

## STOP-SIMPLY.de - Das Buch

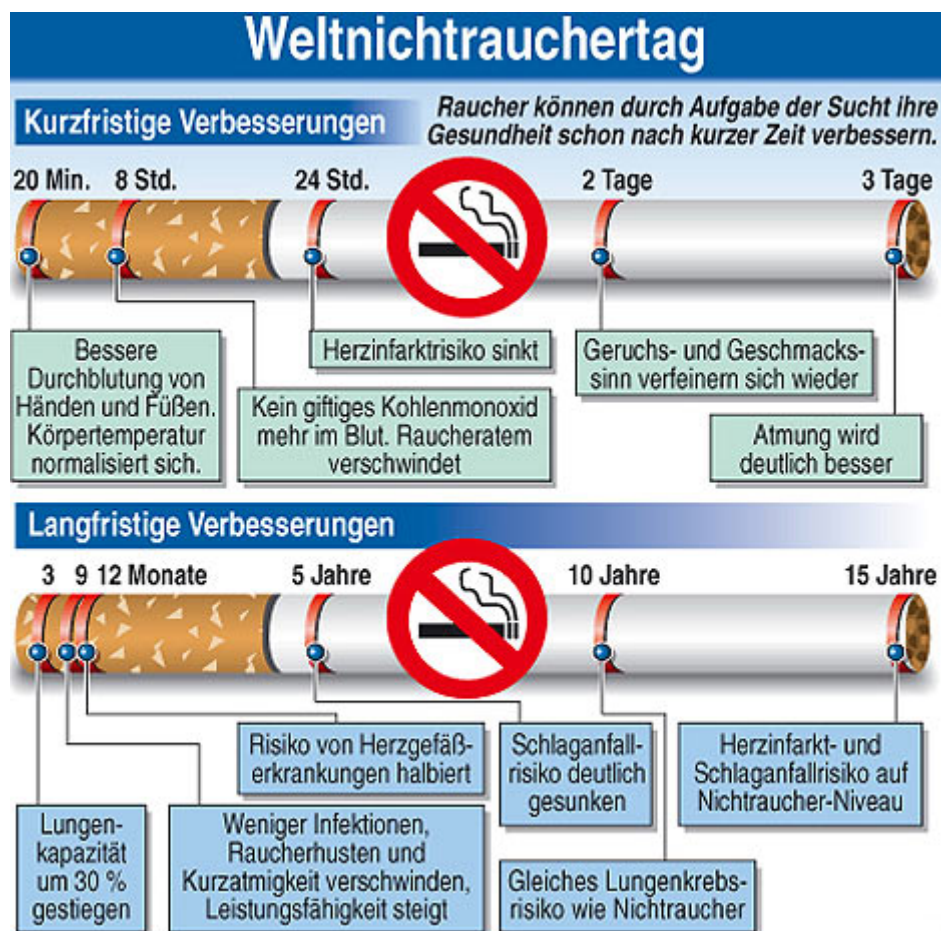
### 5. Will ich, soll ich, muss ich – egal!

Es gibt viele Gründe für das Aufhören - und jeder hat oft auch seinen ganz individuellen. Ich glaube nicht, dass es gute oder schlechte Gründe gibt. Ich glaube noch nicht einmal, dass man sich das Aufhören immer lange vorher überlegen und vornehmen muss. Manche STOP-SIMPLY-Teilnehmer kommen auf die Webseite, lesen dort - und entschließen sich ganz spontan, mit dem Rauchen aufzuhören. Andere loggen sich lange vorher als Gast ein, um dann nach einem Jahr aufzuhören.

