

## **TAG 29 – 35**

### **Einladungen der Zigarette erfolgreich widerstehen**

Einladungen der Zigarette

Glaubenssätze

Wenn-Dann-Pläne

Die WOOP-Methode

Tag 29–35 auf den Punkt gebracht

## **TAG 36 – 40**

### **Aufstehen, ausdämpfen, weitermachen**

Wenn es dennoch passiert

Besondere Umstände

Tag 36 – 40 auf den Punkt gebracht

Zum Schluss

Wir sagen Danke

Weiterführende Unterstützung

Fachliche Geleitworte

Literaturverzeichnis

Rauchfrei-Kalender

Die Autorin und der Autor

# Bevor es losgeht

Rauchfrei in 40 Tagen? Geht das überhaupt?

Wir sagen: Ja, das geht. Weil wir es in unseren Seminaren bei tausenden Teilnehmerinnen und Teilnehmern so erlebt haben.

Wir sagen daher: Yes you can! Alles spricht dafür, dass auch Sie es schaffen, von der Zigarette loszukommen, um wieder frei durchzuatmen. Trauen Sie es sich selbst zu!

***Erfahrungsbericht***

„Machen Sie es wie eine unserer Kursteilnehmerinnen, die trotz vorheriger Fehlversuche beschlossen hatte, sich noch eine Chance zu geben. Schließlich hatte sie nichts zu verlieren, sondern nur Gesundheit und Lebensqualität zu gewinnen. Zu Beginn der 40 Tage dämpfte sie nicht – wie bei früheren Versuchen – einfach die Zigarette aus und bemühte sich, keine neue anzuzünden, während ihr Gedankenkarussell sich stets ums Rauchen drehte. Vielmehr beschäftigte sie sich erst einmal ausgiebig mit ihrem

*Rauchverhalten. Sie hinterfragte, wann und weshalb sie rauchte, beobachtete Nichtraucherinnen und Nichtraucher, wog Vor- und Nachteile des Rauchstopps ab, überlegte sich individuell angepasste Rauchalternativen und wagte schließlich den entscheidenden Schritt. Nach einigen wenigen Anläufen wurde sie rauchfrei.*

62 Prozent der rund 10 000 steirischen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die bisher an den Rauchfrei-Seminaren der Österreichischen Gesundheitskasse teilgenommen haben (Stand November 2020), fanden gleich im Laufe des Seminars oder