

Motivation

Motivation

Du hast dir vorgenommen, mit dem Rauchen aufzuhören oder du hast die ersten rauchfreien Tage oder Wochen bereits hinter dir? Dann möchtest du vielleicht wissen, wie sich das mit der Motivation, Nichtraucher zu bleiben, verhält. Wer nämlich gerade erst ganz neu Nichtraucher geworden ist, dem droht über all die Verlockung der Zigarette. Dass man da wirklich standhaft bleiben muss, ist klar. Und genau hierfür brauchst du einiges an Motivation. Denn was nützt es dir, wenn du Nichtraucher bist, dir aber die Motivation fehlt, das auch konsequent durchzuführen bzw. es zu bleiben? Motivation, um mit Rauchen aufzuhören und Motivation, um Nichtraucher zu bleiben – sie ist der Schlüssel der ganzen Sache. Ohne Motivation ist so ein Vorhaben nämlich ganz schön schwierig.

Durchhalten ist also angesagt! Ein paar Tipps, wie du die Motivation, um Nichtraucher zu bleiben, aufrechterhalten kannst, bekommst du hier.

Motivation, um Nichtraucher zu bleiben: Tipps für die erste Woche

Schon in der ersten Woche solltest du die Motivation, um Nichtraucher zu bleiben, nicht aus den Augen verlieren. Zu diesem Zeitpunkt ist das für manche besonders schwierig, da sie die Zigarette jetzt schmerzlich vermissen. Eine gewisse Nichtraucher-Routine hat sich nach der kurzen Zeit natürlich noch nicht eingestellt.

Wenn du also in der ersten Phase der Abgewöhnung steckst, solltest du spätestens jetzt alles aus deiner Wohnung entfernen, was dich ans Rauchen erinnert.

Suche dir einen Spruch oder ein Motto aus, was du dir mantra-artig immer wieder vorsagst, zum Beispiel „Ich rauche jetzt nicht mehr. Ich brauche keine Zigaretten mehr. Als Nichtraucher wird es mir besser gehen“.

Ganz wichtig: positiv denken. Freue dich auf dein Leben nach der Zigarette. Du wirst besser schmecken, besser riechen, du wirst langfristig gesünder sein und mehr Geld in der Tasche haben. Wenn das mal nicht genügend Gründe sind als Motivation, um Nichtraucher zu bleiben!

Lasse dich auf den inneren Dialog ein. Immer und immer wieder wird dir deine innere Stimme sagen: „Jetzt eine kleine Zigarette...?“ Und du wirst dem entgegenhalten: „nein, keine Zigarette. Vergiss es. Ich habe mit dem Rauchen aufgehört“.

Motivation, um Nichtraucher zu bleiben: Tipps für die ersten Wochen

Wusstest du schon, dass Bewegung glücklich macht? Wenn wir uns bewegen, werden Glückshormone ausgeschüttet. Gute Laune, das ist genau das, was viele Ex-Raucher in den ersten Wochen dringend gebrauchen können. Deine Motivation, um Nichtraucher zu bleiben, kannst du bei der Stange halten, indem du dir eine ganz neue Sportart aussuchst, die dir viel Spaß macht. Das sorgt nicht nur für Glücksmomente, sondern tut dir und einem Körper gut. Bewegung an der frischen Luft ist ohnehin das Beste – also nichts wie raus ins Freie!

Eine super Idee, um die Motivation, um Nichtraucher zu bleiben, zu erhalten, ist das sich selber Belohnen. Wenn du tatsächlich ein paar Tage oder Wochen ohne Zigarette überstanden hast, ist das allemal ein Grund zum Feiern, oder? Du darfst dich dann durchaus auch selbst belohnen – schließlich hast du ja auch eine ganz beachtliche Menge an Geld gespart. Gönn dir also ruhig etwas Schönes – und setze dir am besten schon vorher zum Ziel, ab wieviel rauchfreien Tagen oder Wochen du dich mit was belohnen darfst. Und das darfst du dann wirklich ohne schlechtes Gewissen genießen.

