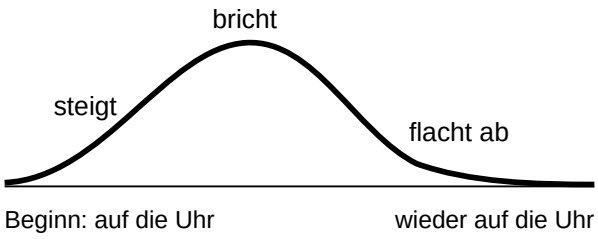
Abends nach einem stressigen Tag auf dem Sofa: Es zieht in der Brust, die Hände werden unruhig – *„Jetzt eine Zigarette."* Mit dieser Technik aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT, Fachbegriff: *Willingness*) lässt du den Rauchdrang da sein, ohne ihm zu folgen und ohne ihn wegzudrücken.

Warum der Drang so mächtig wirkt

Der Drang kommt wie ein Befehl: „Tu es, jetzt." Jede Zigarette hat ihn bisher kurz beendet. So hat dein Kopf gelernt: Der Drang geht nur mit einer Zigarette weg. Ihn wegzudrücken („Denk einfach nicht dran!") geht oft nach hinten los.

Die Technik: Platz machen statt kämpfen

Der Drang ist da, also muss ich rauchen.	Der Drang ist da, also muss er sofort weg.	**Der Drang ist da, und ich rauche trotzdem nicht.**
nachgeben	wegdrücken	Bereitschaft



Stell dir den Drang wie eine Welle vor: Er steigt an, bricht und flacht wieder ab, auch ohne Zigarette. Du musst ihn nicht aufhalten, du bleibst oben, bis er vorbei ist. In der Achtsamkeit heißt eine ähnliche Übung *Urge Surfing*. Wie lange eine Welle bei dir dauert, misst du selbst.

So geht's

1. **Bemerken und benennen:** „Da ist der Drang." Wo im Körper sitzt er, wie stark ist er (0–10)? Schau auf die Uhr.
2. **Platz machen:** „Ich lasse den Drang da sein und rauche trotzdem nicht." Nicht dagegen kämpfen, weiteratmen. Sagt dein Kopf „Ich brauche jetzt eine": „Ich habe den Gedanken, dass ich jetzt eine brauche."
3. **Weitermachen** mit dem, wofür du aufhörst. Flacht die Welle ab, schau wieder auf die Uhr.
4. Trag abends deinen stärksten Drang ein: Situation, Körper, Stärke, Dauer der Welle, geraucht?

Wenn es nicht gleich klappt

Bereitschaft heißt nicht, den Drang auszuhalten bis zum Umfallen. Wird es zu viel, nimm einen Plan dazu, zum Beispiel einmal ums Haus gehen (Wenn-dann-Pläne, Episode 1). Wird der Drang nach einigen Tagen nicht kleiner, ist das kein Scheitern: Es zählt, was du tust, wenn er da ist. Und nach einer Zigarette: 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. Nimmst du Bewegung in deinen Plan und hast eine Herz- oder Lungenerkrankung, sprich vorher mit deinem Arzt.

Episode 3 – ACT: Bereitschaft · 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 · Am ersten Tag – bevor die erste Welle kommt

Wofür ich aufhöre: mit meiner Tochter wandern, ohne stehen zu bleiben

Geld für den Urlaub im Sommer sparen

Mein Bereitschafts-Satz: Ich lasse den Drang da sein und rauche trotzdem nicht.

Zusatz bei „Ich brauche jetzt eine“: „Ich habe den Gedanken, dass ich jetzt eine brauche.“

2 · Jeden Abend: dein stärkster Drang heute – eine Zeile, etwa 1 Minute

Tag	**Situation**	**Wo im Körper?**	**Stärke am Anfang** 0–10	**Bis die Welle abflachte** selbst gemessen	**Geraucht?**
1	abends Sofa, nach dem Stress	Brust, Hände	8	ca. 10 Min.	nein
2	Streit am Telefon	Bauch, Kiefer	7	ca. 12 Min.	nein
3	Kaffee am Morgen	Hände	6	ca. 6 Min.	nein
4	Feierabend, Sofa	Brust	7	ca. 8 Min.	nein
5	Grillabend bei Freunden	Brust, Hals	9	–	ja, eine
6	Kaffeepause	Hände	5	ca. 5 Min.	nein
7	abends Sofa	Brust	5	ca. 7 Min.	nein

Am nächsten Tag: Wenn der Drang kommt

1. **Bemerken:** „Da ist der Drang.“ Wo im Körper spürst du ihn, wie stark ist er? Schau auf die Uhr.
2. **Platz machen:** Sag deinen Satz, atme weiter und lass den Drang da sein, ohne ihm zu folgen.
3. **Weitermachen** mit dem, wofür du aufhörst. Flacht die Welle ab, schau wieder auf die Uhr.

Ein Ausrutscher ist ein Alarm, kein Urteil – sofort zurück zur Null.

3 · Tag 7: Wie war’s?

Wie lange dauerte eine Welle im Schnitt? etwa 8 Minuten

Wie oft ging sie vorbei, ohne dass du geraucht hast? 6 von 7

Die Welle geht auch ohne Zigarette vorbei. Grillabend: nächstes Mal einen Wenn-dann-Plan dazu.

☑ weitermachen, noch 7 Tage ☑ dazu Episode 1: KVT: Wenn-dann-Pläne

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 · Am ersten Tag – bevor die erste Welle kommt

Wofür ich aufhöre: _____

_____

Mein Bereitschafts-Satz: _____

Zusatz bei „Ich brauche jetzt eine“: „Ich habe den Gedanken, dass ich jetzt eine brauche.“

2 · Jeden Abend: dein stärkster Drang heute – eine Zeile, etwa 1 Minute

Tag	**Situation**	**Wo im Körper?**	**Stärke am Anfang** 0–10	**Bis die Welle abflachte** selbst gemessen	**Geraucht?**
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Am nächsten Tag: Wenn der Drang kommt

1. **Bemerken:** „Da ist der Drang.“ Wo im Körper spürst du ihn, wie stark ist er? Schau auf die Uhr.
2. **Platz machen:** Sag deinen Satz, atme weiter und lass den Drang da sein, ohne ihm zu folgen.
3. **Weitermachen** mit dem, wofür du aufhörst. Flacht die Welle ab, schau wieder auf die Uhr.

Ein Ausrutscher ist ein Alarm, kein Urteil – sofort zurück zur Null.

3 · Tag 7: Wie war’s?

Wie lange dauerte eine Welle im Schnitt? _____

Wie oft ging sie vorbei, ohne dass du geraucht hast? _____

☐ weitermachen, noch 7 Tage ☐ dazu Episode 1: KVT: Wenn-dann-Pläne