

Checkliste: In 10 Schritten Nichtraucher werden

1. Selbsterkenntnis ist der erste Schritt

Machen Sie sich bewusst, warum Sie rauchen und in welchen Situationen. Dient die Zigarette dem Stressabbau, der Belohnung oder ist sie Teil eines gesellschaftlichen Rahmens wie zum Beispiel einer gemeinsamen Mittagspause mit anderen Rauchern?

2. Datum festlegen

Legen Sie einen konkreten Tag fest, an dem Sie aufhören werden. Dieser sollte in den folgenden 10 Tagen liegen.

3. Alle sollen es wissen

Erzählen Sie Ihren Freunden und der Familie von Ihrem Vorhaben. Ein Rückzieher wird somit schwerer und Sie erhalten Unterstützung. Vielleicht findet sich auch jemand, der ebenfalls mit dem Rauchen aufhören möchte.

4. Den Countdown bis zum Ausstiegstag nutzen

Die Zeit bis zum festgelegten Datum, ab dem Sie nicht mehr rauchen wollen, läuft. Sammeln Sie in den letzten Tagen als Raucher Ihre Zigarettenkippen und verdeutlichen Sie sich am Vorabend des Ausstiegstages, wie viel Sie geraucht haben - und dass Sie diesen Abschnitt nun hinter sich lassen. Der Vorabend ist auch ein guter Zeitpunkt, um die letzten Zigaretten zu vernichten und Aschenbecher, Streichhölzer und Feuerzeuge zu verschenken oder wegzuräumen.

5. Ersatz schaffen

Der Ausstieg hat begonnen: Wie kommen Sie damit klar, wenn die Belohnung des Nikotinkicks ausbleibt? Zu Beginn können Nikotinersatzpräparate helfen. Langfristig ist Ausdauersport empfehlenswert. Denn auch Sport kann belohnend und beruhigend wirken. Auch Entspannungstechniken wie etwa Yoga, Autogenes Training oder Meditation können helfen.

6. Alte Gewohnheiten ablegen

Ändern Sie Situationen und Routinen in Ihrem Alltag so ab, dass Sie nicht mehr „automatisch“ zum Glimmstängel greifen möchten. Haben Sie zum Beispiel bislang stets nach dem täglichen Mittagessen geraucht, gestalten Sie Ihre Mittagspause künftig anders: Essen Sie in der ersten Zeit an einem anderen Ort oder machen Sie nach dem Essen einen kleinen Spaziergang, um sich abzulenken.

7. Sich selbst motivieren und durchhalten

Vielleicht gibt es in Ihrem Familien- und Bekanntenkreis auch Menschen, die Sie nicht unterstützen und stattdessen an Ihnen zweifeln: „Das schaffst du nie!“ oder „Du fängst sowieso wieder an.“ Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Denken Sie immer daran,

warum Sie mit dem Rauchen aufgehört haben und freuen Sie sich über jeden Tag, den Sie länger durchhalten.

8. Mit Rückfällen umgehen

Sie haben nicht geraucht - Stunden, Tage oder gar Wochen nicht. Und plötzlich wurde das Verlangen doch zu groß. Schämen Sie sich nicht, Rückfälle kommen vor. Denken Sie nicht: „Ich habe versagt.“ Führen Sie sich stattdessen erneut Ihr Ziel vor Augen, ein rauchfreies Leben führen zu wollen und schauen Sie nach vorne.

9. Gewichtszunahme vermeiden

Viele Raucher, darunter insbesondere Frauen, haben Angst zuzunehmen, sobald sie mit dem Rauchen aufhören. Es stimmt, dass Nikotin den Energieverbrauch des Körpers steigert und dieser sinkt, sobald Sie mit dem Rauchen aufhören. Wahr ist auch, dass die Geschmacksknospen nach einiger Zeit ohne Nikotingenuss wieder sensibler werden, Speisen intensiver schmecken und Essen somit attraktiver wird.

Einer Gewichtszunahme können Sie jedoch vorbeugen, indem Sie (mehr) Sport treiben. Da der Glimmstängel zwischendurch bei vielen Rauchern eine Belohnungs- oder Entspannungsfunktion hat, suchen und finden sie diese nicht selten nach dem Rauchstopp in Süßigkeiten. Neigen Sie auch dazu? Falls ja, überlegen Sie sich Alternativen: Neben Sport und Entspannungstechniken kann auch ein Bad belohnend wirken oder Musik hören, ein spannendes Buch lesen, einen schönen Ausflug machen...

10. Den Erfolg feiern

Setzen Sie sich Etappenziele mit Aussicht auf Belohnung. Das könnte zum Beispiel nach vier rauchfreien Wochen ein Besuch in einer Therme sein, nach drei Monaten ohne Zigaretten ein Kurzurlaub, ein schönes Kleidungsstück, ein Opernbesuch etc. Seien Sie nach jedem erreichten Etappenziel stolz auf sich und verdeutlichen Sie sich, was sich seit dem Rauchstopp positiv verändert hat - etwa Ihre Kondition, Ihr Hautbild oder je nach der Höhe des vorherigen Zigarettenkonsums auch der Umfang Ihres Geldbeutels.