

Ängste beim aufhören zu rauchen

Ängste beim aufhören zu rauchen

Bevor der Entschluss gefasst ist, endlich mein für alle mal mit dem Rauchen aufzuhören, plagen den Raucher oftmals die **unterschiedlichen Ängste**. Ängste beim Aufhören zu rauchen sind tatsächlich ganz normal. Zwar ist es dir einerseits klar, dass du endlich die Finger von der Zigarette lassen solltest, andererseits weißt du nicht genau, was da auf dich zukommt. Neue und unbekannte Situationen stellen für den Menschen immer eine **Herausforderung** dar. Noch dazu musst du mit alten Gewohnheiten brechen. Für Raucher ist es oftmals schlichtweg nicht vorstellbar, wie das Leben nach der Zigarette aussehen oder überhaupt weitergehen soll.

Liebgewonnene **Gewohnheiten** legt man schließlich nicht mal einfach so ab. Ängste beim Aufhören zu rauchen plagen dich: Werde ich es schaffen? Oder werde ich vor den anderen wie ein Versager dastehen? Werde ich womöglich ein weiteres Mal bei diesem Vorhaben scheitern?

Wenn du dich, bevor du dein großes Projekt startest, mit diesen Ängsten auseinandersetzt, kannst du vielleicht verhindern, dass sie überhand nehmen. Suche dir für jeden Angst-Punkt auf der Liste ein Argument, welches diese Angst außer Gefecht setzen kann. Ängste beim Aufhören zu rauchen kannst du nämlich durchaus überwinden, indem du dich ihnen stellst.

Ängste beim Aufhören zu rauchen: Nehme ich womöglich zu?

Diese Angst ist zugegebenermaßen durchaus berechtigt. Sie steht bei den Ängsten beim Aufhören zu rauchen sogar meist an oberster Stelle. Wer mit dem Rauchen aufhört, der nimmt oftmals deutlich an Gewicht zu. Warum das so ist, ist schnell erklärt. Du greifst nicht mehr gewohnheitsmäßig zur Zigarette, sondern suchst alternativ nach einer anderen **Beschäftigung für deine Hände** – also muss **etwas Essbares her**. Meistens handelt es sich dabei um **Süßes**, schließlich willst du dich damit erfolgreich von der Zigarette ablenken. Es kann also tatsächlich passieren, dass du beim Rauchstopp an Gewicht zunimmst. Das muss aber nicht der Fall sein – denn anstelle von **Süßigkeiten** kannst du dir auch angewöhnen, **Obst** oder **Gemüstückchen** zu essen. Auch der Griff zum zuckerfreien Kaugummi wäre eine Alternative. Zudem solltest du nicht nur aus Gründen der Gewichtszunahme, sondern auch aus gesundheitlichen Gründen und um dich abzulenken, mehr **Sport** treiben. Es liegt also ganz an dir, ob du tatsächlich zunimmst oder nicht.

Ängste beim Aufhören zu rauchen: Wie werde ich die Entzugerscheinungen wegstecken?

Die **Entzugerscheinungen**, die zwangsläufig auftreten, wenn du mit dem Rauchen aufhörst, sind tatsächlich nicht von der Hand zu weisen. Halte dir aber immer vor Augen, dass es andere auch schon geschafft haben! Mach dir schon vorher klar, was genau auf dich zukommt. **Informiere dein Umfeld** darüber, dass du mit dem Rauchen aufhörst und vielleicht nicht ganz so guter Laune bist wie sonst. Nur dann kannst du auch auf Verständnis hoffen. Was die Entzugerscheinungen anbetrifft: vielleicht hilft dir ja Ablenkung. Sehr zu empfehlen wäre es zum Beispiel, wenn du mit einer neuen Sportart anfängst. Außerdem darfst du dich nach einer gewissen rauchfreien Zeit gerne auch selber belohnen – das gibt einen echten **Motivationsschub**. Wenn du mit den Entzugerscheinungen gar nicht klar kommst, gibt es immer noch die Möglichkeit von nikotinhaltigen Kaugummis oder Pflastern. Nach 6 Wochen werden die Entzugerscheinungen übrigens deutlich besser. Da hilft also nur eins: durchhalten!

Ängste beim Aufhören zu rauchen – mit wem verbringe ich dann die Pause?

Wenn du bislang immer mit deinen Kollegen rauchend die Pause verbracht hast, ist das ab sofort passé. Aber wieviel Raucher in deinem Umfeld gibt es eigentlich noch? Sicherlich kannst du dich auch einem anderen Kollegenkreis anschließen, bei dem nicht geraucht wird. Wenn du mit dem Rauchen aufhören willst, musst du offen sein für Veränderungen. Tatsächlich wäre es nicht gerade empfehlenswert, wenn du weiterhin mit Rauchern in die Pause gehst. Die Verlockung ist viel zu groß. Im Zweifelsfall verbringe deine Pause alleine. Hast du den Rauchentzug erst mal überstanden, kannst du vielleicht problemlos wieder zu der Gruppe dazu stoßen. Und dann wird das Rauchen der anderen auch kein Problem mehr für dich sein. Vielleicht ergibt sich aber auch etwas ganz anderes – wer weiß?

