

Ausstiegsprogramm zum Nichtraucher

Ausstiegsprogramm zum Nichtraucher

Wenn du mit dem Rauchen aufhören willst, stellt sich für dich vermutlich die Frage, wie du dieses Vorhaben **konkret anpacken sollst**. Möglichkeiten gibt es ja mehr als genug – so viele, dass die Entscheidung fast schon schwer fällt. Am einfachsten wäre es natürlich, von heute auf morgen die Zigarette einfach wegzulassen. Doch so ein **abrupter** Entzug ist nicht ganz einfach zu bewerkstelligen. Deswegen sind, wenn man mit dem Rauchen aufhören will, immer auch ein **paar begleitende Tipps und Strategien sinnvoll**, um die Sache mit dem Rückfall möglichst zu verhindern. Zudem gibt es eine ganze Menge Ausstiegsprogramme zum Nichtraucher, die die Sache etwas vereinfachen. Ein [Ausstiegsprogramm](#) zum Nichtraucher, das kann eine **Therapie** sein, die du alleine oder in der Gruppe absolvierst oder eine Zusammenfassung verschiedener **Verhaltenstipps**. Es gibt sogar die Möglichkeit, **im Internet ein Ausstiegsprogramm zum Nichtraucher zu absolvieren**.

Online Ausstiegsprogramm zum Nichtraucher – bequem von zuhause aus

Für all diejenigen, die an Zeitmangel leiden oder auch keine Lust haben, das Ganze in einer Gruppe anzugehen, ist das [Online Ausstiegsprogramm](#) zum Nichtraucher eine praktische Angelegenheit. Du kannst dich dafür auf verschiedenen Portalen registrieren und erhältst dann eine ganze Menge an Tipps und Informationen, wie du die erste rauchfreie Zeit am besten überstehst, wie du dich selber motivierst und wie du es schaffst, den Verlockungen einer Zigarette zu widerstehen. Weiterhin erhältst du wertvolle Tipps, wie du es bewerkstelligst, in der ersten rauchfreien Zeit nicht zuzunehmen und welche Alternativen es zum Rauchen gibt. Anhand eines Diagramms kannst du dann deine ganz persönliche Erfolgskurve erstellen und mithilfe eines Eurozählers sogar ausrechnen, ab welchem Zeitpunkt du wieviel Geld gespart hast. Das gibt zusätzlich Motivation!

Obendrein gibt es täglich ein Mail mit wichtigen Informationen und Tipps zum Thema aufhören mit dem Rauchen. Das i-Tüpfelchen: du erhältst jeden Tag einen ganz individuellen Tipp, der anhand der Angaben, die du bei der Anmeldung machen musstest, für dich ganz persönlich erstellt wurde.

Tatsächlich ist der Erfolg solcher Online Ausstiegsprogramme zum Nichtraucher nicht von der Hand zu weisen: 66% aller Befragten, die es geschafft haben, mit dem Rauchen aufzuhören, gaben an, dass dieses Online Programm ihnen dabei geholfen hat.

Ausstiegsprogramm zum Nichtraucher: Verhaltenstherapie

Klassisch als Ausstiegsprogramm zum Nichtraucher ist eine [Verhaltenstherapie](#), die du entweder alleine oder auch in der Gruppe besuchen kannst. Warum dazu eine Verhaltenstherapie nötig ist? Ganz einfach: weil sich bei jedem Raucher mit der Zeit gewisse Verhaltensmuster eingeschlichen haben, die es zu durchbrechen gilt. Und dies ganz allein zu bewerkstelligen, ist meist nicht ganz einfach. Deswegen ist es nicht schlecht, wenn du diese Therapie unter Anleitung machst – ganz egal, ob allein oder in der Gruppe. Selbst dann, wenn du keinen Therapeuten dazu brauchst, sondern die Sache einer Eigenregie angehst, handelt es sich dabei ebenfalls genau genommen nun eine Verhaltenstherapie. Du musst deine Einstellung und dein Verhalten dauerhaft ändern, um von der Zigarette loszukommen.

Ausstiegsprogramm zum Nichtraucher der BzGA

Die Bundeszentrale für Gesundheit ist beim Thema Ausstiegsprogramm zum Nichtraucher Vorreiter. Hier gibt es jede Menge Infos und um das Thema aufhören zu rauchen. Zudem hat die BzGA eine Kooperation mit der Seite www.rauchfrei-info.de, auf der du dich zum Ausstiegsprogramm zum Nichtraucher anmelden kannst. Ein besonderer Service der [BzGA ist das Rauchfrei Startpaket](#). Du erhältst dabei völlig kostenlos ein kleines Paket mit verschiedenen Dingen, die dir das Abgewöhnen von Zigaretten erleichtern sollen. Dazu gehören

zum Beispiel eine Broschüre, ein Kalender mit täglichen Tipps und Sprüchen, eine Relax Ball für die Hände, damit du dich besser ablenken kannst, wenn dich die Lust auf einen Zigarette übermannt sowie eine Dose mit Pfefferminzpastillen, die du anstatt einer Zigarette in den Mund nehmen kannst. Außerdem wird von Seiten der BzGA eine Telefonberatung angeboten, an die du sich jederzeit wenden kannst, wenn du Probleme oder Fragen zum Thema Rauchstopp hast.

