

Rauchen aufhören

Rauchen aufhören

Zahlreiche Menschen auf der ganzen Welt greifen zum Glimmstängel in den verschiedensten Situationen: Aus **Nervosität** um ihre Nerven zu beruhigen, aus **Langeweile** oder in der gemütlichen Gruppe von Freunden. Daher wissen alle, wie schädlich das Rauchen für die Gesundheit ist. Zahlreiche Bilder auf Zigarettenschachteln haben den Sinn zu schockieren, doch kaum ein Raucher lässt sich von diesen Bildern abschrecken. Die meisten können sich noch an ihren ersten Zug erinnern. Er ist mit eher negativen Gedanken behangen. In den meisten Fällen hat man hierbei mit Schwindel und Übelkeit zu kämpfen. Doch warum greift man in den meisten Fällen dann immer wieder zum Glimmstängel? Nun ja, die Werbung sowie zahlreiche Kinofilme verbinden das Rauchen mit **Abenteuer**, **Freiheit**, **Unabhängigkeit** und **Entspannung**. Unser Körper gewöhnt sich relativ schnell an das giftige Nikotin und so wird man langsam aber sicher psychisch abhängig. Das ist der erste Schritt. Im nächsten wird man sodann auch körperlich abhängig, da man meint, der Körper sei nur zufrieden, wenn er eine ausreichende Menge an Nikotin bekommt. Doch wie schafft man es, mit dem Rauchen aufzuhören? Dieser Artikel gibt Lösungen.

Rauchen aufhören – was bedeutet das?

Jeder Raucher hat wahrscheinlich schon ein- oder mehrmals den **Ratschlag eines Arztes** bekommen, das Rauchen aufzugeben. Kaum hört man diesen Satz verbindet unser Gehirn das Aufhören mit etwas **Negativem** und man versucht Ausreden zu finden. Denkt man daran, das Rauchen sein zu lassen verknüpft man diesen Gedanken sofort mit **Elend** und **Leid**. Man denkt, dass man dadurch an Gewicht zunimmt und sich nicht mehr richtig entspannen kann. Somit schiebt sich das Ziel – Rauchen aufhören – in immer weitere Ferne. Durch die negativen Glaubenssätze, die sich verinnerlicht haben, steigert sich das Verlangen nach einer Zigarette. Es geht sogar so weit, dass die meisten Menschen gegenüber sich und ihrer Umwelt aggressiv werden. Dabei sind das nur unsere Gedanken und nicht die Wirklichkeit, die uns daran hindern, das Rauchen aufzugeben. Zunächst einmal muss der feste Wille gefasst werden das Rauchen aufzuhören.

Mit dem Rauchen aufhören – eine starke Willenskraft

Um mit dem Rauchen endgültig aufzuhören, müssen wir unser **Denken umprogrammieren**. Wir müssen versuchen, **gute Gründe zu finden** – und davon gibt es mehr als genug. Des Weiteren sollte man sich immer vor Augen halten, wie gefährlich das Rauchen ist, welche **Krankheiten** davon kommen können. Nur wenn wir dies verinnerlichen, gelingt es auch ohne großartige Probleme, von der Zigarette loszukommen.

Rauchen aufhören – mit diesen Tipps gelingt es

Zunächst einmal sollte man sich (wie oben bereits beschrieben) am besten jeden Tag vor Augen halten, was das Rauchen mit sich bringt. Außerdem tut man sich etwas Gutes, indem man sich der Vorteile immer wieder bewusst wird. Wer das Rauchen aufgibt, ist um einiges fitter, gesünder und ein Vorbild für sich und die anderen. Die Klamotten hören auf, nach Rauch zu riechen und auch die Zähne werden nach und nach wieder weißer.

Des Weiteren sollte man es auf eine Art schaffen, sich direkt vor dem Nikotin, das man inhaliert zu ekeln. Dies gelingt am besten wenn man sich immer wieder Horrorszenarien vorstellt, was eine Zigarette mit dem Körper anrichtet.

Man hat zwei Möglichkeiten. Entweder man lässt das Rauchen von jetzt auf gleich sein, oder man reduziert die Zigaretten, die man raucht, jeden Tag. Hier muss man einfach entscheiden, was einem selbst liegt.

Hat man das Gefühl, es alleine nicht zu schaffen kann man auch einen anderen Weg gehen. Dieser führt dann zur [Akupunktur](#) oder einem [Hypnotiseur](#).

Des Weiteren gibt es auch noch die Möglichkeit, sich Nikotin Pflaster aus der Apotheke zu besorgen. In den ersten Tagen nach der letzten Zigarette wird der Körper sehr oft das Verlangen nach einer weiteren aussenden. Hierbei helfen die Pflaster relativ gut. Es gibt sie in verschiedenen Ausführungen. Somit wäre schon einmal das körperliche Verlangen abgestellt. Jedoch wartet noch das psychische. Dieses tritt in Situationen auf, in denen man es gewohnt war, zu Rauchen. Am besten ignoriert man es und lenkt sich mit schöneren Dingen ab.

