

NIKOTINENTWÖHNUNG / TIPPS ZUR VORBEREITUNG

Zu Ihrem festen Willen mit dem Rauchen aufzuhören, gehört neben einer mentalen Vorbereitung auch die Einbindung der Menschen in Ihrem näheren Umfeld.

Setzen Sie daher Ihre direkten Angehörigen, Ihren Partner*in, Ihre Arbeitskollegen*innen oder Vorgesetzten zu Ihrem Vorhaben Nichtraucher*in zu werden in Kenntnis.

Es sollten unterstützende Verhaltensweisen abgesprochen werden, die Ihnen helfen, leichter mit der Entwöhnung zurecht zu kommen. Außerdem gehen Sie mit Ihrem »Coming out« eine gewisse moralische Verpflichtung Ihnen selbst gegenüber ein.

Vielleicht schließen Sie eine Wette mit jemanden ab?

Gehen Sie mit dem Gedanken »schwanger«, dass Sie in wenigen Tagen Nichtraucher*in sein werden und entsorgen schon einmal alle Zigarettenvorräte und Aschenbecher.

Idealerweise beginnen Sie ein bis zwei Tage vor Ihrem Termin mit der Reduzierung Ihres Zigarettenkonsums.

– Bitte bringen Sie zu Ihrem Termin Ihre LETZTE Zigarette mit –

Im Falle eines Gruppentrainings bringen Sie außerdem neben bequemer Kleidung, eine Unterlage (Isomatte), ggf. eine Decke, eine Kopfunterlage und etwas zu trinken mit.

Falls Sie sich an dem Tag unwohl oder grippal fühlen sollten, sagen Sie den Termin zum Wohle aller bitte ab. Sie sollten entspannt und voller Vorfreude das Training genießen können.

Bitte nehmen Sie sich nach dem Training nichts mehr vor. Lassen Sie das Erlebte mit all seinen Eindrücken sacken und nachwirken.

Gehen Sie früh zu Bett und wachen am nächsten Morgen als Nichtraucher*in wieder auf :)