Ausstiegsprogramm zum Nichtraucher für Jugendliche

Wer als Jugendlicher angefangen hat mit dem Rauchen, sollte am besten ganz schnell wieder damit aufhören. Je länger man raucht, desto gravierender werden die gesundheitlichen Folgen und desto mehr hat man sich an die Zigarette gewöhnt. Genau deswegen gibt es speziell für junge Raucher Ausstiegsprogramme zum Nichtraucher, die genau auf diese Altersklasse zugeschnitten sind. Auch hierfür gibt es Online Portale, die sich an die Bedürfnisse und Probleme von Jugendlichen richten. Themen wie Rauchen und Freundschaft, Rauchen und Beziehungen, [Rauchen und Sex](#) oder auch Rauchen und Sport stehen hier auf dem Programm. Wer mit dem Rauchen aufhören will, kann sich bei so einem Portal anmelden und daran teilnehmen. Auch die BzGA bietet hier ein entsprechendes Ausstiegsprogramm zum Nichtraucher an.

Ausstiegsprogramm für Nichtraucher in Buchform

Wenn du mit dem Rauchen aufhören willst, spricht natürlich auch nichts dagegen, dies mithilfe eines [Buchs](#) in Angriff zu nehmen. Literatur zum Thema rauchfrei werden gibt es nun wirklich mehr als genug. Als **Alternative** zum guten, alten Buch in Druckform gibt es mittlerweile auch eine beachtliche Anzahl an [E-Books](#), die sich mit dem Thema Rauchen aufhören beschäftigen. Ein Ausstiegsprogramm für Nichtraucher in Buchform hat den Vorteil, dass du dann darin schmökern kannst, wenn du Zeit hast. Auch hier finden sich zahlreiche Infos, wie du dich selbst motivieren kannst du wie du die ersten Tage ohne Zigarette am besten ohne Rückfall überstehst.

Ausstiegsprogramm zum Nichtraucher von der Krankenkasse

Die [Krankenkassen](#) fördern es aus gutem Grund, wenn sich jemand dazu entschieden hat, mit dem Rauchen aufzuhören. Deswegen kann es sich lohnen, wenn du mal bei deiner Kasse nachfragst, welche **Ausstiegsprogramme** zum Nichtraucher sie anbieten bzw. unterstützen. Meistens gibt auch die Internetseite der jeweiligen Krankenkasse darüber Auskunft. Diese Programme sind getestet und werden von qualifizierten Fachkräften geführt, so dass du sicher sein kannst, dass dieses Angebot seriös ist. Vor allem: wenn du noch nicht einmal etwas dafür zahlen musst, ist so ein Ausstiegsprogramm zum Nichtraucher in jedem Fall einen Versuch wert, oder?

Du siehst also: [Ausstiegsprogramme](#) zum Nichtraucher gibt es mehr als genug. Der Wille dazu allerdings muss von dir selber kommen. Wenn du davon überzeugt bist, dass du das mit dem Aufhören schaffst, dann kannst du es auch verwirklichen. Am besten, du fängst sofort damit an und verschiebst es nicht auf morgen!

Für Neugierige: Online Nichtraucherkurs für Frauen UND Männer

In dem Videokurs unterstütze ich Dich beim Rauchen aufhören, damit Du endlich ein **gesundes Leben mit viel neuer Energie, mehr Attraktivität, Freiheit sowie Bargeld im Portemonnaie** leben kannst.

Du bekommst von mir:

- **Meinen Videokurs** mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie Du mit dem Rauchen aufhörst und langfristig Nichtraucher bleibst (3 Module)
- Der Kurs steht Dir **lebenslanglich** online zur Verfügung - überall auf der Welt kannst Du ihn nutzen, jederzeit
- Du kannst **sofort mit den Kurs starten**, dabei bestimmst Du das Tempo und gehst die Module durch, wie es Dir passt!
- Du erhältst **Experten-Wissen**, Methoden und Techniken einer professionellen Rauchentwöhnungs-Trainerin, damit Du endlich ein Leben ohne Zigarette mit mehr Gesundheit, Energie, Selbstbewusstsein und Geld führen kannst!

Bei Interesse [>>> HIER <<](#) klicken!