Welche Vorteile hat man, wenn man das Rauchen aufgibt?

Selbstverständlich hat man wieder mehr Geld. Der **Geldbeutel** wird durch das Aufhören deutlich geschont. Außerdem verbessert sich die körperliche Verfassung bereits kurze Zeit nach der letzten Zigarette. Die **Atmung** verbessert sich und man hat nicht mehr mit diesem lästigen Husten zu kämpfen. Des Weiteren verbessert sich das **Erscheinungsbild der Haut sowie der Zähne**. Die Sinne werden gestärkt. Man sieht und schmeckt wieder deutlich besser und mehr.

Auch das Ausgehen mit Freunden ist entspannter. Besonders bei klirrender Kälte muss man nicht mehr vor die Tür gehen, um mal kurz eine zu rauchen. Man kann sodann mitten im Gespräch bleiben und muss dieses nicht immer wegen Raucherpausen unterbrechen. Sofern man Kinder hat, gilt man als Vorbild. Diese Funktion verstärkt sich nur noch, sobald man das Rauchen aufgegeben hat. Außerdem hat man einen Grund, besonders stolz auf sich und seine Willenskraft zu sein.

Wir denken zwar, das Rauchen entspannt uns, doch eigentlich ist das gar nicht der Fall. Ständig muss man sich Gedanken machen. Sei es über die nächste **Raucherpause** in der Arbeit oder ob man noch genügend Zigaretten für den Tag hat. Man wird nervös, wenn kein Automat oder eine Tankstelle in der Nähe ist. Somit ist das Rauchen eigentlich eine ziemlich stressige und nervenaufreibende Beschäftigung, die unserer Gesundheit nichts Gutes tut.

Zusammenfassung:

Das Rauchen tut uns und unserem Körper in keinster Weise gut. Im eigentlichen Sinn vergiften wir unseren Körper damit. Wollen wir ihm das wirklich antun? Tagtäglich und rund um die Uhr ist er für uns da und wir schaden der Gesundheit, indem wir ihn mit Nikotin vollpumpen. Es hat nur Vorteile, mit dem Rauchen aufhören. Es benötigt nur einen gewissen Grad an Willenskraft. Und schafft man es nicht alleine, so gibt es überall die Möglichkeit, sich Hilfe zu holen. Ob das nun beim Hausarzt oder einem anderen Facharzt ist, bleibt sich hierbei egal. Wir sollten alle lernen, mehr auf unseren Körper zu achten. Er ist der Tempel, in dem unsere Seele wohnt und diesen wollen wir doch nicht vergiften....oder doch?

Für Neugierige: Positive Selbstdisziplin

Positive Selbstdisziplin

So steuern Sie Ihr Leben

Was halten Sie von **Disziplin**? Ist Disziplin für Sie notwendig, selbstverständlich oder eher unangenehm? Bei vielen Menschen erzeugt das Wort allein schon Druck und Beklemmungen. Dabei ist Disziplin genau genommen weder positiv noch negativ, sondern wird erst durch unsere Wertung mit einem Gefühl verbunden.

Unser Leben ist von vielen Gewohnheiten gesteuert, die wir diszipliniert verfolgen. Wir pflegen privat oder beruflich einen bestimmten Ablauf, wir folgen einem Ablauf in Denkmustern und auch im Handeln, der einer gewissen Form von Disziplin folgt. Das gilt für erfolgreiche Menschen genauso wie für die klassischen Verlierer.

Sind Ihre Gewohnheiten erfolgversprechend?

Die entscheidende Frage ist, ob uns die Routine unseren gewünschten Zielen näher bringt oder sie gar davon abhält. Wer immer in der gleichen Art und Weise handelt und so bleibt wie er ist, wer immer genauso denkt, wie er immer schon gedacht hat, kann keine neuen Erfolge oder neue Ergebnisse erreichen.

Das Gute daran ist: **Gewohnheiten lassen sich ändern** und damit haben Sie die Möglichkeit, Ihr Verhalten künftig so auszurichten, dass es zielgerichtet wirkt. Steuern Sie Ihre Gewohnheiten und Ihr Leben in Richtung Erfolg! Das Motto der positiven Selbstdisziplin lautet „Ich mache mir Erfolg zur Gewohnheit“. Entscheiden Sie sich dafür!

Unser **Modul 7 „Positive Selbstdisziplin – So steuern Sie Ihr Leben“** gibt Ihnen die Chance, eine neue Einstellung zu Disziplin zu gewinnen und von einem neuen Verhalten zu profitieren. Denn wer positive Selbstdisziplin übt, bestimmt die Richtung, um Phantasien in Realität, Ideen in Tatsachen und Träume in Ziele umzusetzen.

Enthält:

- Unbegrenzter Zugang
- 60 Tage E-Mail Coaching
- Manuskript (PDF)
- Hörbuch (MP3)
- Zusatzmaterial

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

www.raucher-frei.de

