ist sicher nur Ausdauersport empfehlenswert, glauben Sie mir.

Denn bei den Nikotinersatzpräparaten sagt das ja schon der Name.

Ersatzpräparate. Also nur zeitweise, übergangsweise.....

Ganz so schnell wie das Nikotin wirkt der Sport jedoch nicht. Bei regelmäßigem Training dauert es ein paar Wochen bis sich spürbare Effekte einstellen.

Sehr wichtig ist jedoch aufzupassen. Wer das Alter über 35 Jahre erreicht hat, längere Zeit keinen Sport getrieben hat, oder sogar unter chronische

Erkrankungen leidet, der sollte sich vor dem sportlichen Neubeginn sicherheitshalber vom Arzt untersuchen lassen.

Damit er ganz sicher ist, dass es ihm gut tut, was er vorhat.



Mein persönlicher Tipp:

Riskieren Sie etwas neues, das ist so toll was neues zu machen , wodurch man zum ersten ,viel Spaß und Ablenkung erhält. Alles andere wird dabei in den Hintergrund gerückt. Versuchen Sie mal eine etwas andere Sportart, die nicht so bekannt ist und riesigen Spaß macht. Hier habe ich ihnen einige Sportarten zusammengesucht, vielleicht ist für Sie etwas Interessantes dabei!

1. Rudern,

2. Spinning,

3. Boxdance,

4.Klettern,

5.Langlaufen,

6.Pilze suchen,

7.Joggen,

8.Walken,

9.Schwimmen,

10.Reiten,

11.Boxen,

12.Steppaerobic,

13.Seilspringen,

14.Rhythmische Sportgymnastik,

15.Radfahren,

16. Aqua-Jogging.



Vielleicht haben Sie Lust was Neues für Sie zu beginnen. Aber es gibt noch viele, viele Sportarten, tippen Sie einfach mal in ihre Suchmaschine: Ausdauer Sportarten, Sportarten, Sportarten für Nichtraucher, u. s. w. Sie werden staunen wie viele Sie zur Auswahl bekommen, da finden Sie bestimmt das passende.



Nikotinersatz-Präparate:

Zielgruppe und richtige Anwendung:
Bitte besprechen Sie ihr gewähltes Präparat mit ihrem Arzt. Dabei können Sie viele offene gesundheitliche Fragen besprechen.

Nikotin Kaugummi:

Zielgruppe:

-Geeignet sind diese Kaugummis für Spitzenraucher

-Kaugummi in Kombination mit Nikotinpflaster sind für Mischtypen geeignet.

-Ebenfalls geeignet für Raucher die gerne kauen und ständig etwas im Mund

zur Beruhigung brauchen.

Vorteile:

-Die Dosis kann kontrolliert werden-
durch Kauen und Lutschen.

-Kauen kann das Raucher- Ritual
ersetzen und den Raucher beruhigen.

-Bei Entzugserscheinungen kann gezielt
Nikotin zugeführt werden. Das wirkt
relativ rasch.

-Kann dabei helfen Rückfälle zu
vermeiden.

-Kaugummis sind in ihrer Apotheke
rezeptfrei erhältlich.

Dosierung:

-Ist ihr Rauchen als „gering“ eingestuft, so genügt dann jeweils 1 Stück Kaugummi(2mg) bei Bedarf.

-Ist ihr Rauchen als „hoch“ eingestuft, so nehmen Sie 1 Stück Kaugummi(2mg) je Stunde.

-Ist ihr Rauchen als „sehr hoch“ eingestuft, so nehmen Sie 1 Stück(4mg) je Stunde ein.

-Achten Sie, nicht die Höchstdosierung zu überschreiten. Nicht mehr als 24 Stück am Tag (2 mg und 4mg).

Immer und bei allen Ersatzpräparaten den Beipackzettel genau durchlesen.

Lassen Sie sich in jedem Zweifel

Beraten.

Anwendung:

-Beginnen Sie sich, durch langsames Kauen, an das Medikament zu gewöhnen. Sie können die Therapie auch durch einzelne Kaubewegungen beginnen.

-Im Mund den Kaugummi auch ohne zu kauen liegen lassen, für einige Minuten lang.

-Nach einigen Minuten wieder langsam kauen und dann auch wieder ein wenig „parken“!

-Passen Sie die Dosis ihren eigenen Bedürfnissen an.

Mögliche Komplikationen:

-Bei diesen Kaugummi entsteht des Öfteren leichter Ekel beim kauen, er ist nicht besonders lecker.

-Ebenfalls entsteht recht gerne Müdigkeit.

-Vom zu schnellen Kauen kann man im Mund und Hals Bereich ein Brennen bekommen.

Microtab: ist eine kleine Sublingualtablette, d. h. eine Tablette, die unter die Zunge gelegt wird, wo sie ihren Wirkstoff, Nikotin, während 20 - 30 Minuten abgibt.

Zielgruppe:

- Eine sehr gute Alternative zum Kaugummi.
- Für Spitzenraucher sehr gut geeignet.
- In Kombination mit dem Nikotinpflaster kann es der Misch typ wählen.

Vorteile:

- Die Anwendungsform ist recht diskret,

viele Raucher bevorzugen diese Variante.

-Bei dieser Methode, kann bei Entzugerscheinungen, rasch eine Wirkung erzielt werden.

-Die Dosierung ist ganz flexibel.

-Ebenfalls geeignet, denn es hilft Rückfälle zu vermeiden.

-Es ist Rezeptfrei in ihrer Apotheke erhältlich.

Dosierung:

-Ist ihr Rauchen als „gering“ eingestuft, dann nehmen Sie bei Bedarf jeweils 1 Stück Microtab.

-Ist ihr Rauchen als „hoch“ eingestuft wird, dann 8-12 Stück Microtab täglich.

-Ist ihr Rauchen als „sehr hoch“ eingestuft dann 16-24 Microtab täglich. Ebenfalls bei Bedarf auch zwei Tabletten gleichzeitig.

-Überschreiten Sie keinesfalls die Höchstdosierung von mehr als 30 Stück täglich. Ebenfalls fragen Sie beim Kauf immer ihren Apotheker und lesen Sie den Beipackzettel genau durch.

Anwendung:

-Legen Sie den Microtab einfach unter ihrer Zunge, lassen Sie ihn dort langsam zergehen. Das dauert circa eine halbe Stunde.

-Sollten Sie darauf kauen, lutschen oder sogar schlucken verliert sich die Wirkung.

Mögliche Komplikationen:

-Durch kauen, lutschen und schlucken, kann brennen in der Speiseröhre entstehen. Schluckauf und Aufstoßen kann auftreten.

-Das gleichzeitige Sprechen mit dem

Microtab im Mund ist
Gewöhnungs-bedürftig.

Nikotinpflaster:

Zielgruppe:

- Besonders geeignet für Spiegelraucher.
- Der Mischtyp verwendet es wieder in Kombination mit dem Kaugummi, der Microtabs oder eventuell dem Inhalator.

Vorteile:

- Diskrete und einfache Anwendung.
- Die Nikotinabgabe ist kontinuierlich.
- Die Nachtruhe wird durch das 16-Stunden Pflaster nicht beeinträchtigt. Das Pflaster erhält man auch als 24-Stunden Pflaster. Dieses kann auch

nachts getragen werden und am Morgen durch ein neues ersetzt.

-Beim 24-Stunden Pflaster, wird das morgendliche Rauchverlangen reduziert. Manche haben hier jedoch Schlafprobleme.

-Sie erhalten die Nikotinpflaster rezeptfrei in ihrer Apotheke.
(Beipackzettel lesen)

Dosierung:

-Ist ihr Rauchen als „gering“ eingestuft, so reicht 1 Stück Depotpflaster (5mg/16h) täglich.

-Ist ihr Rauchen als „hoch“ eingestuft, so nehmen Sie 1 Stück Depotpflaster

(10mg/16h) täglich.

-Ist ihr Rauchen als „sehr hoch“ eingestuft, so verwenden Sie 1 Stück Depotpflaster (15mg/16h) täglich.

Anwendung:

-Nach der Nachtruhe, sollten Sie das Pflaster sofort anwenden.

-Das Nikotinpflaster wird an einer sauberen, unverletzten und trockenen Stelle angebracht. Meistens wählt man Rumpf, Oberarm oder die Hüfte. So wirkt es am besten.

-Das Nikotinpflaster wird 10-15 Sekunden fest auf die Haut gedrückt.

-Am Abend das Pflaster dann bitte wieder entfernen.

-Ändern Sie ihre Klebestelle täglich neu.

-Beginnt der Raucher mit dem 15-mg-Pflaster so wird im zweiten Monat auf das 10-mg-Pflaster und im dritten Monat auf das 5-mg-Pflaster umgestiegen.

-So reduzieren Sie es auch wenn Sie mit dem 10-mg Pflaster begonnen haben im dritten Monat auf das 5-mg-Pflaster.

-Wenn Sie mit dem 5-mg-Pflaster begonnen haben dann halbieren Sie das Pflaster mit einer Schere für den dritten Monat.

Mögliche Komplikationen:

-Es kann sehr gerne eine Hautrötung dabei entstehen.

-Eine mögliche Pflasterunverträglichkeit

könnte entstehen.

-Ebenfalls können Hautirritationen bei einer überempfindlichen Haut entstehen. Hier lassen Sie sich bitte ebenfalls immer von ihrem Arzt beraten.

Inhalator:

Zielgruppe:

-Diese Methode können Spiegelraucher, sowie Spitzenraucher gut wählen.

-Der Mischtyp kann den Inhalator in Kombination mit dem Pflaster verwenden.

-Ebenso geeignet für Raucher die während dem Rauchstopp das allgemeine Ritual vermissen.

-Der Inhalator ist auch geeignet für weniger stark abhängige Raucher.

Vorteile:

-Man kann, den Inhalator, ähnlich wie eine Zigarette halten und in den Mund nehmen.

-Ebenfalls werden die psychischen Entzugs- Symptome vermindert.

-Man steuert individuell die Nikotinmenge durch unterschiedliches Paffen.

-Bei Bedarf ist der Inhalator sehr schnell einsetzbar.

-Sie bekommen ihn rezeptfrei in ihrer Apotheke. Auch hier bitte noch Beraten lassen.

Dosierung:

-Eine Füllung, die für ca. drei Zigaretten

entspricht, wirkt ungefähr für drei Stunden.

-Ist ihr Rauchen als „gering“ eingestuft-
Inhalator Füllung nach Bedarf.

-Ist ihr Rauchen als „hoch“ eingestuft-
6Stück Inhalator Füllungen täglich.

-Ist ihr Rauchen als „sehr hoch“
eingestuft – 12 Stück Inhalator Füllungen
täglich.

-Tägliche Höchstdosierung von 12 Stück
Inhalator Füllungen täglich nicht
überschreiten.

Anwendung:

-Legen Sie in den Inhalator eine Nikotinfüllung ein.

-Die Nikotinfüllung wird durch Schließen aktiviert.

-Wie eine Pfeife –paffen.

-Der Inhalator kann immer wieder weggelegt werden und mit der gleichen Füllung wiederverwendet werden. Die Nikotinkapsel sollte nach drei Stunden gewechselt werden sobald man keine Wirkung mehr verspürt.

-Paffen Sie nur und nicht Inhalieren, denn die Nikotinaufnahme erfolgt nur

über die Mundschleimhaut.

Mögliche Komplikationen:

-Bei falscher Anwendung erfolgt ein kratzen im Hals (inhalieren statt paffen).

Nasenspray:

Dieser wird nur kurz beschrieben, da er rezeptpflichtig ist und Sie sich hier auf jeden Fall bei ihrem Arzt beraten lassen müssen.

Er wird ausschließlich unter Kontrolle des Arztes zum Einsatz kommen.

Zielgruppe:

-Nur für sehr starke Raucher geeignet.

Vorteile:

-Hier erfolgt eine rasche Wirkung für den Raucher.

Dosierung:

-Nur ihr Arzt wird das festlegen.

Anwendung:

-Hübe in die Nasenlöcher.

Mögliche Komplikationen:

-Nasenschleimhaut Irritationen,
Tränenfluss, Niesen, sowie chronische
Nasenschleimhauterkrankungen und
häufiges Nasenbluten.

Sonstige Medikamente:

Rezeptpflichtige Medikamente gibt es noch mehrere, dazu möchte ich nicht weiter darauf eingehen. Lassen Sie sich von ihrem Arzt beraten, denn über die Nebenwirkungen sollten Sie immer gut Bescheid wissen.

Zu dieser Zielgruppe zählt man meist diejenigen Personen, die nach einigen Entwöhnungsversuchen gescheitert sind. Es gibt auch hier einige Medikamente die ihnen durchaus helfen könnten, genauere Informationen gibt ihnen ihr Arzt.

Schritt-4!

Suchen Sie sich Verbündete!

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

Das hat zwei sehr gute Gründe:

1. Damit entsteht für Sie eine gewisse Verpflichtung. Sie wollen sich ja schließlich nicht blamieren. Oder?

2. Sie gewinnen dadurch Verbündete. Wahrscheinlich gibt es in ihrer Umgebung Menschen die Sie lieber heute als morgen in ihrem „Nichtraucherclub“ begrüßen würden. Sicher fällt ihnen da jemand von ihren Freunden, Verwandten, Bekannten oder

Arbeitskollegen ein.

Sehr gute Ansprechpartner sind auch solche Menschen die ihren gleichen Leidensweg schon durchgemacht haben. Ex-Raucher, die Sie sehr gut verstehen.

Es gibt auch Raucher, die es ganz alleine geschafft haben. Oder zu mindestens den Anschein erweckt haben. Seien Sie schlauer und holen Sie sich jede Hilfe die Sie kriegen können. Zu verlieren haben Sie dabei ja nichts, im Gegenteil, Sie erhalten weitere hilfreiche Informationen die ihnen bei ihren Entzug wirklich sehr weiterhelfen.

Sie bekommen nicht nur die wichtige Unterstützung die Sie brauchen, Sie bekommen auch Verständnis und dies ist in diesem Moment sehr wichtig für Sie.

Gerade z.B. wenn einmal ihre Laune auf den Null-Punkt angelangt ist, oder Sie sehr gereizt sind. Lassen Sie sich nicht von „Das-schafft-doch kein-Mensch-Stimmung“ anstecken.

