

Informationen zu einem möglichen besseren Umgang mit Zigaretten, Tabak

Es wird geschätzt: An einem Tag in Deutschland werden ca. 400 Millionen Zigaretten geraucht, ein Drittel der Erwachsenen im Land sind Raucher.

Jeder hat das Recht, selbst über das Rauchen oder Nichtrauchen zu entscheiden. Doch wie frei ist ein Raucher wirklich bei diesem Entschluss? Wie sehr bestimmen Gewohnheiten und das Nikotin, ob eine Zigarette geraucht wird oder nicht? Diese Fragen kann nur jeder Raucher für sich beantworten.

Mit selbst geschriebenen Notizen ist ein besserer Umgang mit Zigaretten möglich, denn Notizen sind:

- mit jedem Wort ein konkreter und dauerhafter Ansatz,
- eine Hilfe, um etwas gründlich in jedem Detail auszuarbeiten,
- eine kreative Beschäftigung, die neue Ideen bringen kann.

Wer regelmäßig von sich Gedanken und Gefühle aufschreibt, der wird mit diesen persönlichen Notizen sich und seine Wünsche besser kennenlernen, nicht nur was das Rauchen betrifft, sondern alle Lebensbereiche.

Die Interessen - große Auswahl, auch viel, was neu und nie probiert - erhalten durch das wiederholte Aufschreiben als Text eine höhere Aufmerksamkeit.

Die bessere Kenntnis von sich und die intensivere Beschäftigung mit den eigenen Interessen macht es leichter, starke Gewohnheiten bei Bedarf zu ändern. Wenn etwas in klarer Sicht oft bedacht und empfunden wird, dann entsteht damit gleichzeitig eine neue „Programmierung“, die notwendig ist, um das geistige Programm einer nicht mehr gewollten Gewohnheit (z. B. das Rauchen) abzuändern.

Ohne ein neues geistiges Programm (durch Notizen oder andere Methode) ist die alte Gewohnheit oft stärker als ein flüchtig gedachter guter Vorsatz.

professionelle Begleitung bei einem gezielt geplanten Ausstieg mit dem aktiven Arbeits-Heft (Beteiligung mit vielen analysierenden eigenen Notizen)
Ja, ich werde rauchfrei! von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, **kostenlos** als Startpaket mit rauchfrei-Kalender und Relax-Ball zu bestellen: Tel. 01805 313131 (auch das Heft allein) oder www.rauchfrei-info.de, am einfachsten in **google** nach **bzga startpaket rauchfrei** suchen
Tel.gebühr: 14 Cent/Minute aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 42 Cent/Minute

Wer mit dem Rauchen aufhört, der sollte die so gewonnene Energie für mehr Bewegung nutzen. Der Sport hilft zu verhindern, dass etwas anderes in einem nicht guten Maß zu einem Ersatz für Zigaretten werden könnte (z. B. Essen).

Tipp: Ein Raucher könnte für eine Zigarette (evtl. sofort danach, wenn der Nikotinbedarf befriedigt ist, eine zweite rauchen als ein interessanter Vergleich) sich viel Zeit nehmen, jeden Moment ganz bewusst wahrnehmen und gleich nach dem letzten Zug ganz ehrlich die folgenden Fragen beantworten, am besten schriftlich:

Was ist gut am Rauchen dieser Zigarette und was nicht? Was stört möglicherweise? Was sagt der Körper dazu?

Beim routinemäßigen Rauchen und wenn im Alltag dafür nicht viel Zeit übrig ist, gehen viele evtl. nicht so positiven Aspekte leicht unter.

Gesundheitliche Informationen:

Seltsamerweise stehen auf einer Zigaretenschachtel insgesamt nur 3 Gefahrenstoffe: Nikotin, Teer und Kohlenmonoxid. Es fehlen jedoch sehr viele Stoffe, die auch drin sind. Wer genau wissen will, was alles in der Zigarette einer bestimmten Marke steckt, findet unter dem folgenden Link eine nützliche Datenbank:

http://service.ble.de/tabakerzeugnisse/index2.php?site_key=153

google.de suchen: tabakerzeugnisse ble

Das beim Abbrennen der Zigarette entstehende Kohlenmonoxid ist ein geruchloses Gas, das im Körper stark den Transport von Sauerstoff zu den Organen reduziert. Es bindet sich 235-mal so gut wie Sauerstoff. Dies kann auf der Schweizer Internetseite

www.rauchstoppzentrum.ch

nachgelesen werden. Dort „Fakten zum Rauchen“ anklicken und dann weiter unten „Inhaltsstoffe der Zigarette“.

Fortsetzung siehe Rückseite

Autor: Andreas Pabst aus Neuwied
www.laurel.lima-city.de



Ich habe jetzt den festen Willen, gesund zu leben,
mehr Energie zu haben, frei zu atmen.