Die Gründe für das Aufhören kennt eigentlich jeder - aber viel zu selten machen wir sie uns bewusst. Auch wer schon lange aufgehört hat, sollte sie hin und wieder noch mal durchgehen – und stolz auf sich und das Erreichte sein:

- Du erspart Dir sehr viel Dreck. Die meisten rauchen um die 20 Zigaretten am Tag, das sind im Jahr mehr als 7000 Dreckstängel voll gestopft mit Teer, Nikotin und 40 krebserregenden Zusatzstoffen (laut Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen).
- Wusstest Du, dass 80% (Frauen) bzw. 90% der Menschen, die an Lungenkrebs sterben, Raucher sind? (laut Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen)
- Aber wenn Du vor 50 mit dem Rauchen aufhörst, reduzierst Du Dein Risiko, in den nächsten 15 Jahren zu sterben (egal an was) um die Hälfte - verglichen mit jemandem, der weiter raucht (laut Forschungsergebnissen der American Cancer Society)
- Du spart sehr viel Geld. Wenn Du ungefähr 20 Stück am Tag rauchst, sparst Du in den nächsten 5 Jahren mehr als 7000 EURO, d.h. Du brauchst an keinem Preisausschreiben mehr teilzunehmen, denn in 5 Jahren hast Du Dir selbst einen Kleinwagen geschenkt.
- Oder noch mal anders ausgedrückt. Der durchschnittliche Monatslohn (brutto) für Arbeiter liegt bei etwa 2700 EURO. Bei einer Gehaltserhöhung von 4% werden daraus 2808 EURO. Wenn Du nicht mehr rauchst, sparst Du im Monat schnell 120 EURO. Da Du die Zigaretten vom Nettolohn bezahlst, ist das so, als wenn Du 200 EURO brutto mehr verdienst. Nichtmehr rauchen kommt also einer **sofortigen** Gehaltserhöhung von 7,4% gleich. Sei Dein eigener Chef, und gönn Dir die 7,4% mehr.

Die American Cancer Society hat auch die anderen, viel kurzfristigen Vorteile des Nichtmehrrauchens untersucht und zusammengestellt:



Bildnachweis: [www.3sat.de](http://www.3sat.de)

(<http://www.3sat.de/3sat.php?http://www.3sat.de/nano/news/101123/index.html>)

**Klingt eigentlich wie ein Traum: Längeres Leben, bessere Gesundheit und dazu noch ein Kleinwagen geschenkt oder eine sofortige Gehaltserhöhung von mehr als 7% - ist aber die Wahrheit!**

### Der konkrete Anlass

Die Beobachtung zeigt, dass viele, die es schaffen, einen ganz persönlichen Grund und einen konkreten Anlass haben, um aufzuhören. Sie hören nicht auf, um irgendein abstraktes Ziel (mehr Fitness) zu erreichen, sondern aus einem für sie sehr wichtigen Anlass. Sie haben Blut gehustet, ein Kind bekommen, jemand ist gestorben, oder ihr Leben hat eine positive Wendung genommen, wie z.B. bei diesen STOP-SIMPLY-Teilnehmern:

**Gerda (27):** Die Tatsache, dass ich mich seit kurzer Zeit in meiner Umschulung zur Logopädin befinde, mein Kurs überwiegend aus Nichtrauchern besteht und mein Husten nach längst ausgeklungener Erkältung immer noch da war, ließ jedoch immer größer werdende Zweifel aufkommen. Zu den Zweifeln fügte sich relativ schnell ein sehr ausgeprägtes Schamgefühl hinzu, da meine Bronchien sich zunehmend lauter bemerkbar machten. Das bekannte "morgendliche Abhusten" begleitete mich eigentlich den ganzen Tag. Somit sorgte auch bald eine gesunde Portion Angst dafür, mir sehr wohl ein Leben ohne Zigaretten vorstellen zu wollen!