Dann ist es das Beste, nach einem optimistischeren Gesprächspartner zu suchen. Oft helfen auch schon ein paar aufmunternde Worte über einen schwierigen Zeitpunkt hinweg.

Eine sehr gute Möglichkeit sich mit

Gleichgesinnten, auch aus der eigenen Umgebung vielleicht zu treffen, bieten verschiedene Forum und Chat-Seiten für Nichtraucher.

Tippen Sie einfach in ihre Suchmaschine:

Chat für Nichtraucher

Forum für Raucher

Chat für Raucherich habe hier eigens keine Link gesetzt da die Auswahl sehr groß ist und ich Sie da in keinster Weise beeinflussen will.

Auch findet man meistens auf der Lokalen Webseite des Wohnorts eine Chat-Forum Plattform mit verschiedener

Kategorien. Schauen Sie sich da auch einmal um.

Nutzen Sie diese Möglichkeit so unter Gleichgesinnte zu sein, dies ist sehr hilfreich.

Schritt- 5!

Riskieren Sie-wagen Sie endlich der Absprung!

Sie werden es schaffen, markieren Sie den letzten Tag ihres Aschenbechers und den ersten Tag ihres Lebens als Nichtraucher in ihrem Kalender.

Man muss nicht nur wollen, sondern es auch tun. Spielen Sie in Gedanken, wie Sie diesen und die darauffolgenden Tage am besten bewältigen können.

Wichtig ist, dass Sie ihr Vorhaben so schnell als möglich in die Tat umsetzen und nicht denken, ach jetzt kommt noch die lustige Faschingszeit oder vielleicht der runde Geburtstag von meiner Mutter.

Nein nichts da! Es würde sich immer eine Gelegenheit bieten, das Nikotin kennt Sie alle.

Wollen alleine reicht nicht, also legen Sie einen Termin in ihrem Kalender fest.

Z.B. der 8.Oktober und markieren Sie ihn mit einem großen X. Legen Sie also so ihren bestimmten Tag fest, indem Sie von nun an, Rauchfrei in ein neues Leben starten.

Wenn Sie heute so sehr entschlossen sind mit dem Rauchen aufzuhören, dann sollte ihr fixer Termin in ihrem Kalender schon in spätestens 1-2 Wochen sein.

Wenn Sie z.B. bei ihrer Arbeit viel rauchen, dann wählen Sie besser das Wochenende für einen Rauchstopp aus. Denn es ist schwer mit dem Nichtrauchen zu beginnen wenn der Stress bei der Arbeit zu groß ist.

Für Geselligkeitsraucher oder Freizeitraucher empfehle ich ihnen hingegen einen Arbeitstag zu wählen.

Nun haben Sie sich also für einen Tag entschieden und nun kommt noch eine Aufgabe für Sie hinzu:

Jeder Tag der nun vergeht, wobei der markierte Tag immer näher rückt, möchte ich, dass Sie sich in ihren

Gedanken täglich diesen Tag vorstellen.

Das heißt, durchdenken Sie diesen Tag. Spielen Sie in ihren Gedanken durch, wie Sie diesen Tag und die darauffolgenden am besten bewältigen können.

Sie sollten zumindest Gedanklich vorbereitet sein. Gestalten Sie ihre Zeit bewusst, auch wenn Sie eher der spontane Typ sind. Es ist sehr wichtig dass dabei keine Langeweile Aufkommt.

Überlegen Sie sich, was Sie an diesen Tag alles für tolle, angenehme Dinge tun möchten. Dabei sollten Sie unbedingt auch Entspannungsphasen mit einbauen.

Wählen Sie etwas Neues aus, das ihnen Freude auf das Ereignis bereitet. Denn Sie sollen diesen Tag mit Freude sehen und nicht als lästiges Laster.

Auf diesen Tag sollten Sie sich freuen. Freuen Sie sich über jede Stunde ihres Erfolges, auch wenn er noch so klein beginnt. Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf, der ist für ihren Körper sehr wichtig.

Erinnern Sie ihre Bekannten und Freunde, dass Sie diesen Sprung wagen und gewagt haben. Vermeiden Sie, in der ersten Zeit zu mindestens, jede Situation wobei Sie Kontakt mit Alkohol kommen könnten. Dieser schwächt ihre Fähigkeit

dem Nikotin die kalte Schulter zu zeigen.

Wenn es für Sie einmal schwierig wird, in welcher Situation auch immer, suchen Sie zu allererst nach einem verständnisvollen Gespräch.

Mit besten Freunden, Verwandten, Familienangehörige. Wer auch immer, so ein Gespräch kann Wunder wirken. Es gibt wirklich genügend Situationen die einem extrem Fordern. Dabei ist das Vertrauen zu jemand sehr wichtig. Auch wenn Sie dieses Gespräch in einem Chat oder Forum finden.

Ebenfalls können Sie mit ihren Vertrauten Personen vereinbaren, dass Sie auch in schwierigen Situationen, ihnen eine Stütze geben. Es ist sehr

wichtig, wenigstens für die ersten paar Monate eine Vertraute Person zu wissen, die eine Stütze für Sie ist.

Wichtiger Hinweis:

1. Angenommen Sie rauchen eine Schachtel Zigaretten pro Tag, die kostet unterschiedlich bis zu 5€

2. Nehmen wir an Sie brauchen 5€/Tag für ihre Zigaretten-das ergibt im Monat(30 Tage gerechnet)ca. 150€

3. $150€ \times 12$ (fürs ganze Jahr) = 1800€

4. Ist ihnen das wirklich bewusst, wie viel Geld Sie da verschwenden.

5. Was könnten Sie alles mit ca. 1500-1800€ im Jahr machen. Fragen Sie sich das einmal.

6. Wellness-Urlaub

7. Auto-Wohnungsrate bezahlen

8. Sportausrüstung,.....

9. Rentabel anlegen, u.v.m.

10. Wäre so das Geld nicht besser angelegt? Sie hätten viel mehr vom Leben!

Schritt- 6!

Neue Gewohnheiten kennenlernen!

Lernen Sie neue Gewohnheiten kennen. Routine entsteht durch Gewöhnung. Diese zu durchbrechen, heißt deshalb, sich neue, andere Gewohnheiten zuzulegen.

Das ist aber nicht ganz so einfach.

Sie kennen sicher das Zitat von Mark Twain: „Mit dem Rauchen aufzuhören, das ist das einfachste, was ich je getan habe. Ich muss es ja wissen, ich habe es Tausend Mal gemacht!“

Auch ich wurde mehrmals rückfällig. Aber was macht es so schwierig, dauerhaft dem Nikotin den Rücken zu

zeigen?

Es sind eindeutig die Rauch-Rituale oder Routine eines jeden Rauchers.

Es gibt immer wieder Situationen, in denen sich das Verlangen nach eine Zigarette ganz automatisch einstellt.

Die meisten Raucher greifen wie von selbst zur Zigarette. Ganz automatisch eben. Wenn sich das Glas Wein füllt oder die Tasse Kaffee, man glaubt tatsächlich, dass es sich nur mit dem Nikotin komplett gut anfühlt.

Dann kennen wir auch die berühmte Zigarette danach. Die Ermutigungszigarette vor schwierigen Situationen und die Belohnungs-Zigarette nach einem stressigen Arbeitstag.

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

Überlegen Sie, welche angenehmen Gewohnheiten Sie sonst noch haben, wie z.B.:

Zeitung lesen, auf der Couch mit Kopfhörer und Musik entspannen oder Garten-Blumen-Auto pflegen. Solche

Tätigkeiten machen wir fast unbewusst nebenbei, aber sie machen uns Spaß. Finden Sie genau solche neuen Gewohnheiten die ihnen richtig viel Spaß machen.

Mein persönlicher Tipp:

1. Trinken Sie Tee statt Kaffee. Wenn Sie nach dem Essen immer gewohnt waren noch eine zu rauchen, dann stehen Sie rechtzeitig auf, verräumen Sie das Geschirr, entspannen sich auf der Couch mit lesen oder Musik hören.

2. Lernen Sie sich anderwärtig zu beschäftigen, indem Sie z.B.: Geschirr wegräumen, Zähneputzen, Zeitung lesen, Nachrichten schauen, Blumen gießen, Malen, kreatives basteln oder Gedichte zu schreiben.

3. Versuchen Sie vielleicht auch vorübergehen an einen anderen Platz zu sitzen, das kann dabei auch helfen.

4. Wenn Sie ansonsten ganz gerne im Auto geraucht haben, können Sie sich einer Nichtraucher Fahrgemeinschaft anschließen. Solche finden Sie ganz einfach durch Zeitungsinserte. Nehmen Sie einfach öffentliche Verkehrsmittel bis zu ihrer Arbeitsstelle. Auch mit dem Rad, je nach Wetter, ist eine gute Alternative.

Versuchen Sie überhaupt am Anfang ihrer Entwöhnungstherapie, Restaurants, Gasthäuser oder Bars in denen geraucht wird völlig zu vermeiden.

Wenn Sie eingeladen werden, denken Sie sich gleich eine Alternative aus, wie z.B.:

„Mir wäre heute lieber nach Kino“.

Sagen Sie auch ganz offen den Grund: "Ich mache zurzeit ein Nichtraucher Programm durch und möchte solche Lokale am Anfang doch lieber vermeiden."

Jeder wird Sie verstehen, aber nur wenn die andere Person auch den Grund weiß.



Schritt-7!

Sie müssen am Ball bleiben!

Mit dem Rauchen aufzuhören bedeutet über einen längeren Zeitpunkt motiviert sein zu müssen. Sie müssen sich wirklich über einen längeren Zeitraum stark Motivieren.

So machen Sie es am Besten:

Jede Veränderung hat ihre typischen Phasen. Mit der Begeisterung über den gefassten Entschluss fällt es recht leicht anfängliche Schwierigkeiten zu meistern.

Die erste Zeit ihres neuen Lebensstils stellt erste Erfolge ein und das ist hochmotivierend.

Doch Sie müssen sich im Klaren sein, dass die Wahrscheinlichkeit sehr groß ist, früher oder später dieses Vorhaben, zum Rauchfreien Leben, viel mühsamer sein wird.

In solchen Situationen ist es ganz besonders wichtig, sich selbst zu motivieren. Sie sollen auf solche Situationen sehr gut vorbereitet sein.

Bereiten Sie sich in ihren Gedanken dabei gut vor und denken Sie sich:

„Was ist wenn....., was kann ich dagegen"!“!

Aber lassen Sie auf keinen Fall den Kopf hängen, das sind Phasen die vorüber gehen und die Begeisterung für das Erreichte wird auch wieder da sein. Bedenken Sie, hatten Sie nicht auch noch als „Raucher“, immer wieder mal gute, mal schlechte Tage? Jetzt als Nichtraucher können Sie nicht immer nur dem Nikotin die Schuld für Ihre Launen geben!

Die Begeisterung vom Anfang werden

Sie immer wieder von neuem finden.

Auf Dauer können Sie sich so motivieren:

-Halten Sie ihr Ziel immer vor Augen. Denn wie schon erwähnt ist mein Lebensmotto: „Ein Mensch, der sich ernsthaft ein Ziel gesetzt hat, wird es auch erreichen.“

Benjamin Disraeli (1804-81), brit. Politiker u. Schriftsteller, 1868 u. 1874-80 Premierminister. Stellen Sie sich jeden Tag vor wie es sich anfühlt, eine Woche nicht geraucht zu haben. Oder ein halbes Jahr und länger noch !

-Nehmen Sie immer wieder ihre Notizer her, worauf Sie ihre Gründe beschrieben

haben. Warum ist ihnen ein Rauchfreies Leben wichtig? Warum möchten Sie nicht mehr Abhängig vom Nikotin sein?

-Für noch so kleine Erfolge, sollten Sie sich selbst fest Loben und sich weiter ermutigen. Seien Sie stolz auf das was Sie schon erreicht haben und das ist schon eine ganze Menge.

-Führen Sie ein Erfolgsjournal, darin halten Sie täglich ihre erreichten Erfolge fest. Glauben Sie mir, das hilft wirklich und das machen auch sehr viele Nichtraucher. Immer wenn Sie Zweifel an ihnen bekommen, lesen Sie in ihrem Erfolgsjournal nach, was Sie schon alles erreicht haben.

-Spielen Sie mit ihrer Phantasie, um sich weiter zu motivieren. Was gönnen Sie sich als nächste Belohnung, beim nächsten Erfolg? Was könnten Sie sich mit dem ersparten leisten? Ein neues paar Schuhe vielleicht,..... .

-Sehr hilfreich dabei kann auch ein persönliches Mantra sein. Ein Wort oder Satz mit einer besonderen Kraft. Den Sie sich immer wieder vorsagen, wenn Sie den Gedanken an einer Zigarette bekommen. Mein Mantra in etwa kennen Sie ja schon, bei jedem meiner Projekte und Vorhaben sage ich mir bei jedem Problem oder Hindernis: „Ein Mensch, der sich ernsthaft ein Ziel gesetzt hat,

wird es auch erreichen.“

Benjamin Disraeli (1804-81), brit. Politiker u. Schriftsteller, 1868 u. 1874-80 Premierminister. Ich erreiche mein Ziel, irgendeinen Weg finde ich dann immer, denn den gibt es.

-Ein zusätzliches Kopfkino, ist nicht nur ablenkend, motivierend, nein es entspannt auch unheimlich gut. Man muss aber schon einige Male versuchen sich hin einzugewöhnen. Das Kopfkino einschalten und z.B. bei einem herrlichen See am fischen sein, oder Sie spazieren gerade Barfuß am Strand entlang und hören den Wellen zu.....

So halten Sie auch stundenlange langweilige Sitzungen viel leichter

durch. Versuchen Sie es und gewöhnen Sie sich daran, es macht Spaß!

Schritt- 8!

Akzeptieren Sie auch Rückfälle!

Sehen Sie es doch auch mal positive, denn bei jedem Rückfall lernen Sie dazu. Wenn Sie sich das Rauchen abgewöhnen dann kommen auch Rückfälle dabei sehr gerne vor.

Ich muss sagen, persönlich kenne ich niemanden der es ohne einen Rückfall geschafft hat. Auch ich bin da mit einbezogen. Aber jedes Mal wurde mir bewusster, dass es das wirklich nicht bringt.