Die Kontrolle übernehme ich mit der Entscheidung,
von Zigaretten keinen Rauch mehr aufsteigen zu lassen.

Ich bin stolz auf mich, da ich es schaffe, statt dem alten und
schlechten Weg des Rauchens regelmäßig gute Wege zu gehen.

„Nein danke, ich rauche nicht“
antworte ich klar ablehnend der Rauchgelegenheit.

Ich genieße die frische Luft meiner Umgebung
und bin dabei glücklich, ruhig und zufrieden.

Schließe mit einem Freund einen dir wertvollen Vertrag,
vor einem ersten neuen Schritt auf einem nicht guten Weg,
diesen Schritt nur zusammen mit einem Freund zu gehen.

Der Freund geht wie bei jedem Weg andere Schritte. Er hilft
und erinnert zu den vielen möglichen guten Wegen.

Statt Alleinsein zu finden, erinnert der nicht gute Weg durch
den mit dem Freund geschlossenen Vertrag Freude bringend
an diesen Freund.

Und du wartest auf diesen Freund, bevor du den ersten
Schritt auf dem nicht guten Weg gehst. Nicht weil es eine
Pflicht ist. Denn der Vertrag lässt dir sogar die Freiheit, ihn
nicht einhalten zu müssen. Du wartest vor dem ersten Schritt
auf dem nicht guten Weg, da du es in Erinnerung an den
Freund gerne tust.

Aus dem Alleinsein heraus kann durch das Warten auf
Freunde ein viel besserer Weg entstehen.

**Die klaren Aussagen oben links sich selbst nach Möglichkeit laut (ist deutlicher) vorlesen.
Bei Bedarf können die Sätze individuell abgeändert werden (folgenden Absatz beachten).**

**Regelmäßiges Lesen eines Textes wie der in der linken oberen Ecke (z. B. morgens und
abends) kann - egal wie lange die letzte Zigarette her ist - denen hilfreich sein, die mit
dem Rauchen aufhören wollen. Der Text erwartet vom Leser nicht, mit dessen Inhalt
komplett übereinzustimmen. Zum Beispiel könnte jemand nicht stolz auf sich sein wegen
seinem als nicht gut eingeschätztem Rauchverhalten. Doch niemand kann sicher vorher-
sagen, was in späteren Tagen sein wird. Es bleibt immer die Hoffnung, dass viele der
positiven und klaren Aussagen des Textes einmal in der Zukunft zur Wirklichkeit werden.
Die Inhalte der links neben der Blume stehenden Sätze zeitlich unabhängig zu empfinden,
es bringt eine Gewöhnung daran und auch viel eher ihr tatsächliches Eintreffen.**

Inspiziert von einem ähnlichen, aber viel längeren Text aus dem Buch „Selbsthypnose leicht
gemacht“, Seite 81, schrieb ich (Andreas Pabst), nur wenige Worte daraus übernommen, den Text
links oben zum Selbstvorlesen. Selbsthypnose ist laut dem genannten Buch eine natürlich gegebene
Fähigkeit des Menschen, um ausgeglichen und entspannt und deshalb umso aufnahmefähiger positive
Gedanken und Gefühle in sich wirken zu lassen. Dies erleben Menschen, ohne dass sie sich dessen
besonders bewusst sind, z. B. wenn jemand auf einer Bank sitzt und die Natur beobachtet. Es kann
gezielt genutzt werden, um alte, nicht mehr gewollte Gewohnheiten durch neue Erfahrungen auf Dauer
zum „Schnee von gestern“ zu machen.



Freunde helfen zu der Hoffnung, dass ein Weg,
vielleicht vorbei an einem schönen See mit Steg,
dich immer mit dem Weideland deiner Zuversicht verbindet.
Dort wird das Schwere von heut gelindert.
Jetzt bereits auf dem Weideland oder zumindest mit Freunden ihm schon näher.
Deine Talente und Fähigkeiten und dein Glaube an Gott sind dein Späher
mit einem grenzüberschreitenden Blick,
hin zu neuem Glück,
zu Schritten voraus,
da gehst du gut gelaunt aus dem Haus . . .

© Andreas Pabst aus Neuwied

www.laurel.lima-city.de

Stand Juni 2013

Versuche, gelassen zu sein. Dies macht es leichter, ein Ziel zu erreichen.

**Es gibt ein Lied, da heißt es im Text: „So oder so, wer kann schon entscheiden, ob du dein
Ziel erreichst. So oder so. Lass dir nie dein Recht beschneiden auf Irrtum und Ehrlichkeit.“**

Link zu diesem Lied „Lügen“ von Bettina Hirschberg: www.youtube.com/watch?v=cH_9JPP_7LI