Motivation, um Nichtraucher zu bleiben: der gesundheitliche Aspekt

Führe dir immer und immer wieder vor Augen, was das Rauchen alles mit deinem Körper anrichtet. Hier darfst du ruhig gnadenlos ehrlich zu dir sein! Lies dir nochmal konkret durch, welche Krankheiten drohen, wenn man raucht – es sind nämlich etliche! Führe dir vor Augen, dass du von nun an gesünder sein wirst und es dir dein Körper dankt. Das Risiko, an diversen [Krankheiten](#) zu erkranken oder gar zu sterben, die vom Rauchen kommen, wird schon nach relativ kurzer Zeit deutlich niedriger. Das ist doch schon mal eine wirklich gute Nachricht, oder? Zudem verschwindet das Husten und die Männer erfreuen sich, wenn sie erst mal mit Rauchen aufgehört haben, einer besseren Potenz. Solltest du all diese Auswirkungen an dir (noch) nicht feststellen können, ist es vielleicht einfach noch zu früh dafür.

Aber nur Geduld: Bereits nach wenigen Wochen atmet dein ganzer Körper regelrecht auf, weil der regelmäßige Qualm endlich wegfällt.

Motivation, um Nichtraucher zu bleiben: Du bist wieder Herr über deinen Willen!

Willst du allen Ernstes wieder in die Zeit zurückkehren, in der dein Tagesablauf von einer dämlichen Zigarette bestimmt wurde? Du bist Herr deiner Sinne, also solltest du auch in der Lage sein, Entscheidungen willentlich zu treffen. Das aber bist du als Raucher leider nicht wirklich. Wer raucht, unterliegt dem Zwang nach einer immer neuen Zigarette. Kein Wunder, es handelt sich dabei ja auch um eine Sucht. Auch wenn viele Raucher steif und fest behaupten, sie können jederzeit aufhören und sie würden sehr wohl selbstbestimmt leben: du weißt sicher ganz genau, dass dem nicht so ist. Ein Mensch zu sein, der genau das tun und lassen kann im Leben, was er will – das ist eine gute Motivation, um Nichtraucher zu bleiben, oder nicht?

Motivation, um Nichtraucher zu bleiben: das liebe Geld

Sind wir doch mal ehrlich: Geld kann man fast nie genug haben. Es ist doch unglaublich schade, sein Geld für etwas zu verprassen, was dich nicht wirklich glücklich, sondern vielmehr abhängig und krank macht! Also: Geld ist sicherlich ebenfalls eine gute Motivation, um Nichtraucher zu bleiben. Die dutzende Euro, die du dir durch das nicht mehr Rauchen ersparst, kannst du ganz sicher anderweitig besser verwenden. Ein durchschnittlicher Raucher, so fand man heraus, zahlt pro Jahr ungefähr 1000 Euro für seine Zigaretten! Unglaublich, denn das ist schon ein ganzer Urlaub, der dir somit flöten geht.

Du siehst schon: Motivation, um Nichtraucher zu bleiben, gibt es mehr als genug. Wenn du Angst hast, rückfällig zu werden, dann sprich ein ernstes Wörtchen mit dir. Nicht umsonst hast du es dir fest vorgenommen, damit aufzuhören und nicht umsonst bist du bis jetzt schon so weit gekommen. Wenn die erste Phase – meistens sind das 6 Wochen – vorüber ist – wird es deutlich einfacher. Und so lange musst du deiner Motivation, um Nichtraucher zu bleiben, eben einfach ein bisschen auf die Sprünge helfen.

Für Neugierige: Motivation - Erschaffe Dein Traumleben

Folgendes ist im Kurs enthalten:

Wie du in Zukunft alle deine Vorhaben umsetzt und dadurch dein Traumleben erschaffst

In 17 Online- Videolektionen erfährst du wie du:

- disziplinierter wirst
- deine Motivation steigerst
- fokussierter wirst
- mehr Energie erhältst
- deine Produktivität steigerst

Du wirst überrascht sein wie leicht es ist Ziele zu erreichen, wenn du weißt wie!

Du erhältst Zugang zu 17 animierten Video-Lektionen mit einer Gesamtlaufzeit von 3 Stunden. Dir werden alle Videos sofort online zur Verfügung gestellt, sodass du sie überall ansehen kannst.

Außerdem wird der Kurs von mir laufend verbessert, weiterentwickelt & neue Inhalte werden hinzugefügt, die du dann ohne Preiserhöhung nutzen kannst.

Beginne jetzt dir dein Traumleben aufzubauen!

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

www.raucher-frei.de

