

Mit diesen Tricks können Raucher Ihren Zigarettenkonsum deutlich reduzieren

- 1.** Zögern Sie jeden Morgen das Anzünden der "ersten Zigarette" länger hinaus.
- 2.** Kaufen Sie Ihre Zigaretten nicht (mehr) auf Vorrat. Kaufen Sie erst dann eine (!) neue Packung, wenn die alte ganz leer ist.
- 3.** Zögern Sie j e d e Zigarette, die Sie sich anzünden wollen, um mindestens 5 Minuten hinaus. Dehnen Sie diesen Zeitraum immer weiter aus.
- 4.** Stecken Sie, wenn Sie Lust auf eine Zigarette verspüren, sich stattdessen ein Bonbon oder eine Kaugummi (oder ähnliches) in den Mund und beschäftigen Sie sich auf andere Weise.
- 5.** Versuchen Sie Orte und Gelegenheiten, wo viel geraucht wird oder wo Sie selbst gerne rauchen, zu meiden oder zumindest weniger häufig zu besuchen.
- 6.** Bei Anspannung, Stress oder Aufregung sollten Sie erst einmal durchatmen und sich entspannen, um den häufig automatisierten Griff zur Zigarette zu vermeiden.
- 7.** Tragen Sie keine Feuer mehr bei sich. So wird Ihnen bewusster, wann Sie eine Zigarette rauchen, denn Sie müssen jedes mal eine andere Person um Feuer bitten.
- 8.** Erklären Sie Räume und Orte zu Ihren persönlichen "Nichtraucherzonen", wo Sie strikt das Rauchen unterlassen: z.B. Schlafzimmer, Arbeitsplatz, gesamte Wohnung, Auto, öffentliche Strassen etc. Beginnen Sie zuerst nur mit einem Ort und nehmen Sie später weitere dazu.
- 9.** Notieren Sie die Anzahl der täglichen Zigaretten. Wichtig: Notieren, bevor Sie die Zigarette anzünden. Dadurch müssen Sie sich bewusst für oder gegen jede einzelne Zigarette entscheiden.
- 10.** Fordern Sie Ihre Bekannten und Freunde dazu auf, Sie anzusprechen, wenn sich diese durch Ihr Rauchen gestört fühlen. Fragen Sie stets, ob die anwesenden Personen, damit einverstanden sind, dass Sie jetzt eine Zigarette rauchen werden.

- Sie müssen nicht alle Tricks auf einmal ausprobieren.
- Suchen Sie sich zunächst einen oder zwei aus, die Ihnen leicht erscheinen.
- Setzen Sie zuerst diese(n) in die Tat um.
- Wenn es Ihnen gelingt, diese einzuhalten, haben Sie genügend Erfolgserlebnisse und Motivation die weiteren Tricks ebenso durchzuführen.
- Vielleicht bekommen Sie später Lust vollkommen rauchfrei zu werden.

Raucher ade - Argumente für Raucher, rauchfrei und Nichtraucher zu werden

Rauchfrei genießen Sie Ihr Leben länger und gesünder

Raucher sterben früher und haben ein erhöhtes Risiko für viele ernsthafte Erkrankungen

Rauchfrei leben Sie suchtfrei und somit freier und intensiver

Raucher sind sehr häufig nikotinsüchtig. Es fällt ihnen schwer das Rauchen aufzugeben

Rauchfrei sparen Sie ein Vermögen und können sich so Ihre Träume erfüllen

Raucher blasen im Laufe ihrer Raucherkarriere ein Vermögen in die Luft.

Rauchfrei leben bedeutet, sich selbst und andere nicht zu schädigen

Raucher schädigen nicht nur sich selbst, sondern auch ihre unmittelbaren Mitmenschen

Rauchfrei bleiben Sie viel länger gesund, attraktiv und vital

Raucher verlieren schneller an Vitalität und altern vorzeitig.

Rauchfrei verbessert sich Ihre Gesundheit mit jeder Stunde

Raucher verdrängen gerne die jedermann bekannten Gesundheitsgefahren

Rauchfrei geben Sie ein Vorbild und können so anderen helfen

Raucher geraten auch in Europa immer mehr ins gesellschaftliche Abseits

Rauchfreie Familien leben gesünder und glücklicher miteinander

Raucher machen ihre liebsten Menschen um sich herum zu Passivrauchern

Rauchfrei beginnt für Sie einer neuer Lebensabschnitt

Raucher stecken häufig in ihrer alten Gewohnheit "Rauchen" fest.