

# Vom Rauchen entwöhnen

## Vom Rauchen entwöhnen

Es hört sich alles so einfach an – ist es aber leider nicht. Du willst dich endlich vom Rauchen entwöhnen, weißt aber nicht, wie du diese Sache **effektiv** anpacken kannst. Obwohl es so viele Möglichkeiten und Therapien gibt, schaffen es viele Raucher einfach nicht, von der Zigarette loszukommen. Dir sollte allerdings von vornherein klar sein, dass es nicht einfach werden wird. Machbar ist es aber sehr wohl! Vor allem die ersten Tage sind beim Rauchen entwöhnen schwierig. Hast du die erstmals überstanden, wird es meistens deutlich einfacher.

**Im Folgenden ein paar Tipps, mit denen du dir die erste Zeit ohne Zigarette etwas einfacher machen kannst.**

## Vom Rauchen entwöhnen: die Sache mit der Hand

Deine **Hand** ist es beim Rauchen gewöhnt, etwas festzuhalten. Dies geht tatsächlich so weit, dass du beim Rauchen entwöhnen immer das Gefühl hast, dir fehlt etwas. Es ist zum regelrechten **Automatismus** geworden. **Suche dir einen Ersatz!** So blöd es klingen mag: Schon ein abgeschnittener Strohhalm, den du in der Hand hältst, kann dir dabei helfen.

Außerdem hast du beim Rauchen entwöhnen natürlich immer das Gefühl, etwas im Mund zu haben zu müssen. Hier hilft manchmal das **Kauen von Kaugummi**. Andere haben permanent das Bedürfnis, **etwas zu essen**. Das allerdings kann insofern negativ sein, als dass du, wenn du dauernd **Schokolade** naschst, mit einer Gewichtszunahme rechnen musst. In dem Fall greife **lieber zu Obst**.

## Vom Rauchen entwöhnen: was, wenn dich die Lust auf eine Zigarette übermannt?

Das wird am Anfang recht häufig passieren. Hier hilft vor allem eins: Ablenkung. Mache irgendetwas anderes, so dass es dir gar nicht auffällt, dass da etwas fehlt. Eine gute Möglichkeit hierfür sind [Atem](#)– oder [Entspannungsübungen](#), die ebenfalls dabei helfen, Stress abzubauen. Viele Menschen greifen ja gerade in stressigen Situationen ganz gerne mal zur Zigarette.

## Vom Rauchen entwöhnen – treibe mehr Sport!

**Bewegung** lautet das Zauberwort, wenn es darum geht, dich von der Zigarette zu entwöhnen. Wichtig ist dabei aber unbedingt, dass du einen Sport findest, der zu dir passt und dir auch Spaß macht. Ansonsten wird es zur lästigen Pflicht und du wirst jedes Mal eine neue Ausrede erfinden, um nicht hingehen zu müssen. Es reicht aber im Zweifelsfall auch ein kleiner **Spaziergang** aus. In der **Gruppe** fällt das übrigens leichter. Suche dir also ein paar Gleichgesinnte, die mit dir gemeinsam zum Sport oder alternativ eine Runde laufen gehen.

## Vom Rauchen entwöhnen – abwarten und Tee trinken!

Auch Tee hat eine entspannende Wirkung. Außerdem ist **Teetrinken** ein schönes Ritual. Immer dann, wenn du einen kleine Pause vom Alltag brauchst und bislang zur Zigarette gegriffen hast, dann gönne dir ab sofort eine Tasse Tee – das ist definitiv gesünder und auch billiger. Außerdem ist es ohnehin wichtig, **viel zu trinken** – für Nichtraucher genauso wie für Raucher. Wenn du jedes Mal statt einer Zigarette zu rauchen einen Tee trinkst, tust tu dir damit auf jeden Fall etwas Gutes. Natürlich darf es alternativ auch ein Mineralwasser sein. Limonade und Co. solltest du jedoch lieber links liegen lassen, da die Gefahr für eine Gewichtszunahme beim Rauchen entwöhnen ohnehin schon etwas erhöht ist.

## Vom Rauchen entwöhnen – Schluss mit den Gewohnheiten!

Gerade beim Rauchen schleichen sich mit der Zeit eine ganze Menge an Gewohnheiten ein: die typische Zigarette zum Kaffee, in der **Frühstückspause**, nach dem **Mittagessen** oder im Auto auf dem Weg zur Arbeit. Da der Mensch bekanntlich ein Gewohnheitstier ist, fällt es den meisten gerade jetzt besonders schwer, diese Gewohnheiten abzulegen. Und genau da solltest du ansetzen: hast du bislang grundsätzlich zum Kaffee eine Zigarette geraucht, dann streiche den Kaffee ab sofort ersatzlos – schwarzer Tee ist z.B. eine gute Alternative. Dabei wird dir die Zigarette vermutlich gar nicht fehlen. Hast du immer im Auto geraucht, nimm stattdessen die Bahn oder das Fahrrad (wenn es machbar ist).

