

MIT MENTALTRAINING ZUM NICHTRAUCHEN

Vorbereitend mit dem Arzt sprechen.

Die Methode:

1. BEWUSST MACHEN:

Fagerström-Test

Raucherprotokoll und Auswertung der Anlässe

Anlässe zum Rauchen:

Stress: innere und äußere Stressoren

Glücksgefühle intensivieren: nach einem Erfolg, in der Gemeinschaft

Entspannung: Pause

Gewohnheit: mit Schlüsselreizen gekoppelt (z.B. zum Kaffee)

Abhängigkeit: nach 30 bis 50 Minuten Abstinenz

Achtsamkeit: genau hinschauen, hinspüren, Verhalten, Gefühle, Gedanken einfach wahrnehmen, ohne zu werten

Die Programmierung des Gehirns durch Nikotin ist umkehrbar.

Werbung: Lüge von Freiheit, Genuss, Unabhängigkeit, Hilfe in der Not

Die Faszination des Rauchens entlarven: körperliche Auswirkungen

Das Leben als NichtraucherIn sorgfältig vorbereiten:

den Tag der Befreiung aussuchen

die Vorfreude kultivieren

Alternatives Verhalten thematisieren

die erste rauchfreie Woche planen (Bewegung, Essen)

Umgang mit möglichen Missempfindungen

2. ENTSPANNEN UND VISUALISIEREN

Täglich cirka eine halbe Stunde Zeit nehmen, entspannen, Atem beobachten, Gedanken beobachten und das neue Leben als Nichtraucher mit Vorfreude visualisieren: einen wunderbaren Film entstehen lassen

Phantasiereisen

Visualisierungen wirken am tiefsten, wenn man ganz entspannt ist.

Das Visualisieren stellt eine wunderbare Möglichkeit dar, die Automatismen des Rauchverhaltens zu durchbrechen.

Wir können die Situationen, in denen bisher geraucht wurde, mental anders, besser, ohne Zigarette, vorauserleben.

Dann kann im Alltag das bildhaft mehrfach durchlebte neue Verhalten aktiviert werden.

3. AFFIRMATIONEN – POSITIVE SÄTZE – UNTERSTÜTZEN

z.B. Gott sei Dank muss ich nicht mehr rauchen.

Oder: Ich genieße meine Leben als Nichtraucher in vollen Zügen.

4. NEUE KRAFTVOLLE, POSITIVE GEWOHNHEITEN SETZEN

Sport, der Spaß macht

Eigene Bedürfnisse erkunden und erfüllen

Das gesparte Geld für schöne Dinge investieren

Liebevoll mit sich selbst umgehen

Mitgefühl empfinden für die Leute, die noch rauchen müssen

Viel Wasser trinken

Regelmäßig Zeit für sich selbst nehmen