Der Aschenbecher steht auf dem Balkon, das Feuerzeug steckt in der Jackentasche, im Auto liegt eine Packung für den Heimweg. Mit dieser Technik aus der Verhaltenstherapie räumst du die Auslöser aus dem Weg, die das Rauchen anstoßen – bevor das Verlangen überhaupt kommt.

Warum es sich hält

Rauchen hängt an Orten, Zeiten, Getränken, Menschen und Gefühlen. Tausendmal wiederholt, gehören sie für dein Gehirn zur Zigarette.

Auslöser: der Aschenbecher auf dem Balkon, der Morgenkaffee, die Packung im Auto	→	**Verlangen:** kommt oft, bevor du überhaupt ans Rauchen gedacht hast

Die Technik: Auslöser aus dem Weg räumen

Kaffee auf dem Balkon, neben dem Aschenbecher. Du musst dich jedes Mal neu entscheiden.	→	**Kaffee am Küchentisch, kein Aschenbecher mehr.** Entschieden hast du vorher, in Ruhe.

Wie ein Trampelpfad in einer Wiese: Wenn ihn eine Zeit lang niemand geht, wächst er langsam zu. Stimuluskontrolle ist deshalb kein Verzicht für immer, sondern eine Übergangszeit für die ersten Wochen.

So geht's

1. Leg einen festen Stopptag fest, zum Beispiel in den nächsten ein bis zwei Wochen. Ab dann gilt: kein einziger Zug.
2. Am Tag davor kommen Zigaretten, Feuerzeuge und Aschenbecher weg – auch aus der Jackentasche und vom Balkon.
3. Mach Wohnung und Auto rauchfrei und bau deine Routinen um: Kaffee an einem anderen Platz, Pause an einem anderen Ort.
4. Meide Alkohol und Raucherrunden in den ersten zwei Wochen oder geh nur mit einem Plan hin.
5. Leg das gesparte Geld jeden Tag sichtbar in ein Glas und belohne dich an Tag 3 und Tag 7, wenn du keinen Zug genommen hast – nie mit Alkohol oder einer Raucherrunde.

Wenn es nicht gleich klappt

Nicht jeder Auslöser lässt sich meiden – die Arbeit bleibt, vielleicht raucht dein Partner. Dann baust du um, statt zu meiden. Eine Packung „für den Notfall" behältst du besser nicht. Und nach einem Zug: Ein Ausrutscher ist ein Alarm, kein Urteil – sofort zurück zur Null. Was an Verlangen trotzdem kommt, ist Thema von Episode 3: ACT: Bereitschaft.

Wenn der Entzug stark ist: Ob dir Nikotinersatz oder ein Medikament zusätzlich hilft, besprichst du mit deinem Arzt oder in der Apotheke. Die Stimuluskontrolle läuft dann einfach mit.

Episode 2 – Verhaltenstherapie: Stimuluskontrolle · 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 · Deine Auslöser – am ersten Tag (dem Tag vor deinem Stopptag) ankreuzen

Orte ☑ Balkon, Terrasse ☑ Auto ☐ Küche, Fenster ☐ Raucherecke bei der Arbeit

Zeiten ☑ morgens zum Kaffee ☐ nach dem Essen ☐ in der Pause ☑ Heimweg ☐ abends

Menschen ☑ Kollegen, die rauchen ☐ Freunde, die rauchen ☐ Partner oder Partnerin raucht

Getränke ☑ Kaffee ☑ Bier, Wein ☐ anderes: _____

Gefühle ☑ Stress, Ärger ☐ Langeweile ☐ als Belohnung nach getaner Arbeit

2 · Vor dem Stopptag – am ersten Tag erledigen und abhaken

Mein Stopptag: Samstag Ab dann gilt: kein einziger Zug.

