

Margret Rihs und Heidi Lotti

Illustrationen von Niki de Saint Phalle

Frei vom Rauchen

Gezielt aufhören - und das Leben neu genießen

Verlag Hans Huber

Bern • Göttingen • Toronto • Seattle

Inhalt

Vorwort	9
Teil I: Grundsteine für's Aufhören	
Kapitel 1 Den ersten Schritt wagen.	13
1. Sich entscheiden.	13
2. Die Entscheidung verteidigen.	19
3. Erfolgchancen prüfen.	21
Kapitel 2 Was löst den Griff zur Zigarette aus?	23
Kapitel 3 Wie lege ich alte Gewohnheiten ab?	27
1. Rauchmuster erkennen.	27
2. Rauchmuster beobachten.	29
3. Rauchmuster durchschauen.	31
4. Rauchmuster durchbrechen.	33
Kapitel 4 Was tun, wenn man Lust auf eine Zigarette hat?	35
1. Ersatz finden.	35
2. Die erste Zigarette am Tag.	40
Checkliste für Teil I	44
Teil II: Werkzeuge für das Nichtrauchen	
Kapitel 5 Körperlich fit	47
1. Argumente für mehr körperliche Aktivität.	47
2. Konkrete Vorschläge.	48
Kapitel 6 Geistig fit bleiben	51
1. Vorstellungsbilder gebrauchen.	53
2. Gedanken beeinflussen.	55
3. Erwartungen aufbauen.	57
Kapitel 7 Essen Sie sich fit	59
1. Physiologische Faktoren.	59
2. Emotionale Aspekte.	60
3. Verhaltensbezogene Gesichtspunkte.	60
4. Ernährungsvorschläge.	61
Kapitel 8 Entspannung.	64
1. Atemtechniken.	64

	2. Entspannen Sie Ihre Muskeln.66
	3. Tiefe Entspannung.68
Kapitel 9	Zusammen geht's leichter	69
	1. Suchen Sie sich einen «Coach».69
	2. Vertrag abschließen.71
	3. Tips für den «Coach».74
Kapitel 10	Der Tag, an dem Sie aufhören.75
	1. Aufhörtermin festlegen.75
	2. Zeichen zum Aufhören setzen.76
	3. Punkt und Schluß.77
Checkliste für Teil II		78

Teil IM: Start in die Rauchfreiheit

Kapitel 11	So kommen Sie über die ersten Runden.83
	1. Der körperliche Entzug.87
	2. Der psychische Entzug.88
	3. Die innere Rebellion.90
Kapitel 12	Gönnen Sie sich etwas.92
	1. Wann sollten Sie sich etwas gönnen?.92
	2. Womit könnten Sie sich belohnen?.93
	3. Wie können Sie sich belohnen?.94
	4. Wohin mit dem Geld?.95
Kapitel 13	Bleiben Sie bei Ihrem Vorsatz	99
	1. Rauchsituationen vermeiden.99
	2. Mit Noch-Rauchern verhandeln.100
	3. Antworten zurechtlegen.100
	4. In der Vorstellung üben.102
	5. Aus der Situation gehen.102
Kapitel 14	Kampf den Ausrutschern.103
	1. Warnung vor alten Gewohnheiten.103
	2. Ausrutscher: Gefahr erkannt.105
	3. Mit Ausrutschern umgehen.107
Checkliste für Teil III.109

Teil IV: Erfolge sichern **111**

Kapitel 15	Allgemeine Bewältigungsstrategien	113
	1. Sie greifen aktiv ein.115
	2. Sie bleiben passiv.115
	3. Sie werten die Situation um.116
	4. Anwendungsregeln.116

Kapitel 16	Mit Streß richtig umgehen	118
	1. Was ist Streß eigentlich?	118
	2. Woran merkt man den Streß?	119
	3. Wie meistern Sie den Streß?	120
Kapitel 17	Stimmungen, Gefühle auffangen.	124
	1. Wie geht man mit Stimmungen um?	125
	2. Was können Sie bei Ärger tun?	126
	3. Was tun bei Niedergeschlagenheit?	128
	4. Achtung auch bei guter Stimmung!	130
Kapitel 18	Sicherheit und Selbstvertrauen steigern.	131
	1. An innerer Sicherheit gewinnen.	132
	2. Ursachen richtig zuschreiben.	135
	3. In Gesellschaft sicherer auftreten.	137
Kapitel 19	Bei Rückfall: was tun?	139
	1. Wie Sie Herr der Lage bleiben.	139
	2. Durchbrechen Sie die Rückfall-Kette.	140
Kapitel 20	Rauchfrei in die Zukunft	142
	1. Nachteile des Rauchens.	142
	2. Vorteile des Aufhörens.	144
	3. Erfolge bewußtmachen.	146
	Checkliste für Teil IV	147
	Zum «Nach»-Denken.	148
	Dank	148
	Literatur.	149
	Angebote zur Selbsthilfe	150
Anhang	1. Selbst-Beobachtungsblätter.	151
	2. Gründe für's Rauchen. Auflösung.	153
	3. Liste nicht gerauchter Zigaretten.	155
	4. Nachbefragung.	157
	5. Bestellkarte.	159