Diese Weisheit kennen Sie bestimmt:“Es ist keine Schande hinzufallen, aber es ist eine Schande, einfach liegen zu

bleiben!“

Finden Sie nicht auch, dass in dieser Weisheit auch sehr viel Wahrheit steckt. Eben weil das Nikotin so raffiniert ist, lassen wir uns interessanterweise immer wieder verführen. Also seien Sie nicht allzu verzagt denn Rückfälle sind „normal“ und kommen bei so vielen Nichtrauchern vor.

Stolpersteine auf dem Weg zum Nichtraucher, werden Sie immer wieder finden. Aber liegen nicht ständig Stolpersteine auf unserem Lebensweg?

Die müssen wir ja auch täglich versuchen zu bewältigen, und wir schaffen es auch. Solche Situationen sind dazu da, damit wir daraus lernen. Ein

Rückfall geschieht meist in Situationen, bei denen wir überfordert sind. Genau in diesen Situationen erinnert sich unser Körper sehr schnell und sehr gut an diese „frühere Zeit“. Was uns beruhigte, entspannte und uns die große Sicherheit gab. Das Verlangen nach dieser „früheren Zeit“ diesen „Gefühlen“ wird wieder sehr groß und sehr stark, bis der Nichtraucher schließlich doch nachgibt. Diese schnelle Beruhigung, Entspannung und Sicherheit wird sehr stark sein.

„**Nein**“ zu sagen, bedeutet einen enormen Kraftaufwand zu haben.

Sagen Sie „**Ja**“, ja ich kann und ja ich will, ich tue es.

Mein Tipp für Sie:

Versinken Sie nicht in Selbstanklage, keine Selbstvorwürfe.

Analysieren Sie stattdessen, freundlich und gelassen was passiert ist. Überlegen Sie sich wie Sie künftig genau solche Situationen vermeiden können.

Vergessen Sie Selbstvorwürfe wie:

Ich schaffe das nie.....

Ich habe zu wenig Kraft.....

Ach warum hilft mir keiner weiter.....

Erneuern Sie ihren festen Entschluss, immer und immer wieder. Ja, ich will. Sagen Sie sich: Ja, ich will das Raucher aufgeben. Lesen Sie ganz genau ihre persönlichen Gründe, die Sie ganz am Beginn ihres Raucherstopps notiert haben, durch. **Ich will weil**,.....Diese Notizen sind sehr wichtig, nehmen Sie sie immer wieder zur Hand und lesen Sie sie durch. Suchen Sie „Hilfe“ bei „Verbündeten“, denn davon gibt es sehr

viele Personen. Schauen Sie in Forum und Chatten Sie mit Gleichgesinnten. Das hilft ihnen sehr viel weiter. Denn Sie werden sehen, Sie sind nicht alleine.

Starten Sie nun wieder neu motiviert durch, in ihrem Rauchfreien neuen Leben.

Schritt- 9!

Extrakilos keine Chance geben!

Bei den meisten Ex-Rauchern ist es leider Wirklichkeit, dass Sie im Schritt zwei bis fünf Kilos zunehmen. Aber es gibt auch Ausnahmen. Darum ist es ganz wichtig diese Extrakilos vorzubeugen.

Viele Personen beginnen wieder mit dem Griff zum Glimmstängel sobald ihnen diese Extrakilos bewusst werden.

Frauen sind davon häufiger betroffen als Männer. Die Gewichtszunahmen ist deshalb einer der häufigsten Gründe, weshalb Frauen wieder zur Zigarette greifen.

Nun haben Sie schon soviel erreicht,

geben sie das nicht alles auf. Gegen die Extrakilos kann man wirklich jede Menge machen.

Bedenken Sie auch dass nicht jeder Ex-Raucher auch automatisch zunimmt, aber Sie sollten sich rechtzeitig eine geeignete Strategie zurechtlegen. Nur so können Sie den Extrakilos den "Rücken" zeigen.

Gewichtsprobleme kann man auch bei zu wenig essen bekommen!

Ihre wöchentliche Nahrungsaufnahme sollte mindestens 8400 kcal-
durchschnittlich nicht weniger als 1200 kcal pro Tag erreichen.

Nur so entgehen Sie den gefürchteten Jojo-Effekt.

Denn meist erfolgt nach rascher Abnahme eine noch raschere
Zunahme.

Meine persönlichen Tipps für Sie sind:

Aber warum kann das Gewicht nach einem Rauchstopp so zum Problem werden?

Da gibt es doch mehrere Ursachen zur Begründung!

1. Der Energieverbrauch des Körpers wird durch das Nikotin erhöht. Nach dem Rauchstopp sinkt dieser wieder.

2. Es verbessert sich der Geruch- u. Geschmacksinn. Dabei wird das Essen wieder viel verlockender.

3. Essen kann für Ex-Raucher eben wie das Nikotin, beruhigen, entspannend und

belohnend sein. Daher wird das Essen für viele als Ersatz fürs Rauchen benützt.

4. Oft haben Raucher eine kleine Mahlzeit durch eine Zigarette ersetzt, denn das Nikotin dämpft den Appetit. Jetzt verspürt der Nichtraucher viel stärker den Appetit. So verspürt er auch den kleineren Appetit viel stärker als vorher, greift so auch häufiger zu kleinen Snacks oder Süßigkeiten.

5. Sie müssen nun auch zu mehreren Gegenmaßnahmen greifen, eine Süßigkeit alleine ist dabei nicht Schuld. Es ist die Mixtur, die ihr Körper mit der Zeit verspürt. So müssen Sie nicht ganz auf Süßigkeiten verzichten, oder Sie

dürfen nie wieder einen leckeren Snack!
Nein, aber wenn Sie das tag-täglich
essen, dann wird es zum Problem.
Ergreifen Sie also mehrere
Gegenmaßnahmen, lesen Sie bei Bedarf
das Kapitel Gewicht halten Teil 1 und
Teil 2 hin und wieder mal durch.

Für ein ideales stabiles Gewicht,
sollten Sie täglich nicht mehr als 70 Gramm Fett
aufnehmen.

Beim Abnehmen hingegen achten Sie dabei,
auf eine Aufnahme von 40 Gramm Fett.

Das ist ideall!

Wenn Sie nun mal außerhalb der Mahlzeiten etwas essen machen Sie sich in ihrem Notizblock einen kurzen Vermerk, warum es das nun brauchte.

Waren Sie z.B.:

- 1.Schlecht Gelaunt?
- 2.Stress?
- 3.War es statt der Zigarette?
- 4.Aus Gewohnheit?
- 5.Hatten Sie Ärger?

Hat es ihnen jemand anderes angeboten und Sie konnten nicht widerstehen?

- 1.War es der Anblick von der Nahrung?

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....



Schritt- 10!

Seien Sie stolz auf sich!

Sie können wirklich stolz auf ihre Leistungen sein, deshalb feiern Sie diese großartige erbrachte Leistung.

Aber verstehen Sie das Wörtchen „feiern“ nicht falsch. Ihre tolle Leistung kann man in einer anderen Art auch gut feiern.

Alkohol sollten Sie vermeiden, denn er schwächt ihre Widerstandskraft gegen den Nikotin. Sie haben sich nun so angestrengt und sind Stufe für Stufe empor zu ihrem Ziel gestiegen, nun soll der Alkohol oder anderes doch nicht alles zerstören?

Zum ersten loben Sie sich, denn sich das Rauchen abzugewöhnen ist wirklich eine echte Leistung. Deshalb klopfen Sie sich auf die Schultern und feiern Sie ihren Erfolg!

Schon ein Tag ohne Glimmstängel ist eine echte Leistung, deshalb ist es auch wichtig sich Etappenziele zu setzen. Sich immer wieder zu loben und sich zu belohnen wenn Sie ihr Ziel erreicht haben. Auch die erste Woche, der erste Monat ohne einen Glimmstängel sind sehr große Erfolge.

Etappenziele können auch der erste Tag, erste Woche und erster Monat sein. Oder Sie gönnen sich eine Belohnung bei den ersten 22 Tagen, 44 Tagen und dann

nach 88 Tagen ohne einer Zigarette
geraucht zu haben.

Entscheiden Sie, wie Sie ihre Erfolge feiern möchten.

Ganz nach Geschmack und Geldbeutel.

Als Belohnung könnten Sie sich etwa:

1.Einen Kinobesuch leisten!

2.Einen neuen Pullover, T-Shirt, Unterwäsche, ein paar Schuhe....!

3.Einen Saunaabend!

4.Ihren Lieblingsfilm auf Video oder DVD!

5.Ein Entspannungsbad in duftenden Essenzen!

6.

.....

7.

.....

Ergänzen Sie selbst weiter, denn es gibt so vieles was man sich wünscht und immer wieder verschiebt. Lassen Sie ihre Fantasie spielen und schauen Sie, was ihre Belohnung an einem Tag ohne zu rauchen sein könnte und dann an mehreren Tagen.

Notieren Sie ihre Belohnungen und die Gründe dazu in ihrem Notizblock.

Das könnte in etwa so aussehen:

Belohnungsprotokoll:

Wie viele Tage ohne einer Zigarette:	Meine verdiente Belohnung:	Welche Gründe hatte ich:
z.B. 10 Tage	z.B. Einen Saunaabend....	z.B. War ich schon ewig nicht mehr!

Belohnungen sind sehr sinnvoll, denn Sie bestärken und unterstützen Sie so

dabei, die Finger von der Zigarette zu lassen. Aber belohnen Sie sich nicht unbedingt mit Essen, da sollten Sie doch eher vorsichtig sein.

Aber gegen ein schickes Abendessen nach einigen Monaten ohne eine Zigarette geraucht zu haben, das ist dann völlig in Ordnung.

Jedoch nicht, wenn Sie nach jeder Rauchfreien Stunde einen süßen Riegel zu sich nehmen. Das führt zu Figur Probleme die den gewünschten Erfolg wiederum beeinträchtigen. Ebenfalls, seien Sie vorsichtig beim Konsum von Alkohol, erstens ist er ein Verbündeter vom Nikotin. Zweitens hat er viele Kalorien und drittens besteht dabei

wiederum eine Suchtgefahr. Auch ich gratuliere ihnen für ihre erreichten Erfolge .

Wünsche ihnen immer weiter Kraft, Geduld, Ausdauer und Erfolg bei ihrem Vorhaben.

Steigen Sie Stufe für Stufe hinauf und erreichen Sie ihr Ziel.

Wenn es einmal nicht klappt, beginnen Sie bei der ersten Stufe und gehen dann wieder die Stufen langsamer hinauf, Sie werden ihr Ziel erreichen.

Nehmen Sie auch immer wieder diesen Ratgeber zur Hand, Sie werden seher dass Sie neue, hilfreiche Tipps lesen, die bei ersten Mal vielleicht nicht ganz

wahrgenommen oder etwa übersprungen wurden.

Das Rauchverbot in vielen Ländern zahlt sich nach Studien wirklich aus. Schon allein in Tabak freien Gemeinden sind spürbar weniger Herzinfarkt Aufzeichnungen registriert.

Stärken Sie ihre Motivation!

Halten Sie ihr Vorhaben schriftlich fest!

Schließen Sie eine Art „Vertrag“ mit sich selber ab.

MAI

M	D	M	D	F	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Schließen Sie mit sich einen

Nichtraucher-Vertrag ab. Genau das hilft ihnen ihre Motivation zu stärken. Ebenfalls fällt es ihnen um einiges leichter mit dem Rauchen aufzuhören und auch den gewünschten Erfolg, zum Nichtraucher zu erzielen.

Formulieren Sie ihren Nichtraucher-Vertrag ganz frei, er sollte aber in etwa so aussehen:

Datum,.....

Nichtraucher-Vertrag!

Ich will ab dem 23.Mai nicht mehr rauchen. Meine Hauptgründe sind mir sehr wichtig und folgende:

-An meiner Gesundheit liegt mir sehr viel....

-Ich will dass ich ein Vorbild für meine Kinder bin...

-Meine Haut und Haare sollen wieder viel gesunder und frischer werden....

-

.....

-

.....

-

.....

-

.....

Für meine Erfolge bekomme ich diese Belohnungen:

-Nach einem Tag ,ohne zu rauchen.....

-Nach einer Woche.....

-Nach einem Monat.....

-Nach zwei Monaten

.....

-

.....
Unterschrift:(ihre)

Unterschrift:
(Vertraute Person)

Suchen Sie eine Vertraute Person, das kann entweder jemand von der Familie sein, oder im Verwandten/Bekanntenkreis. Jemand der Sie bei diesem Projekt unterstützt. Dann setzen Sie vor dieser Person noch ihre Unterschrift auf diesem Vertrag, so haben sie nun auch eine „Art Zeuge“

der diesen Vertrag bezeugen kann. Auch ihr „Zeuge“ kann unterschreiben. Sie können noch einiges in dem Vertrag hinzufügen, wie ihnen danach ist.

Nun hängen Sie genau diesen Vertrag, gut sichtbar, entweder in ihrer Wohnung, im Büro oder an ihrem Arbeitsplatz auf.

Einer meiner Bekannten, die ich bei meinen Recherchen befragt habe, hängte sich diesen Vertrag in sein Auto. Da er viel mit dem Auto unterwegs ist hatte er nun den Vertrag ständig vor Augen und wurde immer wieder an sein Vorhaben erinnert.

Hängen Sie ihren Vertrag auch dort wo Sie ihn immer zu sehen bekommen, nur so erinnern Sie sich immer wieder daran, was Sie sich vorgenommen haben. Sie erinnern sich, dass Sie es ernst meinen.

Grübeln Sie nicht lange übers rauchen nach! Was nun angesagt ist, das sind Ablenkungen und Alternativen.

Manche Raucher, die vor ihrem

Computer immer geraucht haben, hängen den Vertrag am besten neben den Bildschirm auf. Dabei suchen Sie nur eine Alternative zur Zigarette. Was könnten Sie da nicht alles wählen:

Stellen Sie sich jedenfalls eine kleine Flasche Wasser bereit, und versuchen Sie es mit trinken, oder einen Granatapfel schon in einer kleinen Schale vorbereitet. So können Sie immer wieder davon etwas nehmen. Getrocknetes Obst oder zwischendurch mal ein Joghurt, das ist vollkommen in Ordnung.

Ablenkung ist aber immer noch die Beste Waffe!

