Kaffeepause, der Kollege steht in der Tür: *„Kommst du mit?“* – und schon stehst du draußen. Mit dieser Technik aus der kognitiven Verhaltenstherapie, kurz KVT (Fachbegriff: *Implementation Intentions*), legst du vorher fest, was du in dieser Situation statt Rauchen tust.

Warum der Vorsatz allein nicht reicht

Rauchen hängt an festen Situationen: Kaffee, Pause, Auto, Ärger. Tausendfach wiederholt, läuft es auf Autopilot.

Autopilot: Die Situation kommt, die Hand greift zur Zigarette.

Vorsatz: „Ich will aufhören.“
Ein Ziel, aber keine Anweisung für diese eine Sekunde – im Moment zu langsam.

Die Technik: ein Satz pro Situation

Ich will aufhören.
ein Ziel

→

Wenn der Kollege fragt, ob ich mitkomme, dann sage ich: „Nein danke, ich rauche nicht“, und gehe die Treppe.
eine fertige Anweisung – die Situation startet sie

Wie eine Weiche bei der Eisenbahn: Du stellst sie vorher um, in Ruhe – nicht erst, wenn der Zug schon rollt. Was in den Dann-Teil passt:

- kurz zügig gehen oder die Treppe nehmen
- dich an deinen wichtigsten Grund erinnern
- den Ort wechseln
- ablehnen: „Nein danke, ich rauche nicht.“

So geht’s

1. Kreuz am ersten Tag an, wo du sonst rauchst, und schreib deinen wichtigsten Grund auf.
2. Schreib je einen Wenn-dann-Satz für deine 3–5 häufigsten Situationen, dazu den Ausrutscher-Satz.
3. Kommt die Situation, denk an deinen Satz und tu sofort, was im Dann-Teil steht.
4. Trag abends ein, welche Situation kam, ob du den Plan benutzt hast und was du nachschärfst.

Wenn es nicht gleich klappt

Plan zu vage („dann bin ich stark“)? Schreib eine Handlung hinein, die man sehen könnte. Eine Situation nicht vorhergesehen? Schreib abends einen neuen Satz dazu. Und nach einem Zug: Ein Ausrutscher ist ein Alarm, kein Urteil – sofort zurück zur Null.

Wenn der Entzug stark ist: Ob dir Nikotinersatz oder ein Medikament zusätzlich hilft, besprichst du mit deinem Arzt oder in der Apotheke. Hast du eine Herz- oder Lungenerkrankung, sprich vorher mit deinem Arzt.

Episode 1 – KVT: Wenn-dann-Pläne · 7 Tage

Beispiel: so kann es aussehen

Mein Rauchstopp-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war heute das Verlangen nach einer Zigarette?	3	3	2
2. Wie oft waren deine Gedanken heute bei der Zigarette?	4	3	2
3. Wie viel hast du heute geraucht?	3	0	0
4. Wie schwer fielen dir Kaffee, Pausen und Stress ohne Zigarette?	3	3	2
5. Wie sehr zweifelst du daran, dass du rauchfrei bleibst?	2	2	1
Summe (0–20)	15	11	7

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft professionelle Unterstützung?

1 · Wo rauchst du sonst? – am ersten Tag ankreuzen

Wenn … ☑ Kaffee, Kaffeepause ☐ Pause mit Kollegen ☑ nach dem Essen ☑ im Auto
☑ Stress oder Ärger ☐ Alkohol, Ausgehen ☐ morgens nach dem Aufstehen ☐ jemand bietet mir eine an
… dann ☑ zügig gehen, Treppe steigen ☑ den Ort wechseln ☑ an meinen Grund denken
☑ „Nein danke, ich rauche nicht." ☑ Zähne putzen

Mein wichtigster Grund aufzuhören: Ich will fit sein für meinen Sohn.

2 · Meine Wenn-dann-Sätze – am ersten Tag, für deine 3 bis 5 häufigsten Situationen

1 **Wenn** der Kollege fragt: „Kommst du mit?", **dann** „Nein danke, ich rauche nicht." + Treppe

2 **Wenn** ich nach dem Essen aufstehe, **dann** putze ich sofort Zähne.

