

Endlich Nichtraucher

Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken



Legen Sie Ihren Tag X fest

Wählen Sie einen Tag innerhalb der nächsten Wochen und bereiten Sie sich organisatorisch und mental auf diesen Tag vor.



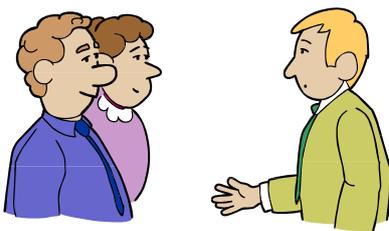
Räumen Sie auf

Schon vor Tag X sollte alles entfernt werden, was Sie an das Rauchen erinnert (Feuerzeuge/ Streichhölzer, Aschenbecher...) Schaffen Sie sich rauchfreie Orte (z.B. die Wohnung oder das Auto), waschen Sie die Gardinen, putzen Sie die Scheiben, damit alles frisch duftet.



Erkennen Sie ihre Verhaltensmuster

Vermeiden, bzw. verändern Sie Situationen in denen Sie an das Rauchen erinnert werden. Z.B. die Zigarette nach dem Essen bei einer Tasse Kaffee einfach durch einen Spaziergang ersetzen. Lenken Sie sich mit leichter sportlicher Betätigung ab. Meiden Sie für einige Wochen Kneipen und Partys.



Ja, ich hör auf

Erzählen Sie möglichst vielen Leuten von Ihren Plänen. Das hilft um Wort zu halten.



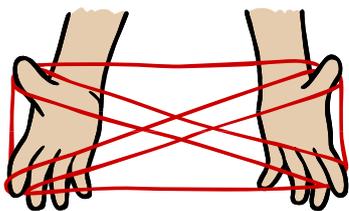
Zusammen durchstehen

Bitten Sie Ihre Freunde, Familie Sie zu unterstützen, Sie in schwachen Momenten weiter zu motivieren.



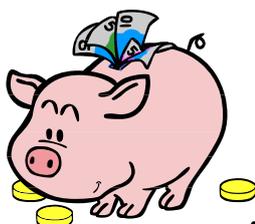
Endlich Nichtraucher

Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken



Fingerspiele

Beschäftigen Sie die Hände.
Kugelschreiber, Büroklammern, Knautschbälle und einiges mehr eignen sich hervorragend für Fingerspiele.



Belohnung

Sie sparen viel Geld für Zigaretten.
Belohnen Sie sich mit etwas das ihnen Freude bringt.



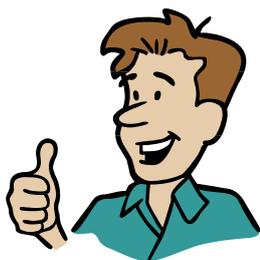
Stress vermeiden

Vermeiden Sie übermäßigen Stress.
In Stresssituationen am offenen Fenster „Dreimal tief durchatmen“.



Ernährung

Genießen Sie wie gut das Essen riecht und schmeckt.
Erleben Sie gesunde Snacks (z.B. Radieschen, Möhren). Verzichten Sie auf Schokolade und Chips.



Kopf hoch

Jeder hat mal einen schlechten Tag.
Das ist kein Grund um seine Ziele aus den Augen zu verlieren.



Holen Sie sich weitere Tipps

Das Internet bietet eine Reihe von Tipps zur Motivation für ein rauchfreies Leben.
(z.B. www.rauchfrei-info.de)

Viel Erfolg auf Ihrem Weg in ein gesünderes Leben
wünscht Ihnen das Praxisteam Dr. med. Heiko Seemann