Selbiges gilt für deine **Wohnung** oder dein **Haus**: solltest du hier das **typische Raucherplätzchen** haben, dann gestalte es rigoros um, so dass du nicht mehr daran erinnert wirst, was du früher hier gemacht hast. Eine schöne Pflanze oder ein neues Regal z.B. ändert die Optik. Und natürlich sollten alle Aschenbecher ab sofort verbannt werden.

## Vom Rauchen entwöhnen: gleich ganz aufhören oder besser nach und nach?

Experten empfehlen mittlerweile ganz klar, dass es besser ist, von heute auf morgen aufzuhören. Letzten Endes ist das nämlich einfacher als ein Abschied auf Raten – hierbei schiebst du das Problem nämlich eigentlich nur vor dir her. Also: jetzt oder nie!

## Vom Rauchen entwöhnen – Sprich darüber!

Es ist tatsächlich wichtig, dass du **dein Umfeld in dein Unterfangen einweihst**. Das hat auch seinen guten Grund: wirst du rückfällig, ist es dir vermutlich **peinlich**, wenn du es zuvor an die große Glocke gehängt hast. Und genau das ist ja Sinn der Sache: Du wirst versuchen wollen, vor den anderen das Gesicht zu wahren. Und ihnen zeigen wollen, dass du das schaffen kannst. Warum auch nicht?

Außerdem wird sich dein Verhalten ändern, wenn du dir das Rauchen abgewöhnst. Zum einen wirst du möglicherweise dann und wann ein bisschen schlechte Laune haben, zum anderen wirst du bei einigen Aktivitäten in der Gruppe vielleicht nicht mehr mitmachen wollen wie z.B. bei der Raucherpause im Kollegenkreis. **Dann ist es natürlich wichtig, dass die anderen Bescheid wissen.**

Außerdem solltest du deine Mitmenschen bitten, dir ab sofort niemals und unter keinen Umständen mehr eine Zigarette anzubieten. Denn dass du gerade dann wieder in Versuchung kommst, ist klar.

### **Vom Rauchen entwöhnen – professionelle Hilfe**

Wenn du es gar nicht schaffst, dich aus eigener Kraft und eigenem Willen vom Rauchen zu entwöhnen, **dann suche dir Hilfe**. Immerhin gibt es jede Menge **Therapien**, die größtenteils sogar von der [Krankenkasse](#) bezahlt werden. Die Erfolgsaussichten dabei sind relativ gut. Ziel hierbei ist es, unter Anleitung geschulter Therapeuten Automatismen durch Umlernen zu durchbrechen, entweder alleine oder in der Gruppe.

### **Vom Rauchen entwöhnen? Du schaffst das!**

**Was so viele andere Menschen geschafft haben, schaffst auch du.** Glaube fest an dich und schiebe dieses Vorhaben nicht zu lange vor dir her. Was kann schon groß schiefgehen? Du kannst dabei eigentlich nur gewinnen.

## Für Neugierige: Mental Unabhängige Transformation

**Die meditative Hypnose CD „M.U.T.“ ist DEIN Radiergummi gegen Ängste, Blockaden und mentale Krankheitserreger!**

Die Mental unabhängige Transformation ist ein einfaches System, das von Silvia Sebold; die lange Jahre nach Wegen gesucht hat eigene Blockaden zu lösen; entwickelt wurde.

**M.U.T.** gewährt Ihnen nicht nur tiefe Einblicke in Ihr Mentalsystem sondern verändert auch sofort Ihren derzeitigen Zustand.

Sie erfahren, welche Ereignisse Ihren Erfolg, Ihre Gesundheit oder Ihr Privatleben blockieren und transformieren diese auf einfache Art und Weise. Die Mental unabhängige Transformation ist Ihr persönlicher "Radiergummi" für Ängste jeder Art, Blockaden und seelische Ursachen verschiedenster Erkrankungen.

**Kurzum:** Mit diesem neuen und absolut effizienten System von Silvia Sebold können Sie es schaffen, Ihre Lebensqualität signifikant zu steigern und Ihr Leben in rundum glücklichere Bahnen lenken.

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

[www.raucher-frei.de](http://www.raucher-frei.de)



