



Rauchstopp

10-STEP-CHECKLISTE

- FINDE DEIN PERSÖNLICHES WARUM**
Jeder Mensch hat andere Beweggründe, warum er mit dem Rauchen aufhören will. Solche Gründe können sein: "Gesundheit, Familie, Partnerschaft, Selbstbild, Scham, Geld...". Finde die Essenz Deines "Warums". Sie ist die alles entscheidende Formel, denn sie ist der wahre Grund und auch der Antriebsmotor, der Dich zum Ziel bringt: Deine Rauchfreiheit!
- ENTWICKELE EIN GEFÜHL VON DRINGLICHKEIT**
Mache Dir klar, welche Bedrohungen, Risiken, Konsequenzen das Rauchen für Dein Leben birgt. Willst Du weitermachen wie bisher? Dein schlechtes Gewissen ausblenden mit jeder Zigarette, die Du rauchst? Sei ehrlich zu Dir selbst und nimm die Scheuklappen des Selbstbetrugs ab, denn Ignoranz ist keine Lösung. Spüre das unerwünschte Gefühl der Dringlichkeit und lass die unangenehme Wahrheit zu. Fühle den Druck in Dir, nimm ihn an und dann wandle diese hemmende Energie um, in eine Antriebskraft, die Dich auf Dein Ziel ausrichtet.
- ERSTELLE EINEN SCHRITT-FÜR-SCHRITT-PLAN - SCHAFFE ETAPPENSIEGE**
Erstelle einen Plan mit kleinen Etappen, die Du erreichen willst und die sich machbar für Dich anfühlen. Dieser Etappen-Plan sollte Dir Freude und Spaß machen, denn Begeisterung ist das A und O wenn Du Erfolg haben willst beim Rauchstopp. Mache den ersten Schritt...
- SUCHE DIR EINEN BUDDY**
Gemeinsam geht alles viel, viel leichter! Geteiltes Leid ist halbes Leid...sicher hast auch Du schon einmal diese Worte gehört. Suche Dir einen "Leidensgenossen", mit derselben Herausforderung die Du hast: "Endlich Rauchfrei sein!". Denn im Umkehrschluss zum Leid, ist geteilte Freude, doppelte Freude!! Ihr könnt Euch in schwachen Momenten davon abhalten zu rauchen, euch gegenseitig unterstützen und freudig motivieren. Jeder erhält Verantwortung für einen anderen Menschen und fühlt sich dadurch positiv verpflichtet, seinen Wegbegleiter nicht hängen zu lassen. Auf diese Weise kann jeder über sich selbst hinauswachsen und Sieger- Lorbeeren ernten. Ein Kumpel bietet eine leichtere, effizientere und viel schönere Weise mit dem Rauchen aufzuhören. Und am Ende teilen sich zwei Sieger das Podest.
- BUDDY- ZIELE**
Entwickle gemeinsam mit Deinem Buddy eine Zielvorstellung. Teilt euch Eure Ziele und Wünsche gegenseitig mit. Schließt einen Vertrauheitsvertrag ab, wenn ihr wollt. Macht ein Brainstorming und erstellt einen "Rauchfreiheits-Plan" und eine Strategie, mit welchen Schritten ihr die Ziele erreichen wollt. Bedenke, persönliche Schwächen sind nichts Peinliches. Wir alle sind Menschen und Vertrauheit schweiß richtig stark zusammen. Ausserdem haben zwei Gehirne mehr Ideen als nur eines. Durch diese Synergie-Effekte wird euer Mini-Team zum Sieger-Team.

- RÄUME HINDERNISSE AUS DEM WEG**
Gehe für eine gewisse Zeit Menschen, Situationen und Dingen aus dem Weg, die Dich in Versuchung bringen und davon abhalten wollen, mit dem Rauchen aufzuhören. Oft ist es Unvermögen oder gar Neid. Manche wollen, dass Du Raucher/-in bleibst und dass Du Dich nicht änderst, weil es für sie unbequem ist. Bleibe unbeeindruckt, lässig und cool 😊. Entferne auch alle ehemaligen Rauchutensilien. Werf sie weg. Verschenke sie, so dass sie ausserhalb Deiner Reichweite sind. Befreie Dich von diesen Gegenständen und mache Deine Wohnung sauber, frisch und rauchfrei. Du bist jetzt Nichtraucher/-in!

- FINDE HERAUS WARUM DU RAUCHST**
Welches Bedürfnis und welche Gewohnheit hält Dich im Raucher-Dasein gefangen? Mache eine Selbstanalyse und beobachte Dein Verhalten auch rückblickend. Welche Gefühle willst du mit dem Rauchen erleben und welche willst Du vermeiden?

- SORGE FÜR KURZFRISTIGE ERFOLGE & BELOHNE DICH**
Kurzfristige Erfolge sind im Prozess des Nichtraucherwerdens ganz wichtig für Dein Gehirn. Dein Gehirn liebt das Erreichen kleiner Meilensteine und verbucht sie als Belohnung. Für ein glückliches Gehirn, darf das Leben wie ein Adventskalender sein. Ein positives Ziel nach dem anderen mit kleinen Belohnungen unterwegs...und dann ist Weihnachten! Denke daran auch Deine kleinen Erfolge zu feiern. Lege schon vor dem Start zum Rauchstopp eine "sinnvolle" Belohnungsliste vor. Das hält dich motiviert.

- RÜCKFALLPROPHYLAXE**
Mache Dich bereits zu Beginn Deines Rauchstopp-Vorhabens mit der Idee eines Rückfalles vertraut. Stelle ihn Dir im Geiste vor und überlege Dir, wie Du einen mentalen Notfall-Koffer packst. In diesen Notfallkoffer packst Du nun alle förderlichen Verhaltensweisen und Gefühle hinein, die Dich vom Rauchen abhalten. Bedenke, es ist jedes mal nur eine Entscheidung und Dein Gehirn stellt sich immer nur die eine Frage: "Mache ich so weiter, wie bisher oder wähle ich ein anderes Verhalten?"

- ENTWICKLE EIN NEUES ICH**
Entwickle Dein neues Nichtraucher-Ich und komme in Deinem neuen Leben an! Bereichere Dein Leben mit Menschen, Dingen und Unternehmungen, Hobbies...die Dir zuvor vielleicht nicht möglich waren. Geniesse Deine neue Freiheit und sei sehr, sehr stolz auf Dich!!! Du hast eine richtig große Herausforderung in Deinem Leben gemeistert. Das macht Dich zu einem stärkeren, weiseren Menschen. Sprich darüber und inspiriere auch andere Menschen als lebendiges Beispiel dafür, was alles möglich ist.

DU WEISST NICHT WIE DU DEN ERSTEN SCHRITT MACHEN SOLLST?

Kein Problem! Wenn Du zögerst, ob ein Rauchstopp für Dich überhaupt möglich ist, lass Dich beruhigen, jeder kann es schaffen!!!

Damit Du den ersten Schritt machst und auch durchhältst, lade ich Dich zu meinem **kostenlosen Strategiegespräch** ein. Klicke für einen Termin einfach auf den Orange-Button.

Strategiegespräch >>>



**Ich freu mich
auf Dich!**

*Deine
Sybille*