



RAUCHSIGNALLE

SILKE KAINZBAUER

- ▶ Es gibt einen Grund, warum Du rauchst und warum es Dir so schwerfällt, daran etwas zu ändern.
- ▶ Neben dem Aspekt, dass Dein Körper sich mittlerweile an das Nikotin gewöhnt hat und deshalb danach verlangt, gibt es tiefere Gründe, die Du Dir anschauen kannst.
- ▶ Bevor Du eine Zigarette anzündest, schreibst Du einen kleinen Text. Ein paar kurze Stichpunkte oder wenige Sätze genügen, aber Du kannst natürlich auch mehr schreiben.
- ▶ Schreib einfach auf, was Dir in dem Moment vor dem Rauchen durch den Kopf geht. Egal, ob diese Gedanken direkt etwas mit Rauchen zu tun haben oder nicht.
- ▶ Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass diese Gedanken dir Hinweise auf Deine Situation geben. Das muss nicht jeder einzelne Gedanke sein, sondern ihre Summe über einen längeren Zeitraum.
- ▶ Es geht nicht darum, weniger zu rauchen, sondern lediglich darum, eine Wahrnehmung dafür zu bekommen, warum Du rauchst.
- ▶ Du verschiebst damit auch die Grenze Deiner persönlichen Freiheit für die Dauer Deiner Notizen und machst Dich etwas unabhängiger davon, sofort Rauchen zu müssen.
- ▶ Du zeigst Dir mit Deinen Notizen selbst, dass es Sachen gibt, die Dir wichtiger sind, als das Rauchen: Deine persönliche Weiterentwicklung oder Dir selbst die Mühe zu machen, Dich genauer kennenzulernen.



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Jedes Mal, bevor Du Dir eine Zigarette anzünden möchtest, schreibst Du Dir auf, woran Du gerade denkst. Egal, welche Gedanken Du in dem Moment hast. Keine Zensur!
- ☐ Danach ist es vollkommen in Ordnung, Dir eine Zigarette anzuzünden.
- ☐ Du kannst Deine Gedanken z.B. mit Papier und Stift notieren, direkt in einen Blog schreiben oder in eine App.
- ☐ Teile Deine Notizen mit Deinen Trainingspartnern. Suche Dir dafür mindestens zwei Reviewer.
- ☐ Führe diesen Move in zwei Wochen an mindestens 5 Tagen durch. Versuche an diesen Tagen, bei wirklich jeder Zigarette Deine Notizen zu machen.