Ängste beim Aufhören zu rauchen: Wahrscheinlich schaffe ich es sowieso nicht

Mit so einer Einstellung geht das natürlich nicht! Wichtig ist, dass du selber an dich glaubst. Warum solltest du nicht etwas schaffen, was schon Tausende vor dir auch geschafft haben? **Du musst es wirklich wollen**. Selbst wenn der erste Versuch scheitert, gib nicht auf – **Rückfälle** sind, wenn man sich das Rauchen abgewöhnt, ganz normal. Falls du es mit der einen Methode nicht geschafft hast, probiere eine neue aus. [Hypnose](#), [Gruppentherapie](#), **Nikotinplaster**, **E-Zigarette** – es gibt so viele Möglichkeiten, sich das Rauchen abzugewöhnen, dass sicherlich auch für dich eine dabei ist, die zum Erfolg führt.

Ängste beim Aufhören zu rauchen: Wie trinke ich dann meinen Kaffee oder mein Bier?

Diese Ängste beim Rauchen beziehen sich vor allem auf die anstehende Änderung von Gewohnheiten. Wer raucht, ist es gewohnt, zum **Kaffee** oder zum **Bier** eine Zigarette zu genießen. Aber das geht nun mal von jetzt an nicht mehr. Und genau dies erfordert ein Stück weit Flexibilität. Dennoch sollte das kein Grund zur Sorge sein: Stelle einfach vom Kaffee auf Tee um. Somit schlägst du der lieb gewonnenen Gewohnheit ein Schnippchen.

Ängste beim Aufhören zu rauchen: Wie du dagegen ankämpfen kannst

Überlege dir mal ganz genau, worin konkret deine Ängste beim Aufhören zu rauchen liegen. Denn, mal ehrlich: Was soll schon groß passieren? Wer mit dem Rauchen aufgehört hat, wird es bezeugen können: Wider aller Ängste fühlt man sich, wenn man erst mal von der Zigarette losgekommen ist, deutlich besser, hat eine bessere **Lebensqualität** und ganz nebenbei mehr Geld in der Tasche. Am besten, du versuchst, mit ein paar ehemaligen Rauchern Kontakt aufzunehmen, die dir diesbezüglich sicher gerne Auskunft geben. Sie können dir die Ängste beim Aufhören zu rauchen vermutlich nehmen. Wichtig dabei ist, dass du bereit bist, über diese Ängste zu reden. Jeder, der selber mal geraucht hat, wird dich verstehen.

Ansonsten: Probiere es einfach mal aus, allen Ängsten zum Trotz. Mehr als schiefgehen kann es schließlich nicht, oder? Wenn du es schaffst, wirst du dich nach ein paar Wochen nicht nur besser fühlen, sondern vermutlich über deine Ängste beim Aufhören zu rauchen herzlich lachen – denn dann sind sie ein für alle Mal Geschichte.

Für Neugierige: Besiege deine Angst!

Seit über 10 Jahren erfolgreich am Markt:

Benedikt Ahlfeld und ZHI stehen für höchste Qualität und wissenschaftliche Fundiertheit. Nicht ohne Grund arbeiten ATX Vorstandsvorsitzende, Spitzensportler, Studenten, Ärzte, Unternehmer, Pädagogen, Top-Manager, Therapeuten und Weltmeister mit uns. Wir sind bekannt aus TV (PRO7, Puls4), Radio (Krone Hit, Radio Arabella), Print (GQ, Junfermann), Online Medien (Huffington Post, Junge Gründer), Tageszeitungen (Die Presse, Kurier) u.v.a.m.

Produktinfo:

Haben Sie in Ihrem Leben wiederkehrende Situationen die Sie in Panik und Angst versetzen? Nur der bloße Gedanke an diese anstehende Situation, egal ob es eine Präsentation, eine Phobie oder ein Geschäftstermin ist, es bringt Ihren ganzen Körper wie aus dem Nichts aus dem Gleichgewicht. Sie stellen sich unangenehme Fragen, Ihre Körpertemperatur verändert sich und Ihr Puls steigt. Sie werden nervös, spüren die Angst und hoffen auf Hilfe. Doch stattdessen spüren Sie nur die Blockade in Ihrem Kopf.

Diese Hypnose CD könnte ihr Weg in ein angstfreies Leben sein: eine bewährte Methode aus der Praxis, die das Wissen der Hypnosetherapie für die Selbsthypnose Zu Hause nutzbar macht. Denn die Wahrheit ist, dass es nur zwei Ängste gibt, die uns angeboren sind. Die erste ist die Angst vor großer Höhe und die zweite jene vor lauten Geräuschen. Alle anderen Ängste entstehen durch unsere Erfahrungen und sind mittels NLP und Hypnose Methoden genauso leicht zu beseitigen wie sie erlernt wurden. Es ist nicht

weiter notwendig, sich hinter einer Angststörung zu verstecken, denn diese Audio Sitzung mit Ihrem Hypnotiseur kann Sie – ganz ohne Schmerzen oder Therapie – dabei unterstützen, Ängste zu besiegen und mit einem Zustand der Entspannung Ihre Lebensqualität zurück zu gewinnen.

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

www.raucher-frei.de