Gegen das Nikotin ist am wirksamsten die Ablenkung. Ebenfalls sollten Sie nach etwas für Sie geeignetem suchen, was ihre Hände beschäftigt und ihnen auch Spaß macht.

Planen Sie Aktivitäten die ablenken und hauptsächlich ihnen viel Spaß bereiten. Sie müssen ihre passende finde, wobei das Rauchen schwierig oder gar unmöglich ist. Wie wäre es mit:

1. Gehen Sie öfters mal schwimmen, das ist nicht nur gesund, sondern auch sehr angenehm und entspannend.

2. Öfters einmal zur Sauna gehen!

3. Machen Sie Test-Stunden im Fitness-Studio, vielleicht wäre das dann etwas auf Dauer.

4. Theater oder einen Kino besuch zwischen durch, sind auch sehr hilfreich.

5. Besuchen Sie Vorträge oder Diskussionen, in ihrem Wohngebiet, beteiligen Sie sich.

6. Viel Spaß kann auch ein Besuch von Kursen, wie töpfern, fotografieren, Yoga, tanzen.... sein!

7. Legen Sie sich ein neues Hobby zu, was wollten Sie immer schon einmal machen? Fischen, tanzen, malen,....

8. Arbeiten Sie in ihrem Garten, oder auf

dem Balkon, auch diesen kann man sehr schön mit Blumen, Pflanzen und anderen Dekor- Artikeln bearbeiten.

9. Basteln Sie gerne? Oder möchten Sie ein Modell zusammen bauen von einem Motorrad, Auto oder Flugzeug.

10. Wie wäre es mit einem Puzzle zusammen mit der Familie zu machen!

11.
.....

Sie haben nun eine Menge Ideen bekommen, und viel dazugelernt.

Was sollten Sie aber machen, wenn diese unmögliche Schmach (Appetit, Hunger, Kohldampf, Esslust,

Magenknurren,)kommt? Das nun im
nächsten Kapitel!

Hilfe bei Schmach!

(Appetit, Hunger, Kohldampf, Esslust, Magenknurren.)

Anna ist 16 Jahre alt. Sie weiß dass Rauchen sehr ungesund und sogar zum Tode führen kann.

Auch hat Sie schon von den schlimmen Krankheiten gehört, die man beim rauchen bekommen kann.

Trotzdem erzählt Sie mir, dass das noch sooooo weit weg wäre. Daran denke sie jetzt noch nicht. Heute betrifft sie das nicht, und morgen ist es ihr egal. Angefangen hat Sie vor einem Jahr, weil Sie dachte es sei „cool“ und wollte zu ihrer Clique dazugehören. Nach einem

intensiven Gespräch mit einer Vertrauten Person bekommt Sie richtige Zweifel, ob Sie das schon ihrem Körper alles zumuten sollte!

Und jetzt? Anna kann nicht mehr aufhören!

Sie erzählte mir:“ Wenn ich 3 Stunden keine geraucht habe, dann werde ich richtig aggressiv und würde alles für eine verdammte Zigarette tun!“

Wenn ich Schmach bekomme, habe ich es immer wieder mit Kaugummi versucht,.....aber das hilft mir auch nicht, was kann ich machen?“

Hier muss man auch bedenken dass Jugendliche anders als Erwachsene auf

die Nikotinsucht reagieren.

Jugendliche oder oft noch Kinder, sind schon nach dem Rauchen von nur einer bis zwei Zigaretten schwer Nikotinsüchtig. Genau darauf bauen auch die Hersteller der Tabakindustrie. Denn allein jährlich sterben denen schon allein in Deutschland um die 140.000 zahlenden Kunden(Opfer) weg. Das sind täglich 300-400 Raucher.(Wie viele sind das dann Weltweit?)

Damit aber bei der Tabakindustrie weiterhin die Kasse stimmt, müssen Sie unbedingt Jugendliche mit vollmündigen Versprechen umwerben. Es wird ihnen weißgemacht, wie „cool“ das rauchen sei. Aber die Wahrheit, dass es tödlich

ist, wird sicher nicht beworben.

Raucher finden die Entzugerscheinungen als quälend, aber glauben Sie mir, der Körper schmeißt das Nikotin ziemlich schnell aus ihrem Körper heraus. Wenn er dies nicht machen würde und Sie weiterrauchen, wären Sie vom Nikotingift schneller tot als Sie glauben. Er versucht täglich ihren Körper zu säubern, aber er bekommt immer wieder konstant seine Ration Nikotin abgeliefert.

Schon nach der ersten Zeit (ohne zu rauchen) „schüttet“ der Körper das Nikotingift aus. Viel Wasser trinken und Sport betreiben ist dem Körper die Beste Unterstützung.

Jeder kann es schaffen und wie schon erwähnt, bekommt man Hilfe vom Arzt oder bei der Drogenberatung in ihrer Nähe.

Suchen Sie in ihrer Suchmaschine nach „Nichtrauchen ist cool“ lesen Sie sich dort diese Informationen die speziell Jugendliche betreffen doch einfach einmal durch.

Machen Sie das ebenfalls bei dem

bekannten Video-Portals, schauen Sie sich die vorgestellten Filme einmal an. Interessanten Projekte werden vorgestellt, wie man Jugendliche vor der Tabakindustrie warnen kann. Genauso ist das sehr lehrreich für jeden Erwachsenen der Rauchfrei in ein neues Leben gehen will. Während meiner Recherchen habe ich mich mit ca.30 Rauchern unterhalten, und immer wieder hatten diese Personen die gleichen Probleme. Sie sind sicher nicht alleine. Finden Sie ihre eigene Methode. Lassen Sie sich Helfen.

Die wirksamste Methode, nach Studien, ist immer noch die Schlusspunkt Methode.(Termin setzen und an dem Tag alle Tabakwaren wegwerfen.

Feuerzeuge und auch der Aschenbecher müssen aus dem Haus raus.)

Ich persönlich, empfehle diese Methode, denn die Erfolgchancen sprechen deutlich für sich.

Dann gibt es die Methode, wobei Sie jeden Tag den Zigarettenkonsum bis auf zwei Zigaretten täglich reduzieren. Dann auf zwei die Woche und schließlich zwei im Monat.

Diese Methode, ist nach Studien, aber nicht sehr erfolgreich. Trotzdem können Sie auch diese Methode versuchen. Testen Sie diese Varianten, wie lange können Sie es schaffen? Die Erfolgsformel hier bedeutet: TUN!

Worte wie: Das geht nicht, ich schaffe es nicht, unmöglich- diese gibt es nicht mehr. Ersetzen Sie die negativen Gedanken durch die positive Lösung einer ähnlichen Situation. Jedes

Ergebnis in unserem Leben beginnt mit dem Gedanken in unserem Kopf. Die Erwartung bestimmt das Ergebnis.

Der Erfolgreiche denkt stets: Ich kann, ich werde, ich habe.....

Nichtraucher brauchen nun mal eine Bedienungsanleitung, aber jeder kann es schaffen. Jeder muss seine eigene richtig passende Methode finden.

Haben Sie sie gefunden, müssen Sie auch damit rechnen, früher oder später von der Schmach gefunden zu werden. Das gehört auch dazu.

Das schlimmste ist, wenn Sie darüber nachdenken, wie es jetzt wohl mit einer Zigarette wäre! Genau so schnell müssen

Sie sich wieder auf andere Gedanken bringen, suchen Sie nach Ausweichmöglichkeiten.

Meine Tipps für Sie :

1. Lenken Sie sich mit einem spannenden Buch dabei ab.

2. Trinken Sie viel Wasser. Wenn Sie Abwechslung suchen, dann trinken Sie verdünnten Fruchtsaft oder Kräuter-Früchtetees. Jedoch sollten Sie hauptsächlich in der ersten Zeit auf Kaffee und Alkohol verzichten. Kaffee und Alkohol lassen ihr Verlangen nach einer Zigarette wieder enorm steigen.

3. Wählen Sie leichtere Snacks bei Bedarf, gut eignen sich Obst und Gemüse. Aber vermeiden Sie zu viel Süßes und Fett.

4. Ideal ist das Fingerfood,- Karotten,

Gurken, Granatäpfel,....so sind auch ihre Hände gut beschäftigt.

5.Lassen Sie keine Mahlzeit aus, Heißhunger- Attacken schleichen sich schneller an als Sie denken.

6.Bewegen Sie sich regelmäßig, nun ist vielleicht auch die beste Zeit gekommen etwas Neues zu versuchen. Machen Sie einen Tanzkurs z.B., oder wie wäre es mit einem Probetraining im Fitnesscenter,.....!

7.Lenken Sie sich sofort ab, wenn Sie das Verlangen haben, atmen Sie tief durch, konzentrieren Sie sich voll auf ihre positiven Gedanken. Folgen Sie einer neuen Aufgabe, oder unterhalten Sie sich mit einem Nachbarn. Denker

Sie einfach nicht darüber nach, wie es wohl wäre wenn.....! Denken Sie lieber an ein ganz anderes Thema- schalten Sie ihr Kopfkino ein.

8.Nehmen Sie sich ein entspannendes Bad, vielleicht mit duftenden Essenzen. Wichtig ist, dass Sie sich regelmäßig entspannen.

9.Lernen Sie neue Entspannungsübungen, etwas Neues ist immer interessant. Frischen Sie ihre alten Kenntnisse auf, vielleicht bei einem Besuch in einem Kurs. Da gibt es so viele Möglichkeiten wie:

10.Autogenes Training, Yoga, Qi Gong, Tai-Chi, Muskeltraining oder Sie wählen eine Kampfsportart. Diese ist

wirklich sehr zu empfehlen.

11. Finden Sie ihre eigene Methode um den Kampf gegen Schmach zu gewinnen.

Vor einigen Jahren habe ich mir ein Trampolin für zu Hause gekauft, wäre das vielleicht etwas für Sie. Geeignet ist das Trampolin auch für Personen die nicht viel Zeit oder Lust für das Fitnesscenter haben. Täglich 20 Minuten bei ihrer Lieblingsmusik, rhythmisch sich dazu zu bewegen, macht nicht nur Spaß, es ist für den ganzen Muskelaufbau sehr gesund. Stärkt den Geist, gibt Kraft und Ausdauer, verbrennt Kalorien,.....

Sie sehen wie viele Vorteile ein Trampolin hat. Ebenfalls ist es nicht kostspielig, schauen Sie da einfach bei den Zeitungsannoncen vorbei oder

ersteigern bei den bekannten
Ersteigerungsportalen. Ebenfalls
geeignet ist auch Seilhüpfen oder Hula-
Hopp Reifen, für zusätzlich für gute
Unterhaltung und viel Spaß sorgen.
Versuchen Sie es ruhig wieder einmal,
schauen ob Sie es noch von ihrer
Kindheit her können. Wie gut ist ihre
Kondition? Machen Sie es mit ihrer
Kindern, auch die haben dabei viel
Spaß.

Solche oder andere Sportgeräte können
Sie sich auch im Punkt Belohnung
setzen.



Ich höre auf weil:

Werfen Sie einen Blick in ihrem Notizblock, oder auf ihre Liste, wo Sie ihre Gründe über ihren Entschluss geschrieben haben.

Den Entschluss aufs Neue bestärken!

Vielleicht fallen ihnen jetzt sogar noch neue Gründe dazu ein, bei welche Sie auch richtig gut profitieren können.

1. Vorbild für meine Kinder

2.

3. Gesund alt werden

4.

5. Pro Monat x Euro sparen!

6.

Ebenfalls sehr hilfreich können auch, auf dem Weg zum Nichtraucher, Hypnose und Akupunktur sein. Nutzen Sie die verschiedenen Hilfsmittel, versuchen Sie ihren eigenen Weg in ein rauchfreies Leben zu finden. Das ist und bleibt individuell, jeder muss seinen eigenen richtig zu ihm passenden Weg finden. Niemand, darauf könnte ich schon wetten, kann ihnen eine Erfolgsgarantie bieten. Was richtig zählt für ihren dauerhaften Erfolg, sind einzig und allein ihr Wille und ihre Motivation. Deshalb ist es auch so wichtig, dass Sie jegliche zu Verfügung stehenden Hilfsmittel nutzen, um beurteilen zu können welche zu ihrem Körper am

besten passen. Nutzen Sie alle Möglichkeiten die man ihnen bietet.

Meine persönlichen Tipps und Hilfsmittel:

1. Besprechen Sie Medikamente nur mit ihrem Arzt, es gibt so unterschiedliche, die Auswirkungen auf ihrer Gesundheit haben könnten. Einige verringern eventuell die Lust auf den Glimmstängel und andere dämpfen die Entzugserscheinungen.

2. Hypnose in der Rauchentwöhnungsphase ist ebenfalls zu empfehlen, da dies ein Zustand zwischen Wachen und Schlafen ist. So ist das Unterbewusstsein besonders gut empfänglich für Anweisungen die Veränderungen auf das Verhalten der Person bewirken könnten. Vertrauen Sie

sich hier aber nur einer Fachperson an.
In der Regel genügen 4-10 Sitzungen.

3. Entzugserscheinungen kann man gut durch Akupunktur lindern. Die Chinesische Nadeltherapie kann Aggressionen hemmen und die jeweilige Person beruhigen. Ebenfalls kann es das Rauchverlangen reduzieren.

Sie sehen, es gibt genügend Hilfsmittel-
aber wie schon der Name sagt, sind dies
nur Hilfsmittel und keine Wundermittel.
Glauben Sie nicht, dass durch Hypnose
z.B. der berühmte verzweifelt gesuchte
Schalter im Gehirn auszuschalten wird
und Sie sind dann für immer Rauchfrei.
So einen Schalter, auch wenn es sehr
praktisch wäre, gibt es nicht.

Der Schlüssel zum Erfolg ist die richtige
Kombination.

Das Nikotin kennt viele Techniken, um
Nichtraucher wieder in seinen Bann zu
bekommen. Schleichen Sie sich jedoch
langsam davon, indem Sie sich noch eine
Zeit lang eine gewisse Dosis Nikotin

genehmigen.

So kann das wie schon erwähnt in Form von Pflastern, Kaugummi oder anderen Zubereitungen sein. Sie erleichtern Ihnen den Ausstieg von der Nikotinsucht und lindern die Entzugserscheinungen.

Welches Mittel das geeignetste für Sie ist, klären Sie am besten bei einem Beratungsgespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker. Den Beipackzettel sollten Sie aber trotzdem immer genau durchlesen.