3 **Wenn** ich ins Auto steige, **dann** sage ich laut meinen Grund.

4 **Wenn** ich mich ärgere, **dann** gehe ich 5 Minuten ums Haus.

! **Wenn ich doch einen Zug nehme,** **dann** sofort aus, zurück zur Null, Plan nachschärfen.

3 · Jeden Abend eine Zeile – Trag ein, welche Situation kam und ob dein Plan gegriffen hat.

Tag	Welche Situation kam?	Plan benutzt?	Geraucht?	Was ich nachschärfe
1	Kaffeepause, Kollege fragt	☑	nein	Treppe hilft. Satz ab jetzt laut sagen.
2	nach dem Mittagessen	☑	nein	Zahnbürste liegt jetzt im Büro.
3	Stau, Ärger im Auto	☑	nein	Grund laut gesagt – hat gereicht.
4	Telefonat mit dem Chef	☐	nein	Kein Plan dafür. Neu: danach 5 Min. ums Haus.
5	Feierabendbier	☐	ja, 1 Zug	Sofort aus, zurück zur Null. Neu: beim Bier drinnen.
6	Kaffeepause, Kollege fragt	☑	nein	Geht schon leichter.
7	nach dem Essen	☑	nein	Zähne putzen klappt.

Am nächsten Tag: Lies deine Sätze morgens einmal durch. Kommt eine Situation, tu sofort, was im Dann-Teil steht. Ein Ausrutscher ist ein Alarm, kein Urteil – sofort zurück zur Null.

4 · Tag 7: Wie war's?

Wie oft hast du deinen Plan benutzt? Welche Situation braucht noch einen besseren Satz?

Plan 5-mal benutzt, 1 Ausrutscher, sofort zurück. Telefonat und Bier: neue Sätze weiter üben.

☑ weitermachen, noch 7 Tage ☐ dazu Episode 2: Stimuluskontrolle

BEISPIEL

Mein Rauchstopp-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war heute das Verlangen nach einer Zigarette?			
2. Wie oft waren deine Gedanken heute bei der Zigarette?			
3. Wie viel hast du heute geraucht?			
4. Wie schwer fielen dir Kaffee, Pausen und Stress ohne Zigarette?			
5. Wie sehr zweifelst du daran, dass du rauchfrei bleibst?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft professionelle Unterstützung?

1 · Wo rauchst du sonst? – am ersten Tag ankreuzen

Wenn … ☐ Kaffee, Kaffeepause ☐ Pause mit Kollegen ☐ nach dem Essen ☐ im Auto
☐ Stress oder Ärger ☐ Alkohol, Ausgehen ☐ morgens nach dem Aufstehen ☐ jemand bietet mir eine an
… dann ☐ zügig gehen, Treppe steigen ☐ den Ort wechseln ☐ an meinen Grund denken
☐ „Nein danke, ich rauche nicht." ☐ Zähne putzen

Mein wichtigster Grund aufzuhören: _____

2 · Meine Wenn-dann-Sätze – am ersten Tag, für deine 3 bis 5 häufigsten Situationen

1 **Wenn** _____ **dann** _____
2 **Wenn** _____ **dann** _____
3 **Wenn** _____ **dann** _____
4 **Wenn** _____ **dann** _____

! **Wenn ich doch einen Zug nehme,** **dann** _____

3 · Jeden Abend eine Zeile – Trag ein, welche Situation kam und ob dein Plan gegriffen hat.

Tag	**Welche Situation kam?**	**Plan benutzt?**	**Geraucht?**	**Was ich nachschärfe**
1		☐		
2		☐		
3		☐		
4		☐		
5		☐		
6		☐		
7		☐		

Am nächsten Tag: Lies deine Sätze morgens einmal durch. Kommt eine Situation, tu sofort, was im Dann-Teil steht. Ein Ausrutscher ist ein Alarm, kein Urteil – sofort zurück zur Null.

4 · Tag 7: Wie war's?

Wie oft hast du deinen Plan benutzt? Welche Situation braucht noch einen besseren Satz?

☐ weitermachen, noch 7 Tage ☐ dazu Episode 2: Stimuluskontrolle