Schon Wochen vor meiner Entscheidung klebte ein Zettel mit folgender Notiz am Computer-Bildschirm: [www.stop-simply.de](http://www.stop-simply.de). Dieser Notiz schenkte ich bis zu Tag X wenig Beachtung. .... Es dauerte nicht wirklich lange, bis meine Verzweiflung mich dazu trieb, mir diese Seite anzusehen. Schritt für Schritt arbeitete ich mich durch das Programm, trug mich voller Stolz in die Erfolgsliste ein, und nahm den Rat, sich regelmäßig für das Nichtrauchen zu belohnen, sehr ernst! Das Forum und seine Mitglieder sind mir besonders ans Herz gewachsen. Bis heute ist kein Tag vergangen, an dem ich nicht im Forum vorbei schaue. Der anonyme Austausch über Gefühle und Gedanken, das Wissen darüber nicht alleine zu sein und das regelmäßige Bewusstmachen seines Erfolgs, geben unglaublich viel Mut.

**Per (38):** In den letzten zwei Jahren hat das Thema Rauchfreiwerden dann immer wieder bei mir angeklopft, ausgelöst vor allen Dingen durch meine Kinder Nick und Sophia, die mich immer wieder und unermüdlich aufgefordert haben, das Rauchen aufzugeben. Beide aus einer ernsthaften und liebevollen Sorge um mich als ihren Vater. Doch bis zum tatsächlichen Aufhören war es noch ein langer Weg: Ich habe immer wieder und wieder über das Aufhören nachgedacht, es aber nicht in die Tat umgesetzt, weil ich viel Sorge und Angst davor hatte, es nicht zu schaffen und mich zu blamieren.

Doch Anfang dieses Jahres war es dann endlich soweit: Ein Grippevirus hatte mich erwischt und ich habe mich hundsmiserabel gefühlt. Mir kam dieses Kranksein wie ein Wink mit dem Zaunpfahl vor: Per, das ist Deine Chance, hör jetzt sofort auf mit dem Rauchen, jetzt kannst Du es packen!

**Christian (47):** Aber dann bekam ich an eine Reihe von Abszessen, die unterirdisch verbunden waren und eine Hautpartie dermaßen zerstört haben, dass mir in einer mehrstündigen Operation die zerstörte Haut entfernt, gesunde Haut entnommen, mit Hilfe von Mesh grafted aufgearbeitet und an die betreffende Stelle transplantiert werden musste.

Als ich während meines Krankenhausaufenthalts morgens auf dem Balkon vor dem Frühstück mit Genuss meine erste Zigarette rauchte, gesellte sich ein anderer ebenfalls rauchender Patient zu mir und meinte nach einiger Zeit zu mir "Du rauchst aber ziemlich viel." Taktvoll wie ich war, sagte ich nichts, innerlich war ich allerdings ziemlich sauer, ich genoss doch bloß diese Zigarette (und alle weiteren des Tages), ich war doch nicht abhängig.

*Der operierende Arzt und mein Hausarzt haben dann unabhängig voneinander bestätigt, dass diese Abszesse fast nur bei Rauchern auftreten. Darauf beschloss ich dann, mit dem Rauchen aufzuhören.*

Bei Frauen ist es auch häufig die Schwangerschaft:

**n (37):** *Ich will endlich unbedingt aufhören, hätte ich schon lange tun müssen, aber diesmal will ich es richtig machen, da ich zum dritten Mal schwanger bin.*

## **Die Entscheidung, oder besser doch nicht?**

Es gibt aber auch Gründe, sich gegen das Aufhören zu entscheiden. Der plausibelste ist wohl, dass man bereits über 80 Jahre alt ist. Viele entscheiden sich aber aus Angst vor einer Gewichtszunahme und aus Angst vor den Entzugserscheinungen gegen das Aufhören.

Tatsächlich ist es so, dass viele nach dem Rauchstopp erstmal zunehmen. Doch die Speckröllchen bekommt man später wieder weg: Bei einer gealterten Haut, Krebs, Abszessen ist das weitaus schwieriger. Außerdem kann man schon während der Entwöhnung einiges für das Gewicht tun, zum Beispiel:

- viel Trinken, Sauna und Sport: Fördert nicht nur das Wohlbefinden, sondern beschleunigt auch die Entgiftung und hilft, das Gewicht zu halten
- Verzicht auf Süßes während der ersten Wochen
- Abendbrot durch zwei Äpfel ersetzen