Genießen Sie ihr freies Leben!

Das Atmen bekommt schon wenige Tage nach der letzten Zigarette eine ganz neue Qualität. Sie atmen ab nun wieder frische Luft, die Sie in vollen Zügen auch genießen können.

Richtig tiefes Durchatmen versorgt ihren Körper optimal mit wichtigem Sauerstoff. Zwar machen wir das doch rund um die Uhr, den ganzen Tag durch, aber wir bemerken es nicht richtig und kontrollieren es auch nicht.

Wie uns allen ja bewusst ist, könnten wir ohne Luft nur wenige Minuten überleben und doch ist uns nicht richtig

bewusst dass jeder Atemzug unseren Organismus bis in die kleinste Zelle mit wichtiger Energie versorgt.

Warum entzieht dann der Raucher genau das, was der Körper am wichtigsten braucht? Den Sauerstoff! So verspürt der Nicht-mehr-Raucher, eben schon nach wenigen Tagen die neue Energie die durch seinen Körper strömt-das Atmen bekommt eine neue Qualität. Ihre Lungen können sich nun stärker weiten, ohne gleich Husten zu müssen. Auch richtiges intensives langsames Atmen muss man üben. Dies baut Stress ab, entspannt und hilft die Lust auf den Glimmstängel zu verringern.

So können Sie auch durch einen

Kursbesuch neue Techniken erlernen.

Atemübungen können Sie auch überall und jederzeit machen, sei es im Büro oder zu Hause im Bett.



Ihr Phantasie- Helfer!

Überlegen Sie einfach einmal, wann haben Sie sich das letzte eingeredet, als ihnen vorkam Sie bekämen eine Krankheit:“Nur nicht jetzt, ich darf jetzt nicht Krank werden, weil...!“

Stimmt das Beispiel? Wenn Sie Anzeichen einer Krankheit haben, und Sie sich von ihrer Phantasie helfen lassen, noch dazu Hilfsmittel verwenden, dann schaffen Sie es doch viel leichter den Tag zu überstehen.

Auch hier haben Sie nun gesehen, dass Sie es wirklich wollten, Sie wollten nicht im Bett liegen, welcher Grund auch immer. Vielleicht wollten Sie sogar verreisen, oder mussten einen wichtigen

Termin einhalten, so hilft ihnen die Vorstellungskraft und die Phantasie enorm weiter.

Dazu nehmen Sie bei einer Krankheit auch eher noch ein Hilfsmittel, damit Sie ihre Schmerzen noch besser lindern, warum dann nicht auch bei einem Rauchstopp – Programm?

Viele Menschen gebrauchen ihre Vorstellungskraft, ohne richtig damit Bewusst zu sein, was Sie damit wirklich alles bewirken können.

Bei unserem Stufen-Programm, sind Sie Stufe für Stufe hinaufgestiegen und wollen nun auch ein dauerhaftes Ziel erhalten, Sie wollen nicht wieder hinfallen und abrutschen und die ganzen

Stufen vom neuen steigen.

Also gebrauchen Sie ihre wunderbare innere Kraft-ihre Vorstellungskraft! Nutzen Sie genau diese Kraft um schneller vom Glimmstängel los zu kommen. Ja richtig, nutzen Sie die Kraft ihrer Gedanken und ihrer Vorstellungsgabe.(Ursache und Wirkung)

Als Kind hatte Sie da sicher kein so großes Problem, sich von ihrer Phantasie helfen zu lassen. Wer beschützte oder beruhigte Sie da? War es ihr Teddy oder ihre Puppe?

Als Erwachsener haben Sie genau diese Gabe fast vergessen, denn ein Erwachsener Mensch unterscheidet viel besser Phantasie und Realität. Viele glauben diese beiden hätten nichts miteinander zu tun und trennen Sie drastisch. Aber das stimmt so nicht ganz, denn auch wenn Sie sich ein bestimmtes Ziel setzen, sei es bei ihrer Familie oder Arbeit, so gibt es ja auch nur zunächst das „Ziel“! Das stellen Sie sich ja auch schon vor,

trotzdem ist es ja noch nicht „Realität“. In ihren Augen aber spielt es eine sehr wichtige Rolle!

Wenn Sie im Sommer oder für den

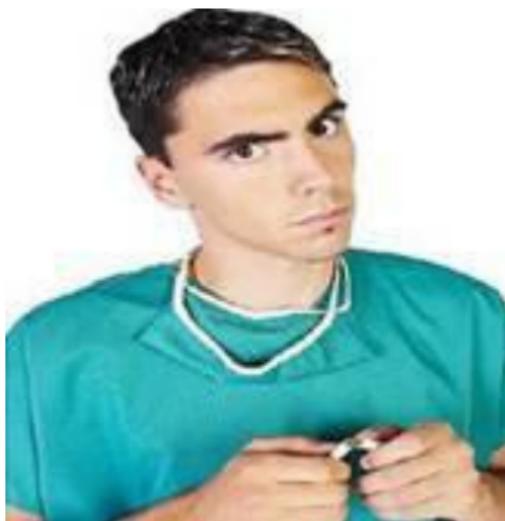
Winter einen Urlaub planen oder buchen, dann stellen Sie sich das auch schon so vor wie es sein könnte. Wie ist wohl der Ort, die Landschaft, die Berge oder das Meer, oder vielleicht auch die Menschen und Tiere.

Man freut sich halt richtig und versucht auch alles zu machen, damit nichts inzwischent kommt und man sein „Ziel“ den geplanten Urlaub auch erleben kann. Sie wollen es erreichen und tun etwas dafür, egal was ihr Ziel auch sein mag.

Nutzen Sie darum unbedingt ihre Vorstellungsgabe, nicht nur um sich ein Ziel zu setzen, sondern auch dafür, es zu verwirklichen.

All diese Eigenschaften stecken in ihnen!

Aktivieren Sie sie immer und immer wieder, lassen Sie ihrer Phantasie freien Lauf, damit Sie ihnen hilft, leichter die Finger von den Zigaretten zu lassen.



Persönlichen Erfolg loben!

In diesem Abschnitt ist es ratsam dass Sie ein Erfolgsjournal führen.

Also besorgen Sie sich einen kleinen Taschenkalender damit Sie immer wieder die täglichen Erfolge nachlesen können.

Seien Sie stolz auf sich und ihren Leistungen und klopfen Sie sich auf die Schultern. Dabei müssen es nicht enorm große Leistungen gewesen sein, viel wichtiger sind die kleinen erzielten Erfolge.

Notieren Sie sich in ihrem Notizblock, täglich drei Situationen auf, auf die Sie stolz sind das erreicht zu haben, oder

welches Sie sehr gut gemacht haben und gut geklappt hat.

Achten Sie dabei auf die kleinen Dinge im Leben,

einfach Dinge wie z.B.:

1. Wann haben Sie sich das letzte Mal die Zeit genommen und mit ihrem Nachbarn ein nettes Gespräch geführt? Auch wenn es nur einige Minuten zwischen Tür und Angel sind, ist schon ein kleiner Erfolg!(Veränderung)

2. Versuchen Sie ein neues Kochrezept zu kochen und ihre Lieben zu überraschen. Es muss nicht unbedingt etwas extravagantes sein, kochen Sie einfach mit Liebe.

3. Ein Erfolg ist sicher auch der Besuch in einer Fitnessstunde, zu der Sie sich am Anfang vielleicht doch aufraffen müssen.

4.

.....

Oft machen wir etwas Neues und es ist uns überhaupt nicht Bewusst dass auch das, ein Erfolg war. Schreiben Sie in ihr Erfolgsjournal z.B. dass Sie vor der Arbeit z.B. Joggen waren, oder Sie waren mit dem Hund heute mittags länger spazieren als sonst. Auch wenn Sie den ganzen Tag den Aufzug nicht benützen, so ist das ein großer Erfolg. Jede Zigarette die Sie nicht mehr rauchen ist ein Erfolg. Wenn Sie einmal

einen Durchhänger haben, dann lesen Sie sich ihre erreichten Erfolge sofort wieder durch, das hilft ihnen.

Entspannung schnell und unkompliziert gelernt!

Merken Sie sich und vergessen Sie keinesfalls dass ihre Vorstellungsgabe zu körperlichen Reaktionen führen kann.

Auch Entspannungsübungen tragen für ihr Wohlbefinden sehr viel bei, und können eine sehr gute Ergänzung dabei sein. Entspannungsübungen sind eigentlich recht unkompliziert und haben trotzdem eine große Wirkung auf unseren Körper.

Hier werde ich ihnen nun einige sehr leicht zu erlernende Übungen erklären, die Sie unbedingt versuchen sollten.

Entspannungsübungen

schnell und unkompliziert:

Übung 1: Sitzen Sie sich bequem, wo Sie sich wohlfühlen, oder wenn ihnen lieber ist können Sie auch die Übungen stehend machen. Beginnen Sie tief Luft zu holen, Sauerstoff strömt in ihre Lungen, ihr Bauch wird nach innen gewölbt, konzentrieren Sie sich auf den Sauerstoff, genießen Sie die Reinheit der Luft. Atmen Sie langsam wieder aus, bis ihre Lungen frei vom Sauerstoff sind. Konzentrieren Sie sich beim Ein- und Ausatmen stets auf dem Sauerstoff der durch ihren Körper fließt.

Übung 2: Füllen Sie nun bei atmen, noch tiefer ihre Lungen mit Sauerstoff. Atmen

Sie langsam „Ein-„ und dann wieder“Aus-„! Beim einatmen, strecken Sie die Arme aus und nehmen Sie seitlich über den Kopf hoch. Beim ausatmen, senken Sie die Arme wieder langsam. Wichtig dabei, das Ausatmen soll länger dauern als das Einatmen. Finden Sie ihren passenden Rhythmus, vielleicht mit etwas Entspannungsmusik dazu.

Übung 3: Versuchen Sie bei dieser Übung, ihre Aufmerksamkeit auf ihren Atem zu lenken. Beobachten Sie sich ein wenig, vielleicht für ein paar Atemzüge.

Ihr Atem fließt in Sie hinein und gleich darauf strömt er wieder heraus.

Mit der herausströmenden Luft wird

auch jeglicher Ballast herausgeschickt
der Sie bedrückt. Verschicken Sie
diesen unnötigen Ballast, Sie brauchen
ihn nicht. Hingegen beim Einatmen
nehmen Sie sehr viel Energie mit in
ihrem Körper hinein. Zusammengefasst:
Einatmen mit viel Energie- ausatmen mit
viel Ballast.

Übung 4: Für diese Übung stellen Sie sich bitte auf eine Waage. Atmen Sie wieder langsam ein und langsam wieder mit dem Mund aus. Schließen Sie ihre Augen dabei und versuchen Sie ihr Gleichgewicht zu halten.

Diese Übung ist vielleicht etwas schwieriger, da man am Anfang, Angst vor dem Herunterfallen hat. Sie können all diese Übungen die ich ihnen Vorstelle, mit geöffneten oder geschlossenen Augen machen. Aber sagen, oder wiederholen Sie immer das Mantra das wir in unserem Stufen – Programm gelernt haben. Also sagen Sie sich nicht, „ich kann nicht“,

„ich schaffe es nicht“ sonder ich will von ihnen hören „ich kann es“-„ich schaffe es“ –„ich will es“

Übung 5:Entspannen Sie sich auf ihrer Couch, Bett, Liegestuhl oder sonstigem, ganz wonach ihnen ist. Versuchen Sie nun kurze Atemübungen zu machen, bei offenen oder geschlossenen Augen, je nachdem wie ihnen danach ist. Sagen Sie sich ihr persönliches Mantra-das Sätzchen das Sie im Stufen-Programm erlernt haben, wie, ich kann es....oder ähnlichen Sätzen immer wieder beim Ein-Ausatmen vor. Sowie Sie sich immer und immer wieder wiederholen sollten: „Ich bin ganz ruhig! Ich fühle mich sehr wohl! Ich bin heute richtig glücklich und zufrieden!“ Diese Übung

ist sehr zu empfehlen. Auch hier könnten Sie diese Übung mit etwas Entspannungsmusik kombinieren.

Übung 6:Lassen Sie sich endlich einmal wieder so richtig massieren. Ja richtig, die Massage ist ebenfalls nur zu empfehlen. Ob das nun vom Partner oder von einer Fachperson kommt spielt keine Rolle. Auch kann es später dann umgekehrt werden, als Gegenleistung massieren Sie dann ihren Partner.

Übung 7:Sie können nun jeweils beim Einatmen, die Hände fest zusammenballen und beim Ausatmen die Hände wieder lockern. Achten Sie immer auf langsames rhythmisches Atmen.

Übung 8: Versuchen Sie hier beim Einatmen und beim Ausatmen langsam den Kopf, dies ist besonders für Hals und Nacken gut, nach links, dann nach rechts zu drehen. Das nächste Mal beim Ein- und Ausatmen nach hinten und nach vorne beugen.

Weitere Entspannungsübungen gibt es für Hände, Hals, Nacken, Kiefer, Augen und Nase, Stirn, Schultern, Rücken und Bauch. Gesäß und Ober- und Unterschenkel und Beine.

Tippen Sie einfach für weiteren Entspannungsübungen in ihrer Suchmaschine folgende Suchbegriffe wie: Übungsanleitung für Entspannungsübungen, oder Entspannung leicht gelernt, Entspannungsmethoden ein. Sie werde jede Menge Anleitungen bekommen.

Die Beruhigung die manche Raucher suchen, bekommen Sie durch das Nikotin in der Zigarette. Gebrauchen Sie einfach

ihre Phantasie, machen Sie sich ihren kleinen Liebling -„Filme“ selber im Kopf. Entspannen Sie sich an ihrem Lieblings- Wohl- fühl- Platz: Atmen Sie dabei tief und langsam ein. Persönlich stelle mir sehr gerne dabei vor, am Strand entlang spazieren zu gehen. Den Sand und seine Wärme unter den Füßen zu spüren, dann atmen Sie wieder langsam aus. Suchen Sie sich ihren persönlichen „Lieblings-Film“.

