

**Ralf Hillmann**

Nichtraucher werden ?

Rauchen aufhören ?

Rauchen abgewöhnen ?

Rauchen aufgeben ?

# **Vorbereitung auf die letzte Zigarette**

Nichtraucher-Kurs / Arbeitsbuch  
zur Raucherentwöhnung

## **Hinweis zur Haftung**

Die im Buch veröffentlichten Gedanken und Empfehlungen basieren auf den Erfahrungen des Autors und wurden intensiv erarbeitet und geprüft. Weder Autor noch Verlag können für in diesem Buch gemachte Angaben Gewähr übernehmen. Es bleibt in Ihrer alleinigen Verantwortung als Leser\*in jede der gemachten Angaben Ihrer eigenen Prüfung zu unterziehen. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen! Auf die geltenden gesetzlichen Bestimmungen weisen wir ausdrücklich hin!

# INHALTSVERZEICHNIS

Über dieses Buch und wie Sie damit arbeiten

## **ÜBER DAS RAUCHEN UND DAS NICHTRAUCHEN**

Der Rauchentwöhnungskurs beginnt

Die Nachteile des Rauchens auf einen Blick

Die manipulative Tabak-Werbe-Industrie auf einen Blick

Weshalb wir rauchen

Weshalb wir wider besseren Wissens rauchen

Keine Angst vor Entzugserscheinungen

Weshalb es schwerfällt, mit dem Rauchen aufzuhören

Wann Rauchen-Aufhören leichtfällt

Von dem Versuch, nicht mehr zu rauchen

Von der Entscheidung, nicht mehr zu rauchen

Unsere kognitive Komfortzone

Keine Angst vor Suchtverlagerungen

Es sind keine Opfer für das Nichtrauchen zu erbringen

Scheitern ist keine Option

Stolpersteine beseitigen

Ersatzprodukte vermeiden

Augenwischereien entlarven

Rauchen ist nicht verboten

## **VORBEREITUNG AUF DIE SELBSTREFLEXION**

Methodik aus Therapie, Beratung und Coaching

Innere Persönlichkeitsanteile bewusst machen

Die Anteile meiner Persönlichkeit

## **REFLEXION**

Das Einfühlen in innere Persönlichkeitsanteile

### **REFLEXION 1**

Wann und weshalb fing ich an zu rauchen? (1)

Warum rauche ich immer noch? (1)

Warum ist es mir bisher nicht gelungen, aufzuhören?  
(1)

Welchen Nutzen hat das Rauchen für mich? (1)

Welche Nachteile des Rauchens kenne ich? (1)

Bedeutet Nichtrauchen Verzicht für mich? (1)

Befürchte ich Suchtverlagerungen? (1)

Befürchte ich Entzugserscheinungen? (1)

### **REFLEXION 2**

Welche Vorteile hat das Nichtrauchen für mich? (1)

Warum möchte ich mit dem Rauchen aufhören? (1)

### **REFLEXION 3 - Rückschau auf Reflexion 1**

Meine bisher gewonnenen Erkenntnisse (Teil 1)

### **REFLEXION 4 - Rückschau auf Reflexion 2**

Meine bisher gewonnenen Erkenntnisse (Teil 2)

### **REFLEXION 5**

Was meine Persönlichkeitsanteile noch nicht gesagt haben

Was hat der „Nicht-mehr-rauchen-Wollende“ noch zu sagen?

Was hat der „Weiterhin-rauchen-Wollende“ noch zu sagen?

Was hat das „Oberhaupt“ (mein wahres Ich) noch zu sagen?

### **REFLEXION 6**

Alle meine bisher gewonnenen Einsichten und Erkenntnisse

### **REFLEXION 7**

Das Ergebnis meiner Selbstreflexion

### **DIE VORBEREITUNG AUF DIE LETZTE ZIGARETTE**

Rückfall-Prävention

Vorkehrung Nr. 1 - Günstigen Zeitpunkt bestimmen

Vorkehrung Nr. 2 - Schwachen Momenten vorbeugen

Vorkehrung Nr. 3 - Leitspruch zur mentalen Aufrichtung

Vorkehrung Nr. 4 - Trainingsblatt zur Fokussierung

### **DIE LETZTE ZIGARETTE**

Entscheiden und Fokussieren

Die letzte Zigarette rauchen  
Entschieden und fokussiert bleiben

Über den Autor

## **Über dieses Buch und wie Sie damit arbeiten**

Liebe Leserinnen und Leser, dieses Arbeitsbuch dient Ihnen zur Selbsthilfe bei der Rauchentwöhnung. Es unterstützt Sie dabei, den Tag, an dem Sie Ihre letzte Zigarette rauchen werden, in greifbare Nähe zu rücken. Vor der Rauchentwöhnung ist zunächst einmal eine intensive Selbstbefragung durchzuführen. Während der Arbeit mit dem Buch werden Sie unter anderem folgende Fragen klären: Weshalb fing ich überhaupt mit dem Rauchen an? Weshalb rauche ich heute noch immer? Weshalb ist es mir bisher noch nicht gelungen, aufzuhören? Welchen Nutzen hat das Rauchen für mich? Welche Nachteile des Rauchens kenne ich? Bedeutet Nichtrauchen Verzicht für mich und was kann ich tun, damit es keinen Verzicht mehr für mich darstellt? Befürchte ich Suchtverlagerungen wie etwa Gewichtszunahme etc. und wie kann ich diesen vorbeugen? Befürchte ich Entzugserscheinungen und was kann ich vorbeugend diesbezüglich machen? Ferner geht es auch darum, sich im Vorfeld über einige Themen und Fakten ausführlich Gedanken zu machen wie z.B. die folgenden: Die wahren Gründe, weshalb wir rauchen und vor allem, weshalb wir wider besseren Wissens rauchen; die wahren Gründe, weshalb es oft schwerfällt, mit dem Rauchen aufzuhören und vor allem, was zu tun ist, damit die Rauchentwöhnung möglichst leichtfällt; die möglichen Faktoren, an denen die Rauchentwöhnung eventuell scheitern könnte und vor allem, wie Rückfällen vorzubeugen ist; ob Nikotin-Ersatzprodukte sinnvoll sind etc. Und schließlich geht es dann natürlich auch noch um die Klärung der Fragen: Welche Vorteile hat das Nichtrauchen für mich?