Entzugserscheinungen treten nicht bei jedem auf. Sie betreffen vor allem stark abhängige Raucher mit 20 oder mehr Zigaretten am Tag. Alle Entzugserscheinungen verschwinden nach etwa 6 bis 10 Wochen restlos. Und auch gegen Entzugserscheinungen kann man etwas tun:

- Ebenfalls viel Trinken, Sauna und Sport (3 Mal in der Woche mind. 20 Minuten)
- Nikotinpräparate
- Ablenkung, z.B. in unserem Nichtraucher-Chat (hilft sehr vielen)

Es anderer Grund, es nicht zu versuchen, kann sein, dass man es schon unzählige Male erfolglos versucht hat. Fakt ist jedoch, dass es kaum einer beim ersten Mal schafft. Die meisten brauchen 20 und mehr Versuche. Fakt ist auch, dass es viele sehr blauäugig angehen und beispielsweise nur eine Komponente der Sucht bekämpfen (vgl. Kapitel 4). Wer es erneut versucht, sollte aus den vergangenen Versuchen etwas gelernt haben und seine individuelle Erfolgchance erhöhen, indem er alle Komponenten der Sucht bekämpft. Letztendlich gilt: Jeder der es versucht, hat eine Chance. Nur wer es nicht versucht, hat schon verloren.

### **Web-Tipp:**

Auf [www.stop-simply.de](http://www.stop-simply.de) kannst Du mit einem kleinen Test herausfinden, wie es um Deine individuelle Erfolgchance steht: <http://stop-simply.de/endlich-nichtraucher-werden.htm>

Wenn Du Dich entschieden hast, solltest Du Dir ein Datum setzen und Dich bis dahin etwas vorbereiten. Das geht beispielsweise mit diesem Planer – mit Beispielen (auf der nächsten Seite mit findest Du einen leeren Planer):

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| Das ist der Grund, warum ich aufhören:<br>Ich will nicht, dass meine Tochter einen Vater hat, der raucht.<br>Ich will alles tun, um nicht in ein paar Jahren an Krebs zu sterben |  |  |   |
| Das ist der Grund, warum ich es schaffen werde:<br>Ich plane die ersten Tage sehr genau!<br>Ich habe schon viel geschafft und kann mehr ertragen, als viele denken!              |  |  |   |
| So werde ich mich am Ende der Woche belohnen:<br>Ich kaufe mir eine neue DVD. Außerdem nehme ich mir frei und gehe alleine ins Schwimmbad mit Sauna                              |  |  |   |
| So will ich mich ablenken, wenn das Verlangen zu groß wird:<br>Kaugummis (habe ich immer dabei).<br>STOP-SIMPLY-Chat   |  | Das will ich mir sagen, wenn das Verlangen zu groß wird:<br>Ich will und werde es schaffen. Ich werde heute ganz bestimmt nicht rauchen – egal was passiert! |   |
| Das sind die Situationen, die mir besonders gefährlich sind:   |  |  |   |
|  | Beschreibung   | Das sage ich mir   | So bewältige ich sie  |
| Situation 1  | Kollegen rauchen   | Lass sie rauchen – aber rauche nicht mit. Es geht um Dein Leben.   |   |
| Situation 2  | Muss auf dem Weg zur Arbeit am Kiosk vorbei                    |  | Ich nehme einen anderen Weg. Ich habe kein Kleingeld dabei. |
| Situation 3  | Morgens beim Kaffee  | Du musst es schaffen!  |   |
|  | So motiviere ich mich morgens für den Tag                      | So werde ich mich abends belohnen  | Verabredung zum Sport oder Sauna                            |
| 1. Tag   | Höre meine Lieblingsmusik und die STOP-SIMPLY-Selbstsuggestion | 5 Euro in meine Sparbüchse   | 20:00 mit Jens Tennis                                       |
| 2. Tag   | Wie oben   | 5 Euro in meine Sparbüchse   |   |
| 3. Tag   | Wie oben   | 5 Euro in meine Sparbüchse   | 20:00 mit Jens Tennis                                       |
| 4. Tag   | Wie oben   | 5 Euro in meine Sparbüchse   |   |
| 5. Tag   | Wie oben   | 5 Euro in meine Sparbüchse   | 20:00 mit Jens Tennis                                       |
| 6. Tag   | Wie oben   | 5 Euro in meine Sparbüchse   |   |
| 7. Tag   | Wie oben   |  | 17:00 Sauna   |