Versuchen Sie diese Übungen, mit ihrer Lieblings - Entspannungsmusik im Hintergrund zu hören. Im Handel, gibt es sehr empfehlenswerte CDs mit wunderschönen Naturgeräuschen. Ebenfalls sehr hilfreich sind einige Entspannungsvideos auf den bekannten

Videoportalen zu sehen. So können Sie sich in ihre „Kurz-Filme“ viel besser hinein fühlen.

Möchten Sie lieber eine Bergspitze besteigen oder mit einem Ruderboot eine Angeltour machen? Alles kein Problem, ihre Phantasie ist ein sehr hilfreicher nützlicher Helfer. Nun genießen Sie ihren Erfolg, Sie werden sehen wie hilfreich diese Übung sein wird. Dabei werden Sie sich als viel gesünderen, vitaleren und kräftigeren Menschen sehen, der das erreicht hat was er wollte.

Es ist nun Zeit; Gönnen Sie sich endlich etwas Feines!

Seien Sie stolz auf sich, klopfen Sie sich auf die Schulter, denn es ist wirklich eine echte Leistung mit dem Rauchen aufzuhören. Für ihre Erfolge haben Sie sich nun auch wirklich eine Belohnung verdient. Überlegen Sie sich dabei etwas was ihren Geschmack trifft und genießen Sie ihre Belohnung. Bedenken Sie auch immer, wie stark Belohnungen in der Kindererziehung, beim Umdenken schon geholfen haben.

Feiern Sie ihre Erfolge! Lassen Sie sich nach „ Strich und Faden“ Verwöhnen.

Vielleicht mit:

1. Ein Abendessen nach einigen Wochen....
2. Abo im Fitness-Studio.....
3. Abo mit der Bahn,
4. Bekleidung.....
5. Kurz Urlaub.....
6. Bücher.....
7. Dekorations- oder-Einrichtungs-Objekte.....
8. Blumen-oder Pflanzen.....
9. Erlebnis-Tag, wie vielleicht eine Ballonfahrt...

10. Badezusatz.....
11. CD.....
12. DVD.....
13. Computerzubehör.....
14. Dessous.....
15. Friseurbesuch.....
16. Hobbyzubehör.....
17. Besuch im Hallenbad.....
18. Kinotickets.....
19. Krawatte.....
20. Langschläfer Frühstück....

21.Theaterkarten.....

22.Tanzkurs.....

23.Verwöhn-Wochenende.....

24.Und vieles mehr, ganz nach ihrem
Geschmack. Viel Spaß.

Der Rückfall-lernen Sie daraus! Teil 1

Einen Rückfall, muss nicht jeder bekommen, manche haben es auch ohne geschafft. Die Wahrscheinlichkeit jedoch, ist für viele Ex-Raucher recht groß. Lassen Sie sich auf keinem Fall bei einem Rückfall hängen. Machen Sie das Gegenteil, lernen Sie daraus. Suchen Sie nach Alternativen, die ihnen dabei helfen. Das war noch nicht das Ende ihrer Bemühungen, nein ganz sicher nicht.

Denn Sie sind schon sehr weit gekommen und kommen auch noch viel weiter. Sie müssen es einfach so sehen, es bietet ihnen die Möglichkeit, etwas

daraus zu lernen.

Denn das nächste Mal, wenn Sie sich in einer riskanten Situation befinden, dann sind Sie allemal vorbereitet und können dagegen arbeiten. Sie können viel besser darauf reagieren.

Trotzdem ist ein Rückfall sicherlich frustrierend.

Auch Einstein erwähnte: "In mitten der Schwierigkeiten, liegen die Möglichkeiten!" Dahinter steckt doch etwas, oder.

Sie haben nun die Möglichkeit, etwas daraus zu lernen. Beginnen Sie die so riskante Situation, die zu diesem Rückfall führte zu analysieren.

Wie könnten Sie solche Situationen in Zukunft vermeiden?

Notieren Sie sich die Gründe auf ihren Notizblock auf. Wieso und weshalb haben Sie zur Zigarette gegriffen?

War es:

1.Sie hatten Stress.....

2.Nach der Betriebsfeier war Alkohol im Spiel....

3.Wie war die Situation.....

4.Wo und wer war dabei.....

5.Wie war die Stimmung und wie ging es ihnen vor der Zigarette?

6.Hat das Rauchen der Zigarette ihre Erwartungen erfüllt? Wie ging es ihnen

danach?

Beobachten Sie ihre Antworten, so können Sie in Zukunft genau solche riskanten Situationen vermeiden. Fragen Sie sich doch auch einmal, wie es ihnen wohl ergangen wäre, wenn Sie nicht zur Zigarette gegriffen hätten. Das einzige Mittel dagegen, sind Alternativen.

Finden Sie Alternativen auch gegen Schmach. Zu Beginn kann ihnen Schmach schon schwer zu schaffen machen, doch diese Zeit dauert nicht lange, das beruhigt auch etwas. Seien Sie deshalb einfach gut vorbereitet, für den Fall der Fälle.

Seien Sie dem Rückfall stets einen Schritt voraus. Unternehmen Sie

rechtzeitig etwas.



Meine persönlichen Tipps für Sie:

Beschäftigen Sie ihre Hände: Uns ist der ganzen Tag lang, gar nicht bewusste was unsere Hände alles leisten müssen. Zigaretten halten, gehört nun nicht mehr dazu. Wir finden neue Aufgaben, für unsere Hände, wie z.B.:

- 1.Mit dem Schlüsselbund spielen.....
- 2.Farben und Bleistift spitzen.....
- 3.Murmeln über die Finger rollen...
- 4.Knetmasse Formen modellieren....
- 5.Tee kochen....
- 6.Finger-Yoga.....

- 7.Finger-Skateboard.....
- 8.SMS schreiben....
- 9.Äpfel schälen.....
- 10.Granatäpfel essen.....
- 11.Fotografieren....

12. Wohnung aufräumen...
13. Brot backen....
14. Käse selber machen....
15. Karten spielen.....
16. Malen....
17. Atemübungen machen...
18. Im Internet mit Leidensgenossen chatten....
19. Forum Fragen stellen und anderen auch Antworten bieten...
20. Fotos sortieren...

Beschäftigen Sie auch ihren Mund!

1. Trinken Sie Wasser, mit einem Spritzer Zitrone evtl.!

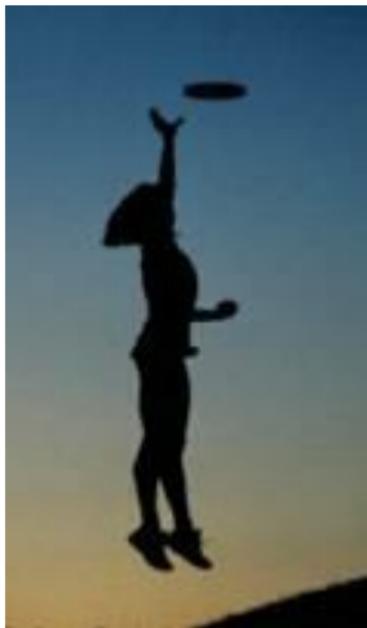
2. Essen Sie einen Apfel-Obst!

3. Pfeifen oder singen Sie ein Lied.

4. Zuckerfreie Bonbons lutschen.

0.....

Sie sehen, wie viele Möglichkeiten es gibt. Suchen Sie sich genau das aus, das ihnen Spaß dabei macht. Ihnen fallen sicher noch viele, viele andere Möglichkeiten ein.



Stärken Sie noch fester ihren Entschluss!

Lesen Sie ihre Beweggründe immer und immer wieder durch. Am besten wäre es am Anfang diese Beweggründe täglich durchzulesen.

Warum und weshalb Sie mit dem Rauchen aufgehört haben, soll ihnen für einen dauerhaften Erfolg stets Bewusst sein. Das Unterbewusstsein muss umprogrammiert werden.

Stellen Sie sich doch auch vor, wie es wäre, wenn Sie z.B. so und so viele Tage/Wochen/Monate, nicht mehr geraucht haben.

Lenken Sie sich ganz Bewusst gegen die

täglichen Raucher Situationen ab, suchen Sie Alternativen. Jeder Raucher und Ex-Raucher weiß ganz genau wenn er in so einer, sogenannter riskanten Situation kommt, oder kommen könnte.

Folgend biete ich ihnen einige Tipps von Ausweichmöglichkeiten an.

Wo kritische Situationen entstehen können. Vielleicht kommt ihnen das eine, oder andere bekannt vor.



**Riskante Situationen-
Ausweichmöglichkeiten!**

Raucherfallen!

<p>Kaffee ist ein sehr guter Freund vom Nikotin. Genauso wie Alkohol im Allgemeinen, wie z.B. Wein, Bier und</p>	<p>Tee trinken, Apfelschorle, Wasser mit einem Zitronenspritzer, Verdünnter Fruchtsaft.....</p>
<p>Nach dem Essen ist das Rauchverlangen besonders stark.</p>	<p>Frühzeitig vom Tisch aufstehen, sich sofort ablenken, gehen Sie ein paar Schritte, z.B. ...</p>
<p>Orte wo kein Rauchverbot herrscht.</p>	<p>Suchen Sie sich für einen Knippen oder Restaurantbesuch nur jene mit Nichtraucherbereichen aus.</p>
<p>Rauchende Bekannte, Freunde, Arbeitskollegen u. s. w. treffen.</p>	<p>Auch Nichtraucher gibt es, knüpfen Sie einfach neue Freundschaften. Es macht viel Spaß.</p>
<p>Wenn ihnen jemand eine Zigarette anbietet!</p>	<p>Mit klarem Ton Ablehnen: "Nein danke, ich rauche nicht mehr!" Auch nein sagen, muss erst gelernt werden.</p>
<p>Stress, Stimmungsschwankungen,.....</p>	<p>Atemübungen, Apfel schälen, sich bewegen, Kreativ werden, Phantasie spielen.... Helfen lassen!</p>
<p>Müdigkeit, Langeweile.....</p>	<p>Ein paar Schritte machen, streck und reck Übungen, Vitamine tanken. Sportlich betätigen.</p>

Willen stärken-Spaß dabei haben!

Ihre Geschmackszellen sind nun wieder voll ausgeprägt. Sie können nun ihr Essen ganz normal genießen. Sie werden den Unterschied deutlich erkennen. Auch ihre körperliche Leistung ist spürbar besser. Wenn Sie ihr Programm gezielt durchgeführt haben können Sie sehr viele Veränderungen feststellen. Nun wirkt auch ihre Haut im Gesicht viel frischer. Welche Veränderungen können Sie noch beschreiben?

Meine Veränderungen:

1.....

2.....

3.....

4.....

Sind das nicht wundervolle Veränderungen, trotzdem muss ihr Wille weiterhin Stark genug sein. Sie müssen es gezielt durchziehen und es im Kopf wollen. Ihr Unterbewusstsein muss auf Erfolg programmiert sein. Auf ein Rauchfreies Leben.

Riskieren Sie etwas, gehen Sie einfach Mutig auf Neues zu. Sie werden seher wie viel Spaß es ihnen machen wird. Der Entschluss, ein Rauchfreies neues Leben zu führen, krempelt am Beginn ihr ganzes Leben um. Auch das ihrer Angehörigen und Freunde, die ihnen dabei Unterstützung geben. Sie müssen sich nun etwas Neues suchen, das Sie

noch nie hatten oder getan haben.

Aber was Sie schon immer sehr gerne tun und machen wollten. Da fällt ihnen sicher so einiges beim genaueren Überlegen ein. Nun möchte ich, dass Sie sich in ihrem Notizblock all die Wünsche/Dinge aufschreiben, die Sie schon immer gerne haben und machen wollten. Jeder Mensch, hat geheime Wünsche, überlegen Sie sich welche ihre geheimen Wünsche sind. Welche davon sind zu bewerkstelligen?

Wagen Sie es, was haben Sie zu verlieren? Eine Bekannte wollte schon immer einmal Seidenmalerei lernen. Peter, z.B. meldete sich zum Gitarrenkurs an, auch wenn er schon

weit über 40 war. Für Elena, war es immer ein großer Wunsch, einmal in einer Theatergruppe zu spielen. Sie meldete sich in ihrem Wohnort bei der Freizeit-Theatergruppe an.

Erweitern Sie ihren Horizont!

Man lebt schließlich ja nur einmal, dabei sollten Sie ihr Leben voll genießen! Gesund alt werden.

Beginnen Sie endlich etwas zu riskieren, so haben Sie die Chance etwas Neues zu entdecken. Das macht riesigen Spaß. Verschaffen Sie sich die richtigen Glücksgefühle, so haben Sie auch nicht das Gefühl, dass ihnen irgendetwas fehlt, wenn Sie keine Zigarette mehr rauchen.

Während der Recherchen zu diesem Report, habe ich ca. 30 Raucher und Nichtraucher befragt.

Manuela, z.B. berichtete mir:“ Meir größter Wunsch, war immer einmal selbst mit dem Motorrad zu fahren. Bis jetzt ist Sie immer nur mit ihrem Freund mitgefahren. Aber nun hat Sie sich vorgenommen den Führerschein selber zu machen. Dies war dann sozusagen ihre Belohnung für einige Monate ohne den Glimmstängel. Welch toller Erfolg.

Manuela schickte mir nach einigen Monaten eine E-Mail und ich fand Sie sowas von zufrieden. Sie schrieb mir: "Ich weiß es ist nicht ganz ungefährlich, aber es macht mir sehr viel Spaß. Ich habe nun einfach mehr Lebendqualität als vorher." Früher traute Sie sich das keines Falls zu. Heute spart Sie für ihr eigenes Motorrad. Versuchen Sie aus ihrem Vorhaben eine Wette mit Freunden oder Bekannten zu machen. Das bestärkt Sie bei ihrem Vorhaben.

Machen Sie es in der Familie oder im Freundeskreis. Je öfter Sie das machen desto besser. Zeigen Sie es allen anderen dass Sie an ihrem Erfolg

glauben, und bereit sind Kompromisse einzugehen. Sie müssen sich einen Wettpartner suchen der nicht an ihren Erfolg glaubt. Glauben Sie mir, eine öffentliche Wette bekräftigt ihr Vorhaben. Vielleicht rauchen Sie dann gerade in einer riskanten Situation nicht, weil Sie ihre Wette nicht verlieren möchten.

Besonders wichtig ist den Einsatz sehr gut zu überlegen, denn er sollte ihnen schon etwas wert sein.