Warum möchte ich mit dem Rauchen aufhören? Möchte ich wirklich mit dem Rauchen aufhören? Wann werde ich mit dem Rauchen aufhören?

Natürlich müssen in einem Rauchentwöhnungsbuch auch die schädigenden Auswirkungen, die das Rauchen auf unsere Gesundheit hat, erwähnt werden. Im Unterschied zur üblichen Rauchentwöhnungsliteratur habe ich jedoch Wert darauf gelegt, mich zu diesem Thema sehr kurz zu fassen. Dass Rauchen der Gesundheit schadet, weiß schließlich sowieso schon jeder. Auch verzichte ich darauf, vulgäre oder abschätzigere Umschreibungen und Formulierungen rund um das Thema Rauchen zu verwenden. Als Psychologischer Berater habe ich die Erfahrung gemacht, dass es für die erfolgreiche Rauchentwöhnung viel Wichtigeres gibt, als die Klienten permanent auf die gesundheitsschädlichen Folgen oder andere Unannehmlichkeiten des Rauchens hinzuweisen. Deshalb gibt es bei der Ihnen bevorstehenden Selbstreflexion, zu der dieses Buch Sie Schritt für Schritt anleitet, viel mehr zu entdecken und zu erkennen als nur, dass Rauchen schädlich und lästig für Sie selbst und andere ist.

Jeder Raucher ist individuell und unterscheidet sich zu allen anderen Rauchern. Der eine raucht mehr, der andere weniger. Dem einen fällt es leichter, dem anderen schwerer, mit dem Rauchen aufzuhören. Die psychologischen Ursachen für das Rauchen und weshalb es schwerfällt, damit aufzuhören, sind jedoch im Kern bei fast allen gleich. Einerseits mit dem Rauchen aufhören zu wollen, und andererseits weiterhin zu rauchen, ist auf ein Wirrwarr an inneren Widersprüchen und Unklarheiten zurückzuführen. Und deshalb geht es in diesem Buch genau darum, Ordnung in dieses innere Durcheinander zu bringen. Erst wenn Sie in Ihrem Inneren aufgeräumt haben, können Sie klar erkennen, was Sie wirklich wollen! Erst wenn Sie erkennen, was Sie



wirklich wollen, können Sie eine klare, bewusste Entscheidung treffen! Erst wenn Sie eine klare, bewusste Entscheidung treffen, können Sie entschlossen auf Ihr Ziel zugehen! Erst wenn Sie entschlossen auf Ihr Ziel zugehen, werden Sie es erreichen!

Kurze Gebrauchsanleitung: Lesen Sie dieses Buch zunächst einmal in Ruhe von Anfang bis Ende sehr aufmerksam durch. Bei diesem ersten Durchlesen widmen Sie sich noch nicht der Beantwortung der Fragen. Es reicht, wenn Sie sich erst einmal einen Überblick darüber verschaffen, was das Buch im Einzelnen an Informationen und Fragen für Sie bereithält. Erst wenn Sie alles gelesen und angeschaut haben, nehmen Sie das Buch erneut zur Hand und beginnen mit der Ausarbeitung. Sie können Ihre Gedanken direkt im Buch notieren oder – falls Sie mehr Platz benötigen bzw. mit der eBook-Ausgabe arbeiten – separate Arbeitsblätter für Ihre Aufzeichnungen verwenden.

Viel Freude auf dem Weg vom Raucher zum Nichtraucher!

Ihr Ralf Hillmann

# **ÜBER DAS RAUCHEN UND DAS NICHTRAUCHEN**

## **Der Rauchentwöhnungskurs beginnt**

Wie bereits in der Einleitung des Buches angekündigt, gehe ich davon aus, dass jeder, der darüber nachdenkt, sich das Rauchen abzugewöhnen, im Grunde weiß, welche Nachteile und schädigenden Auswirkungen man mit dem Rauchen für sich selbst und andere in Kauf nimmt. Es mag einige unverbesserliche Raucher geben, denen die Nachteile des Rauchens egal sind und die auch nicht an die schädliche Wirkung von Zigaretten glauben – zumindest behauptet das der ein oder andere von sich. Ob jene Menschen das nun tatsächlich so sehen oder ob sie es nur behaupten – vielleicht aus bewussten oder unbewussten Motiven – muss uns hier nicht interessieren, denn die Vermutung liegt nahe, dass solche eingefleischten Raucher dieses Buch sowieso nicht lesen werden. Lesen werden es jene Raucher, die die Nachteile kennen und sich deswegen wünschen oder zumindest die Hoffnung in sich tragen, das Rauchen eines Tages oder vielleicht sogar schon sehr bald unterlassen zu können. Wozu sollte ich Sie also nachfolgend mit einer schier endlosen Aneinanderreihung zahlloser Nachteile, schädigender Substanzen und verstörender Fakten behelligen? Ich möchte die Nachteile des Rauchens deshalb nur auf lediglich einer einzigen Buchseite ganz kurz für Sie zusammenfassen.

In der gängigen Raucherentwöhnungsliteratur ist es üblich, die manipulative Beeinflussung der Tabak-Werbe-Industrie in