Leerer Planer zum Ausdrucken:

|  |   |  |                                  |
|--|---|--|----------------------------------|
| Das ist der Grund, warum ich aufhören:                       |   |  |                                  |
| Das ist der Grund, warum ich es schaffen werde:              |   |  |                                  |
| So werde ich mich am Ende der Woche belohnen:                |   |  |                                  |
| So will ich mich ablenken, wenn das Verlangen zu groß wird:  |   | Das will ich mir sagen, wenn das Verlangen zu groß wird: |                                  |
| Das sind die Situationen, die mir besonders gefährlich sind: |   |  |                                  |
|  | Beschreibung                              | Das sage ich mir   | So bewältige ich sie             |
| Situation 1  |   |  |                                  |
| Situation 2  |   |  |                                  |
| Situation 3  |   |  |                                  |
|  | So motiviere ich mich morgens für den Tag | So werde ich mich abends belohnen                        | Verabredung zum Sport oder Sauna |
| 1. Tag   |   |  |                                  |
| 2. Tag   |   |  |                                  |
| 3. Tag   |   |  |                                  |
| 4. Tag   |   |  |                                  |
| 5. Tag   |   |  |                                  |
| 6. Tag   |   |  |                                  |
| 7. Tag   |   |  |                                  |

Am Tag X kannst Du mit dieser Checkliste überprüfen, ob Du alles richtig gemacht hast:

| Check   | Ja | Nein |
|---|----|------|
| Ich habe wichtigen Menschen erklärt, dass ich in den nächsten Tagen etwas gereizter sein werde und sie um Unterstützung gebeten |    |      |
| Ich habe alle Zigaretten weggeschmissen und ebenso alle Feuerzeuge und Aschenbecher!  |    |      |
| Ich muss heute und morgen nicht an Orte, an denen ich sonst immer sehr gerne geraucht oder Zigaretten gekauft habe.             |    |      |
| Ich sehe heute und morgen keine Freunde, die mir eine Zigarette aufdrängen!   |    |      |
| Ich fühle mich fit und stark. Ich freue mich auf mein neues Leben!  |    |      |
| Ich bin mir sicher, dass ich es schaffe, heute und morgen nicht zu rauchen.   |    |      |
| Ich habe bin auf Entzugserscheinungen vorbereitet und weiß, wie ich mich ablenke.   |    |      |
| Ich bekämpfe diesmal alle Komponenten der Sucht!  |    |      |
| Ich weiß, wie ich mich zum Durchhalten motiviere!   |    |      |

#### Quellen:

- Alles über Nikotin – Info der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen  
[http://www.dhs.de/web/daten/DHS\\_Faltblatt\\_Nikotin.pdf](http://www.dhs.de/web/daten/DHS_Faltblatt_Nikotin.pdf)
- Mehr über die Zigaretten-Sucht von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen  
[http://www.dhs.de/web/daten/Suchtm\\_Reihe\\_Tabak.pdf](http://www.dhs.de/web/daten/Suchtm_Reihe_Tabak.pdf)
- Die positiven Folgen des Aufhörens – von der American Cancer Society  
[http://www.cancer.org/docroot/PED/content/PED\\_10\\_13X\\_Guide\\_for\\_Quitting\\_Smoking.asp](http://www.cancer.org/docroot/PED/content/PED_10_13X_Guide_for_Quitting_Smoking.asp)

#### Versionen:

1.0 Feb 2009 Initiale Erstellung