So war es auch bei Manuela, ihre Motorradfreunde haben Sie dazu motiviert, sollte Sie es für fünf Monate schaffen dann bezahlen Sie ihr den Motorradführerschein. Super, nun hat

Sie auch ihr Motorrad. Sie raucht nur seit bald sechs Jahren keine Zigarette mehr. Es hat sich für Manuela, allemal gelohnt. Die Freunde glaubten nicht an ihren Erfolg und schon gar nicht dass Sie ihr den Führerschein bezahlen mussten. Manuela, hatte nur ihr Ziel vor Augen und wollte gewinnen.

Lassen Sie sich etwas Ähnliches einfallen, der gegenseitige Einsatz könnte auch aus einer Arbeits- oder Hilfeleistung bestehen.

Sie wollen natürlich ihre Wette gewinnen, aber was machen Sie wenn Sie ihre Wette nun doch verlieren?

Das ist ganz einfach zu beantworten: Sie bezahlen ihre Wettschulden und

schließen eine neue Wette ab. Aber
dieses Mal gewinnen Sie!

Was ist Ihnen in Ihrem Leben wichtig?

Sie haben sich entschlossen sich zu verändern, einen festen Entschluss gefasst. Das ist die Voraussetzung, dass Sie mit dem Rauchen endgültig Schluss machen.

Werden Sie sich klar darüber, welche Ziele Sie für ihre Zukunft haben, welche Änderungen in Ihrem Leben für Sie wichtig sind.

Denken Sie eigentlich manchmal über Ihr Leben nach? Ich glaube schon, denn ansonsten hätten Sie sich nicht entschlossen mit dem Rauchen aufzuhören. Welche Dinge in Ihrem

Leben möchten Sie noch verändern?
Überlegen Sie sich das einmal ganz
genau.

Was sind Sie bereit dafür zu tun?

Nehmen Sie nun wieder ihren
Notizblock zu Hand, überlegen Sie:

1. Ist jetzt der richtige Zeitpunkt für
Veränderungen?

2. Wie sollte ihr Leben in 15 Jahren
aussehen?

3. Wer oder was ist in ihrem Leben
besonders wichtig?

4. Mit welchen Dingen in ihrem Leben
sind Sie unzufrieden und möchten daran
etwas ändern?

5. Was sind Sie bereit dafür zu tun?

Wenn Sie sich ernsthaft das Rauchen abgewöhnen wollen, dann müssen Sie diese Fragen ehrlich beantworten. Prüfen Sie offen und ehrlich ihre Motivation noch mal durch. Denn genau die entscheidet od. Sie einen dauerhaften Erfolg erzielen oder versagen.

Die letzten Stunden ihres Aschenbechers!

Halten Sie, nun diese folgende Aufgabe, wiederum in ihrem Notizblock fest. Sie können sich auch die Tabelle die ich ihnen zusammengestellt habe ausdrucken und ausfüllen. Es ist nun wichtig dass Sie für eine Woche lang eine Art Tagebuch führen. Seien Sie ehrlich zu sich selber, ansonsten ist diese Übung sinnlos und verschwendet nur ihre Zeit.

Es ist zwar ein wenig Mühsam, so ein Rauchertagebuch zu führen, aber trotzdem für einen dauerhaften Erfolg enorm wichtig.

Sie werden manche Situationen besser

kennenlernen. Dabei wissen ziemlich genau, in welcher Situation, wie viele Zigaretten Sie geraucht haben. Betrachten Sie genau ihre Alternativen.

Datum	Zigarette	Situation	Alternativen
Tag 1			
Tag 2			
Tag 3			
Tag 4			
Tag 5			
Tag 6			
Tag 7			

Rauchen Sie während dieser Übung wie gewohnt weiter. Beobachten Sie so, während Sie diese Tabelle führen, ihr Rauchverhalten. Ändern Sie vorher nichts, nicht bewusst zu mindestens.

Der Rückfall-lernen Sie daraus! Teil 2

Es ist sicher frustrierend, jedoch kein Grund, die bis jetzt getätigte Arbeit hinzuschmeißen. Sicher werden Sie zornig oder wütend sein. Schimpfen Sie auch ruhig einmal richtig, aber trösten Sie sich auch.

Mein persönlicher Tipp: Suchen Sie eine sehr vertraute Person. Das kann der Partner, Mutter oder Vater, oder ihr bester Kumpel sein.

Schreiben Sie, in noch einer motivierten und gut gelaunten Zeit einen Brief, an diese Person.

Geben Sie in diesem Brief freundlich zu,

einen Fehler gemacht zu haben.

Händigen Sie ihn, der vertrauten Person zur Aufbewahrung. Im Falle eines Rückfalls sollte diese Person ihnen den Brief bitte wieder zurückgeben. Schreiben Sie in diesen Brief klar und deutlich, dass Sie einen Fehler gemacht haben. Dass es eine Dummheit war, wieder zur Zigarette zu greifen. Eine verständliche Dummheit.



Wichtig ist dabei, dass Sie tröstende Worte dazu schreiben. Schreiben Sie dass ein Rückfall kein Grund ist, alles wieder hinzuschmeißen. Ein Rückfall, sehen Sie es einfach so, ist eine Art Stoppschild, woran man lernen kann und muss.

Nutzen Sie dies einfach um eine kleine Pause zu machen, um Nachzudenken und zu überlegen, bevor Sie ihren Weg weitergehen.

Legen Sie unbedingt zu ihrem Brief, noch die Notizen bei, wo Sie ihre wichtigsten Gründe beschrieben haben. Loben Sie das erreichte, beschreiben Sie was für tolle Gefühle das waren.

Motivieren Sie sich aufs Neue. Sie haben immerhin schon erreicht, dass Sie eine gewisse Zeit gut ohne den Glimmstängel leben können. Genau so ein Erfolg sollte auf jeden fall, wiederholt und fortgesetzt werden.

Das Rauchen aufzugeben ist in der Regel gar nicht so schwer, viel schwerer ist es aber dauerhaft durchzuhalten.

Gewicht halten! Teil 2

Damit Sie konstant ihr Gewicht halten und nicht zunehmen müssen Sie Kalorien einsparen. Essen Sie bewusster und dafür etwas weniger.

Ein Raucher verbraucht am Tag ca. 200 bis 250 Kalorien mehr als ein Nichtraucher. Dies ist zwar irgendwie ungerecht, aber trotzdem wissen Sie nun was Fakt ist.

Forscher wissen auch nicht ganz genau woran dies liegen könnte. Denn auch wenn sich der Raucher sehr wenige bewegt, verbraucht er trotzdem seine Kalorien.

Es könnte am sympathischen

Nervensystem vom Raucher liegen, das intensiver arbeitet als das vom Nichtraucher.

Dieses Nervensystem ist auch verantwortlich für die Produktion des Stresshormons Adrenalin. Vermutlich braucht dadurch der Organismus vom Raucher viel mehr Energie als ein Nichtraucher um Nährstoffe aufzunehmen und zu verbrauchen.

Große Verlockung führt beim Nichtraucher deshalb auch Süßes. Es schmeckt ohne Rauchgeschmack viel besser als vorher.

Andreas, berichtete mir z.B.:

„Ich habe als Raucher nur einmal an

Tag „normal“ gegessen, weil ich sehr schnell zunehme. Wie soll ich es jetzt, als Nichtraucher, schaffen mein Gewicht zu halten? Soßen beim essen kann ich ohne Probleme ja noch weglassen, aber bei Pommes ohne Majonäse, da fehlt doch total der Geschmack.“

Was sagen Sie zu dieser Aussage? Was könnten Sie Andreas raten? Ich glaube dass Sie ihm da sicher jede Menge Tipps geben könnten.

Deshalb ist es so wichtig weniger zu essen und dafür bewusster.

Das ist die Beste Strategie gegen mehr Kilos.

Suchen Sie nach Alternativen zu:

Weizenbier, Weißwein, Cola,
Salamisemmeln, Wiener Würstchen,
Pommes mit Majonäse, Gummibärchen,
.....
.

Auf diese Genussmittel sollten Sie in der ersten Zeit ganz darauf verzichten. Wenn Sie gelernt haben, bewusst zu essen, können Sie sich, hin und wieder eine Kleinigkeit gönnen. Aber merken Sie sich, dies sind Genussmittel und keine Lebensmittel.

Das heißt nun nicht, dass Sie nie wieder ein Weizenbier trinken dürfen, oder

Pommes essen!

Sie dürfen das schon, nur müssen Sie es bewusster einteilen. Denn die Menge am Tag macht es aus.

Zum Mittag ein Wiener Würstchen oder Pommes mit Majonäse, abends noch beim Fernsehen eine Cola und was Süßes dazu, so ist es falsch.

Das gesamte Packet macht es über den Tag verteilt aus.

Essen Sie richtig-weniger und bewusster!



Gute Laune bekommen- beim Ausdauersport!

Vielleicht packt Sie am Anfang ihres Raucherstopp Programm, nicht gerade die große Lust Sport zu betreiben. Nur fragen Sie sich sicher; Nach einem Rauchstopp Programm auch noch einen Leistungssport betreiben! Warum, werden Sie sich fragen?

Nun, es ist bewiesen dass Ausdauersport glücklich macht. Durch die Bewegung setzt der Körper Endorphine frei, die man auch als „Glückshormone“ bezeichnet. So wie das Nikotin ihre Stimmung verbessert, kann das die körperliche Aktivität auch, nur ohne Nebenwirkungen.

Sie lernen ihre eigenen Stärken besser kennen, wenn Sie ihren inneren „Schweinehund“ besiegen. Bringen Sie ihren Kreislauf auf Trapp, dies wiederum gibt ihnen ein glückliches und wohlige Körpergefühl.

-Beim Sport kommt man auf andere Gedanken. Man baut so, auf alle Fälle ebenfalls Stress ab.

-Trainieren Sie regelmäßig, damit Sie konstant eine bessere Stimmung haben. Diese Stimmung hält auch noch nach dem Sport an.

-Mindestens zwei Mal die Woche für 40-50 Minuten trainieren. Ideal wäre drei Mal die Woche.

-Während ihres Raucherstopp-Programms sollten Sie unbedingt Sport mit einbeziehen. So hat auch eine Gewichtszunahme wenige Chancen.

-Körperliches Training, verbessert nicht nur die Stimmung, es kann den körperlichen Regeneration Prozess beschleunigen. Auch Schädigungen an Gefäßen rückgängig machen.

Philipp beschrieb seine Situation so: „Nach dem Sport bin ich so ausgeglichen und gut gelaunt, dass ich nachher oft gar nicht richtig nachvollziehen kann, warum und worüber ich mich eigentlich so geärgert habe. Mit meinen Entzugerscheinungen, der Nervosität, werde ich so hervorragend fertig.“

Im folgenden Kapitel, möchte ich ihnen einige Ausdauersportarten beschreiben, damit Sie ihre Sportart besser wählen und lieben können.

Sie werden sehen, dass Sie eine Menge Spaß dabei haben werden. Persönlich habe ich nach langer Zeit, im Winter, mit

dem Langlaufen wieder begonnen.

Schauen Sie auch, bevor Sie eine Sportart wählen, ob es besser wäre diese Sportart alleine auszuüben oder in Begleitung. Vielleicht auch von einer Gruppengemeinschaft.

Mit Freunden zusammen, macht Sport erst richtig viel Spaß und die Anfangsschwierigkeiten über Lust und Laune haben Sie schnell vergessen.



Sport macht Spaß!

Bei diesen hier vorgestellten Sportarten sind keine schwierigen Einweisungen nötig. Sie können jederzeit Starten und ihr Fett deutlich verbrennen. Sie sollten jedoch bei gesundheitlichen Problemen immer vor Beginn einer Sportart ihren Arzt befragen.

Sportarten die Spaß machen:

1. Walking: Hierbei setzt man auf zügiges gehen mit betontem Armeinsatz. Wählen Sie für ihr Training einen Park oder einen Wald aus. Walking belastet die Gelenke weniger als wenn Sie Joggen. Diese Sportart eignet sich auch sehr gut für weniger Geübte, Übergewichtige oder Personen mit leichten

Gelenkproblemen. Spaß macht diese Sportart in der Gemeinschaft. Schließen Sie sich einer Gruppe an. Nötig für diese Sportart sind nur spezielle Walkschuhe und atmungsaktive Kleidung. Los kann es gehen.

2. Nordic Walking: Sie sind bei dieser Sportart, ohne Skier, dafür aber mit Stöcken im Gelände unterwegs. Die Stöcke entlasten die Gelenke der Beine und trainieren die Arm- und Schultermuskeln. Die Nackenmuskulatur entlasten Sie durch aufrechtes Gehen. Die Stöcke dienen ebenfalls bei Dehnungsübungen und sind so konstruiert, dass sie in der Schwungphase nicht aus der Hand rutschen. Auch hier empfehle ich Ihnen,

sich einer Gruppengemeinschaft
anzuschließen. Sie erlernen so den
Bewegungsablauf viel besser.

3.Joggen: Das ist der gute alte Dauerlauf, auch immer noch einer der beliebtesten Ausdauersportarten.

4.Radfahren: Radfahren kann man jederzeit, sei es am Tag oder auch Abends. Ebenfalls ist es vom Wetter her recht unabhängig. Radfahren ist ein ideales Fitnessgerät und liegt wieder voll im Trend. Auf der Straße, Wald- oder Feldwegen, sowie auch Indore, eignet es sich sehr gut. Radfahren kann man alleine ,oder mit der Gruppe .

5.Schwimmen: Erlernen Sie bei einem Kurs, einen neuen Schwimmstyle. Die ist sehr empfehlend auch für Übergewichtige. Wasser gibt optimalen

Auftrieb. Schätzen Sie das Wasser, man kann darin nicht nur schwimmen. Schwimmen ist sehr gut geeignet für ihren Rücken.

6. Aqua-Jogging: Das ist einfach erklärt. Laufen im Wasser! Aqua-Jogging ist sehr Gelenkschonend, sie funktioniert mit oder ohne Bodenberührung. Für die senkrechte Wasserlage sorgt eine Art Schwimmgurt. Empfehlenswert für Menschen mit Rückenprobleme und Übergewicht. Holen Sie sich bei einem Kurs, nützliche Tipps und erlernen Sie so besser die Technik zur richtigen Bewegung. In der Gemeinschaft macht diese Sportart sehr viel Spaß.