☑ Zigaretten weg
☑ Feuerzeuge weg, auch aus allen Jackentaschen
☑ Aschenbecher weg, auch auf Balkon und Terrasse
☑ Wohnung rauchfrei
☑ Auto rauchfrei, auch das Handschuhfach

Mein Kaffee hat ab jetzt seinen Platz: am Küchentisch, Fenster auf

Alkohol und Raucherrunden in den ersten 2 Wochen: Stammtisch 2 Wochen auslassen

Spar-Glas pro Tag: 8 € Kein Zug bis Tag 3 → Kinoabend Kein Zug bis Tag 7 → Laufschuhe

3 · Jeden Abend eine Zeile – Trag ein, welchen Auslöser du heute gemieden oder umgebaut hast.

Tag	Welchen Auslöser hast du heute gemieden oder umgebaut?	Im Glas	Geraucht?
1	alles weggeräumt, auch das Feuerzeug aus der Jacke	–	ja, letzter Tag
2	Stopptag: Kaffee am Küchentisch statt Balkon	8 €	nein
3	Heimweg: keine Zigaretten im Auto, Musik laut	16 €	nein
4	Pause drinnen mit einer Kollegin, die nicht raucht	24 €	nein
5	Stammtisch ausgelassen, Spaziergang statt Bier	32 €	nein
6	Geburtstag: nicht mit den Rauchern auf den Balkon	40 €	nein
7	Balkon: Pflanzen statt Aschenbecher	48 €	nein

Am nächsten Tag: Merkst du einen Auslöser, den du übersehen hast, räum ihn noch am selben Tag weg oder bau ihn um. Ein Ausrutscher ist ein Alarm, kein Urteil – sofort zurück zur Null.

4 · Tag 7: Wie war's?

Welcher Auslöser war am schwierigsten? Was liegt im Glas, und hast du dich belohnt?

Am schwierigsten: Heimweg im Auto. 48 € im Glas, Kino und Laufschuhe – verdient.

☑ weitermachen, noch 7 Tage ☐ dazu Episode 3: ACT: Bereitschaft

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 · Deine Auslöser – am ersten Tag (dem Tag vor deinem Stopptag) ankreuzen

Orte ☐ Balkon, Terrasse ☐ Auto ☐ Küche, Fenster ☐ Raucherecke bei der Arbeit

Zeiten ☐ morgens zum Kaffee ☐ nach dem Essen ☐ in der Pause ☐ Heimweg ☐ abends

Menschen ☐ Kollegen, die rauchen ☐ Freunde, die rauchen ☐ Partner oder Partnerin raucht

Getränke ☐ Kaffee ☐ Bier, Wein ☐ anderes: _____

Gefühle ☐ Stress, Ärger ☐ Langeweile ☐ als Belohnung nach getaner Arbeit

2 · Vor dem Stopptag – am ersten Tag erledigen und abhaken

Mein Stopptag: _____ Ab dann gilt: kein einziger Zug.

☐ Zigaretten weg

☐ Feuerzeuge weg, auch aus allen Jackentaschen

☐ Aschenbecher weg, auch auf Balkon und Terrasse

☐ Wohnung rauchfrei

☐ Auto rauchfrei, auch das Handschuhfach

Mein Kaffee hat ab jetzt seinen Platz: _____

Alkohol und Raucherrunden in den ersten 2 Wochen: _____

Spar-Glas pro Tag: _____ Kein Zug bis Tag 3 → _____ Kein Zug bis Tag 7 → _____

3 · Jeden Abend eine Zeile – Trag ein, welchen Auslöser du heute gemieden oder umgebaut hast.

Tag	**Welchen Auslöser hast du heute gemieden oder umgebaut?**	**Im Glas**	**Geraucht?**
1		–	
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Am nächsten Tag: Merkst du einen Auslöser, den du übersehen hast, räum ihn noch am selben Tag weg oder bau ihn um. Ein Ausrutscher ist ein Alarm, kein Urteil – sofort zurück zur Null.

4 · Tag 7: Wie war's?

Welcher Auslöser war am schwierigsten? Was liegt im Glas, und hast du dich belohnt?

☐ weitermachen, noch 7 Tage ☐ dazu Episode 3: ACT: Bereitschaft