

Interview vom 23.10.2016 zwischen Phil Rey und Frau Y

Weiblich, geschieden aber seit längerem in einer festen Beziehung, Mutter von zwei erwachsenen Kindern, Geschäftsfrau in Führungsposition.

Wie alt sind sie?

55

Wie lange rauche Sie schon?

Mit 15 Jahren angefangen, da es in Ihrer Schule streng untersagt war und Sie gerne aus der Reihe tanzte. Später ging Sie 1 Jahr nach Italien und zu dieser Zeit war es chic zu rauchen obwohl die Schädlichkeit damals bereits bekannt war. Nach Italien arbeitete Sie in der Gastronomie und da war es üblich zu rauchen. Dazu kam das Elternhaus das geraucht hatte, der Bruder rauchte jedoch nicht.

Wie viele Zigaretten rauchen Sie täglich?

Ganz unterschiedlich jedoch nie mehr als eine Schachtel pro Tag, meistens ca. 10 Zigaretten täglich. Im Ausgang wurde es dann aber doch meistens eine ganze Packung. Sie rauchte verhältnismässig wenig, da Sie weder im Auto noch zuhause oder am Arbeitsplatz rauchte.

Wann rauchen Sie? Bei gewissen Tätigkeiten (z.B. auf Bus warten)

Meistens im Zusammenhang mit Alkohol, nach dem Essen, generell am liebsten in Gesellschaft oder bei Stress (grösster Risikofaktor war emotionaler Stress, zwischenmenschlicher Stress wie Beziehungen, pubertierende Kinder)

Hatten Sie bereits gesundheitliche Beschwerden durch das Rauchen?

Nicht wirklich, vielleicht eingeschränkte sportliche Leistung (sprinten, steile Wanderungen, ..)

Schlechter Atem kommt hinzu, man braucht eine ganz andere Mundhygiene, auch verfärbte Zähne obwohl sie sehr darauf achtet.

Haben Sie schon daran gedacht aufzuhören?

Ja, immer wieder

Was hält sie davon ab mit dem Rauchen aufzuhören?

Eigendisziplin, zu wenig starker Wille. Es gibt starke Motivatoren um aufzuhören einer davon war ein nicht rauchender Partner (dieser hat Ihr das Rauchen nicht verboten, jedoch machten sie oft gemeinsam Sport wobei Sie ihre verminderte Leistung durch das Rauchen zu spüren bekam) der Wille Kinder zu haben

Die drei stärksten Motivatoren: die eingeschränkte sportliche Leistung, die Liebe zu einer nicht rauchenden Person (das Küssen ist für den anderen nicht wirklich toll), Verantwortung gegenüber den Kinder (ob geboren oder noch nicht).

Was ein starker extrinsischer Motivator sein könnte ist die Erkrankung oder sogar den Tod durch Krebs (selbst miterlebt Ihr Vater starb an Lungenkrebs, Mitarbeiterin an Lungenkrebs erkrankt), auch abschreckende Bilder könnten dazu beitragen jedoch nervend diese eher (man schaut sie einmal an und danach nicht mehr).

Warum hat es nicht geklappt mit dem Aufhören?

Schon paarmal probiert aufzuhören, dies klappte auch für eine kürzere Zeit. In ihrem Fall lies der Motivator durch den Partner nach, es wurden nicht mehr so viel geküsst, emotionaler Stress weshalb Sie wieder vermehrt zu den Zigaretten griff.

Unter welchen Umständen sind sie meistens Rückfällig geworden?

Emotionaler Stress, die Rücksicht des gegenüber lies nach, also konnte man ja wieder rauchen.

Was würde Ihrer Meinung nach, Ihnen helfen mit dem Rauchen aufzuhören?

Sicherlich ein nichtrauchender Partner, jedoch ist das Rückfallrisiko relativ gross. Man sollte besser lernen wie mit dem emotionalen Stress umzugehen ohne zu den Zigaretten zu greifen. Mit dem Rauchen löse ich den emotionalen Stress nicht auf, man hat aber das Gefühl man tut sich etwas Gutes wenn man eine raucht (schizophrene Denkhaltung).