Sie haben gelernt, dass ein Raucher etwa 200 Kalorien mehr am Tag verbraucht. Nichtraucher sollten diese Kalorien mit einer Sportart wieder verbrennen.

Wer aufhört zu Rauchen, sollte also unbedingt Sport betreiben.

Egal für welche Sportart Sie sich entscheiden, Bewegung lässt nun einmal die Kilos schmelzen. Sie können sich auch einfach ein Trampolin für zu Hause/Garten kaufen.

Machen Sie darauf mindestens 35 Minuten ihr Training. Hören Sie auch dabei ihre Lieblingsmusik, so werden Sie sehen vergehen diese 35 Minuten in

nu.

Sie sehen, wenn man sich Bewegen will, dann gibt es genügend Auswahl. Sätze wie: „Sie hätten keine Zeit ins Fitnessstudio zu gehen, oder es wäre ihnen zu teuer.“ Das ist nur eine Ausrede, wo ein Wille, da ein Weg.

Es gibt genügend Sportarten die sehr günstig sind. Auch das Seilspringen für geübte gehört dazu und viele mehr.

Merken Sie sich: Sie halten ihre Figur und Gesundheit in Schwung, bei körperlicher Bewegung. Das verbraucht Energie, aber achten Sie auch, den Kalorienverbrauch nicht zu unterschätzen.

Gönnen Sie sich nicht nach dem Sport eine Extraportion mit Kalorien, als Belohnung. Das muss nicht sein. Dann wäre die getätigte Arbeit umsonst gewesen. Die ideale Kombination ist also Sport, plus vernünftige Ernährung.

Möchten Sie wissen wie viele Kalorien Sie beim Sport wirklich verbrennen?

Dann müssen Sie nicht lange selber

rechnen. Tippen Sie in ihre Suchmaschine einfach: Wie viele Kalorien verbrennt meine Sportart, ein, oder tippen Sie: Kalorienrechner, Kalorienrechner –Tests.

Wählen Sie eine Seite die ihnen am besten gefällt aus, die Auswahl ist groß, tippen Sie ihr Körpergewicht und ihre Sportart ein und schon ist ihr Kalorienverbrauch zu lesen.

Bedenken Sie, Bewegung bzw. Sport alleine genügt nicht um die Kilos loszuwerden. Kombinieren Sie das stets mit einer vernünftigen Ernährung. Ansonsten ist ihre getätigte Arbeit ganz umsonst gewesen.



Abschließend!

Gratulation! Sie haben es geschafft! Das Rauchen aufzugeben, ist in jedem Fall eine Leistung und gehört entsprechend gewürdigt. Ärgern Sie sich nicht, wenn ihre Mitmenschen so tun, als würde ihnen gar nicht auffallen dass Sie zum Nichtraucher geworden sind. Denn der eine oder andere ist sicherlich ein wenig eifersüchtig, weil er es selbst nicht schaffte dieses Laster von sich zu bekommen.

Wahrscheinlich haben auch Sie, wie so manche, die Erfahrung gemacht, dass es mit der entsprechenden Methode gar nicht so schwer ist, sich vom Nikotin zu befreien.

Sich wohl zu fühlen, gut gelaunt zu sein und dazu noch das Gewicht halten zu können.

Genau so sollten Sie auch bereits ihre nächste größere Belohnung vor Augen haben. So könnte es ihnen gelingen, schwierige Situationen zu überstehen in denen das Rauchverlangen wieder aufkommt. Wenn Sie dem Nikotin(Glimmstängel) widerstehen, werden sich all ihre Belohnungs-Wünsche erfüllen können. Mit der Zeit, wird ihnen auffallen, dass ihr Verlangen nach einer Zigarette viel besser wird und schnell wieder verschwindet. Trotzdem wird die größte Belohnung für Sie sein, wenn ihnen nach einiger Zeit bewusst wird, was Sie alles geleistet

haben. Dass Sie glücklich sind, ein Nichtraucher zu sein und die Zigarette nicht mehr viel Bedeutung in ihrem Leben hat. Sie werden die Zigarette immer weniger vermissen. Sie fühlen sich körperlich auch wesentlich glücklicher und vitaler als früher.



Wenn Sie zusätzliche Beratung brauchen, wenden Sie sich an ihrem Arzt.

Weiterhelfen können Begriffe die Sie in ihre Suchmaschine eingeben wie:

Rauchertelefon

Raucherhilfe

Bundesärztekammer

Links die zu Forums und Chat-Seiter führen gibt es jede Menge, schauen Sie sich einfach etwas um.

Sie können in ihre Suchmaschine eintippen:

Forum Rauchen

Raucherforum

Raucher-Forum

usw.

Links bei Wikipedia sind ebenfalls hilfreich durchzulesen:

[Rauchverbot](#)

[Tabak](#)

[Zigaretten](#)

(Hinweis: Links von externen Seiten, wird keine Haftung übernommen.)

Nutzen Sie auch diese Hilfen. Chatter Sie mit Gleichgesinnten, holen Sie sich jegliche weitere Informationen. Tauschen Sie Erfahrungen in Forums

aus. Wenn es schon so viele Hilfen gibt,
dann sollten Sie aktiv daran teilnehmen.

Einfache und wichtige Regeln!

1. Seien Sie stolz auf sich, freuen Sie sich über den gefassten Entschluss endlich ein Nichtraucher zu werden.
2. Reduzieren Sie ihre Zweifel und stärken Sie ihre Motivation. Loben Sie sich immer und immer wieder. Dadurch stärken Sie ihre Motivation.
3. Achten Sie auf ihren Körper, Sie haben nur diesen einen. Er hält nicht alles immer ewig aus.
4. Sie sollten jeden rauchfreien Tag, jede rauchfreie Stunde sehr zu schätzen lernen. Was ihnen einmal gelungen ist, das fällt mit jedem Mal wieder leichter,

zu bestehen. Rückfälle sind durchaus „normal“. Lernen Sie aus ihrem Rückfall. Lassen Sie sich nicht hängen und trösten Sie sich auch.

5. Vermeiden Sie am Anfang ihres Nichtraucher-Programmes, für einige Zeit vor allem riskante Situationen, in denen Sie früher geraucht haben. Auch die sogenannten „Raucherzonen“ sollten Sie total vermeiden.

6. Bedenken Sie, es zwingt Sie niemand zum Rauchen. Sie sind ein eigenständiger Mensch und treffen alle ihre Entscheidungen selbst. Sie brauchen nicht zu rauchen, sie entscheiden das ganz alleine, was Sie tun und lassen wollen.

7. Leben Sie ihr Leben, genießen Sie ihr Leben. Sie alleine sind verantwortlich für sich und ihre Taten. Leben Sie ihr neues Leben, ohne Abhängigkeit vom Nikotin. Sie leben viel freier, gesunder, kräftiger, vitaler und schöner.

8. Lesen Sie sich immer wieder, wenn Sie auch noch so kleine Zweifel haben diesen Ratgeber durch. Ebenfalls lesen Sie sich auch fleißig ihre aufgeschriebenen Notizen durch.

An dieser Stelle nun angelangt, werden Sie diesen Ratgeber nun vielleicht für längere Zeit weglegen.

Ich hoffe Sie haben nun zum Thema „Nichtraucher“ einiges gelernt und ihre persönliche Einstellung gefunden.

Das wichtigste ist nun, dass Sie genau wissen, was Sie wollen und was Sie damit anfangen können.

Machen Sie das Beste daraus, lesen Sie sich dennoch diesen Ratgeber vielleicht noch ein zweites Mal durch. Oder lesen ihn zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal durch.

Sie haben sich bereits richtig

entschieden, der Weg ein Rauchfreies neues Leben zu beginnen, ist der richtige Weg.

Nachdem Sie nun diesen Ratgeber gelesen haben, sind Sie nun bereit, ihr Vorhaben, ein Rauchfreies neues Leben zu beginnen und zu erreichen.

Menschen trauen sich immer und immer wieder viel zu wenig zu, denn um das zu verwirklichen, was wir für richtig halten, warten wir meistens auf eine Bestätigung von unseren Mitmenschen.

Sie sind mündig und erwachsen genug, um für ihr Leben, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

An sich Glauben!

Vergessen Sie drei Dinge nie: An sich Glauben- ihre Vorhaben stärken- Ziele erreichen.

Sie wissen nun, was Sie wollen und was Sie dafür tun müssen.

Ein Raucher der dem Nikotin der Rücken kehrt, braucht eine ehrliche Unterstützung.

Sie erwarten diese ja auch von ihren Mitmenschen, wenn auch meist indirekt. Sie brauchen für ihr Vorhaben, Vertrauen und keine Zweifel von anderen Personen.

Sie werden am Anfang auf viele Stolpersteine treffen, ein gestolperter

Raucher leidet oft sehr.

In Krisensituationen machen Sie sich Gedanken über diese Stolpersteine, die ihnen so zu schaffen machen. Reden Sie mit Freunden und Bekannten darüber, wie Sie das nächste Mal besser damit umgehen könnten.

Suchen Sie ein offenes ehrliches Gespräch mit Gleichgesinnten, Freunden, Familie und Partner.

Wenn Sie dazu bereit sind, machen Sie sich die größte Hilfe.

Mein größtes Anliegen ist, dass es sehr viele Menschen schaffen ein rauchfreies neues Leben zu beginnen und erfolgreich durch führen,

dass möglichst viele Raucher dem Nikotin den Rücken kehren.

Ich habe mir sehr viel Mühe bei den Recherchen gegeben, damit Sie das wichtigste erlernen können, was Sie beim Raucherstopp benötigen.

Alles was für mich wichtig und nützlich erschien, habe ich in diesen Ratgeber gefasst. Nun liegt es an ihnen, das Beste

daraus zu machen.

Ich wünsche ihnen das Aller Beste für ihre Zukunft und würde mich über ihr Feedback zu diesem Ratgeber sehr freuen. Schreiben Sie mir über ihre Entwöhnungserfolge und ihre Stolpersteine. Die Zigarette geht mir überhaupt nicht mehr ab und körperlich fühle ich mich viel vitaler, kräftiger und gesunder als früher. Genau das wünsche ich ihnen auch, ein glückliches, vitale und gesundes Leben ohne Zigaretten bis ins hohe Alter.

Für Fragen und Anregungen,
Kontaktaufnahmen mit mir unter:
info.lebegesund@gmail.com

Eine wundervolle Zeit wünsche ich
ihnen von
ganzem Herzen

ihre **Barbara Costa**

Für die Fotos, Cover und Grafiker
bedanke ich mich bei media
verlagsgesellschaft.

Buchcover hat "artist 441" via Fiver
erstellt, Fotos von Fotolia.de, herzlichen
Dank. Alle Rechte vorhanden.

Wichtiger Hinweis:

Es wird keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die dem Leser/innen in Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen.

Die Leser sind für die, aus diesem E-Book Ratgeber resultierenden Tipps, Ideen und Aktionen selber verantwortlich.

Auch als Leser dieses E-Books möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen dass weder Erfolgsgarantie oder ähnliches, nicht gewährleistet werden kann.

Sie bekommen hier sehr nützliche und

hilfreiche Tipps zur Rauchentwöhnung, für einen Beginn in ein Rauchfreies neues Leben.

Da Sie ein eigenständiger Mensch sind, und für ihr Tun und Handeln selbst verantwortlich sind, übernehmen wir keine Garantie. Der Erfolg liegt in ihrer Hand.

Dieser E-Book Ratgeber wurde nach besten Wissen recherchiert und erstellt.

Die Autorin übernimmt keine Haftung für:

Tipps, Tricks, Ideen, Vorschläge, Empfehlungen und ähnlichem wie gesetzter Links von Dritten, die in diesem Ratgeber veröffentlicht wurden.

Viele Menschen missverstehen Ratschläge, handeln dann auch auf falsche Art und Weise.

Ich habe mein Schritt-für Schritt-Programm so gut es geht beschrieben und verständlich erklärt. Damit Sie es richtig und sinnvoll umsetzen können.

Dieser Ratgeber soll ihnen dabei helfen, endlich Eigenverantwortung und

Selbsterkenntnis zu erlernen.

Ich bin mir sicher, dass auch Sie dies schaffen können. Sie müssen zu Kompromissen bereit sein, und mit mir intensiv hier zusammenarbeiten. So werden Sie erfolgreich sein und ihre Nikotinsucht besiegen.

Das ist ihre Chance, nützen Sie sie sinnvoll.

Table of Contents

[Rauchfrei in ein neues Leben !](#)

[Mein besonderes Dankeschön!](#)

[Vorwort](#)

[Einleitung](#)

[Persönliche Gründe finden!](#)

[Ihre persönlichen Gründe!](#)

[Ihr Nichtraucher-Vertrag!](#)

[Wie stark sind Sie Abhängig!](#)

[Welcher Raucher-Typ sind Sie?](#)

[Der Spiegelraucher!](#)

[Raucher-Protokoll](#)

[Spitzenraucher!](#)

[Der Misch- typ!](#)

[Nichtrauchen muss gelernt werden!](#)

[Gewicht und Gesundheit fit halten!](#)

[Wichtige Informationen:](#)

Der Tabak und die Tabakpflanze!

Gesund alt werden!

Bewusste Ernährung!

Gewicht halten! Teil 1

Verbrennen Sie Kalorien-statt Tabak!

Gesundheitsschäden!

Das genießen Sie jeden Tag!

Bei jedem Zweifel-Beraten lassen!

Der Körper erholt sich erstaunlich
schnell!

Ihr persönliches 10-Schritte-Programm!

Schritt-1!

Schritt-2!

Schritt-3!

Nikotinersatz-Therapie:

Nikotinersatz-Präparate:

Schritt-4!

Schritt-5!

Schritt-6!

Mein persönlicher Tipp:

Schritt-7!

Schritt-8!

Schritt-9!

Schritt-10!

Stärken Sie ihre Motivation!

Nichtraucher-Vertrag!

Hilfe bei Schmach!

Meine Tipps für Sie:

Ich höre auf weil:

Meine persönlichen Tipps und
Hilfsmittel:

Genießen Sie ihr freies Leben!

Ihr Phantasie-Helfer!

Persönlichen Erfolg loben!

Entspannung schnell und unkompliziert!

Es ist nun Zeit;Gönnen Sie sich endlich

etwas Feines!