

Gedanken beeinflussen

Gedankenunterbrechung

Wenn Ihnen Gedanken durch den Kopf gehen, die Rauchverlangen auslösen, unterbrechen Sie sie so schnell wie möglich.

- Sagen Sie laut: STOPP! oder stellen Sie sich ein Stopp-Schild vor.
- Sprechen Sie sich Mut zu, z. B. „Ich will und ich kann aufhören!“
- Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf etwas Positives.

Die Verlangensattacke wird bald schwächer und dann werden Sie ganz leicht damit fertig.

Wenn es sich um einen Gedanken handelt, mit dem Sie sich auseinandersetzen *müssen*, dann schreiben Sie ihn auf und denken Sie zu einem späteren Zeitpunkt darüber nach, den Sie gezielt auswählen.

Dialog

Wenn das Rauchverlangen sehr stark ist, haben Sie vielleicht die Tendenz, sich nur an die positiven Aspekte des Rauchens zu erinnern und die negativen zu vergessen. Treten Sie mit den Seiten in einen Dialog, um sich alle Aspekte bewusst zu machen:



„Es ist eine Katastrophe, dass du nie wieder rauchen darfst. Früher war alles viel besser. Jetzt rauch’ schon eine, eine schadet nicht und du hast es doch jetzt im Griff. Und Zigaretten schmecken dir doch auch!“



„Nein, du hast dich entschieden aufzuhören! Du hast es nicht im Griff, das weißt du aus Erfahrung. Willst du wieder von vorn beginnen? Und es **würde** dir schaden! Eine Zigarette kann dir nichts Gutes tun.“

Vorstellungsbilder

Stellen Sie sich hilfreiche Bewältigungsbilder vor, z. B.:

- die hungrigen Nikotinrezeptoren, denen Sie erfolgreich widerstehen
- wie täglich ein weiterer Rezeptor verhungert und ihr Verlangen immer schwächer wird
- wie Sie über die Craving-Welle surfen
- das Rauchverlangen als einen Vertreter, der Ihnen etwas andrehen will, das Sie gar nicht haben wollen.