Ein Raucher der einen gleichgesinnten findet fühlt sich in der Gesellschaft nicht mehr so schlecht, da man sich nicht jedes Mal als einziger als Raucher outen muss.

Welche Erwartungen hätten Sie an eine App, die Ihnen helfen soll mit dem Rauchen aufzuhören?

Einen Grund jeden Tag nicht zu rauchen, z.B. durch Komplimente wie du bist genial das du wieder nicht geraucht hast.

Die App sollte dir zeigen wie viel du gespart hast und dir sagt das du dir mit dem gesparten Geld ein Wellness Weekend leisten

Personalisieren durch Status, dieser sollte auch anpassbar sein: Raucherin, 54, frisch verliebt. Die App muss einen auffordern den Status anzupassen, da man ihn sonst nicht ändern würde und die Push-Nachrichten einfach wegeklicken würden. (Beispiel: du hast einen frischen Atem beim Küssen da du nicht mehr raucht) würde einem mit der Zeit nur nerven..

Sonstige Inputs welche mir durch das Gespräch klarer wurden:

Der Mensch nimmt Lob viel lieber entgegen als Kritik, nur Lob geht aber nicht. „Beichtstuhl“ einrichten da der Mensch ab und zu schwach wird (man könnte dem Beichtstuhl sagen, Gerster habe ich eine geraucht. Dieser würde einem sagen das war nicht so gut aber wegen einer Zigarette bist du kein Raucher und du wirst auch nicht rückfällig deswegen. Aber schau in den nächsten Tagen das das nicht wieder passiert. Dann wieder Motivatoren bringen). Wie eine Vertrauensperson, welche dir zusätzlich mehr Gründe liefert weshalb du es schaffen kannst und warum du das Rauchen lassen sollst.

Es gilt zu verhindern sich den Status „Raucher“ zu geben und durch das in eine Gleichgültigkeit zu fallen.

Welchen Tipp würden Sie einer Person geben die mit dem Rachen aufhören will?

Sie müssen ganz genau wissen warum sie aufhören wollen. Dieses warum muss ganz persönlich sein, es braucht einen eigenen Treiber da reicht ein nichtrauchender Partner nicht.

- *Ich will nicht mehr etwas schädliches machen*
- *Ich will selbst bestimmt sein und mich nicht von einer Sucht treiben lassen*
- *Ich habe mich selbst so gerne dass ich meiner Gesundheit schaue*

Menschen die rauchen gehen mit sich selbst nicht achtsam um, das muss nicht heissen sie sind nicht Selbstbestimmt, nur zu wenig achtsam. Menschen die rauchen haben sich selbst oft zu wenig gerne.

Wie haben Sie es geschafft aufzuhören?

Sie hat einen Zeitpunkt abgewartet in welchem Sie wenig emotionalen Stress haben wird.

Zwei Monate vorher bewusst eine Diät gemacht, mehr Sport gemacht, kein Alkohol getrunken aber trotzdem geraucht. Danach in der Agenda ein Datum gesetzt, nach welchem sie sich bewusst gefragt hat bei jeder Zigarette ob sie diese wirklich rauchen möchte. Damit dies überhaupt funktionierte hat sie die Zigaretten immer weggesperrt damit sie diese nicht ständig sieht. Nur schon das sich bewusst fragen ob man diese Zigarette wirklich rauchen möchte hat den Konsum massiv eingeschränkt. Etwa zwei Wochen später hat sie sich immer wieder vorgenommen mal einen Tag gar keine zu rauchen, dafür hat sie aber „Nicorette“ Kaugummi gekauft und eine E-Zigarette ohne Tabak.

¼ Kaugummi bei Lust auf eine zu rauchen, hat dies nicht gereicht hat sie die E-Zigarette genommen.

Auch jetzt noch ab und zu Lust eins zu rauchen, dann gönnt Sie sich diese und merkt schnell die hässlich rauchen doch ist. Oft drückt sie die Zigarette nach nur zwei Zügen wieder aus, da wo viele den Fehler machen und sie zu Ende rauchen.

Rauchfrei seit 4 Monaten