Rauchen aufhören

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 4

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Rauchen aufhören: KVT: Wenn-dann-Pläne

Episode 2: Rauchen aufhören: Verhaltenstherapie: Stimuluskontrolle

Episode 3: Rauchen aufhören: ACT: Bereitschaft

> **Wichtig:** Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

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

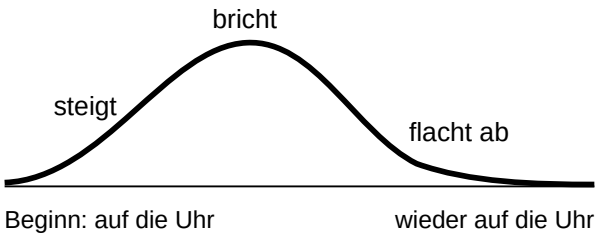
Abends nach einem stressigen Tag auf dem Sofa: Es zieht in der Brust, die Hände werden unruhig – *„Jetzt eine Zigarette."* Mit dieser Technik aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT, Fachbegriff: *Willingness*) lässt du den Rauchdrang da sein, ohne ihm zu folgen und ohne ihn wegzudrücken.

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