

Gegenargumente zu den Überzeugungen der Raucher und für die Überwindung von Rauchstopp-Hindernissen

Überzeugungen der Raucher und Rauchstopp-Hindernisse	Gegenargumente und Lösungen
«Ich rauche gern» (Verlust einer Freude)	Der Rauchstopp bringt Ihnen andere, weniger schädliche Freuden: Sport, Wohlbefinden leckere Snacks, Ersparnisse für Reisen usw.
«Rauchen entspannt mich» (Stress)	Dies ist eine durch die Abhängigkeit bedingte Illusion. Es gibt andere Arten der Entspannung.
«Ich bin zu stark abhängig» (Nikotinabhängigkeit)	Wenn Sie mit Rauchen aufhören, können Sie sich aus dieser Abhängigkeit befreien.
«Ich fürchte mich vor den Wirkungen des Nikotinmangels» (Entzugssymptome)	Ein Nikotinpflaster oder -kaugummi kann diese Mangelerscheinungen weitgehend ausgleichen.
«Ich habe Angst zuzunehmen, wenn ich das Rauchen aufgebe» (Gewichtszunahme)	Es ist gefährlicher weiter zu rauchen als ein paar Kilo zuzunehmen, die Sie wieder abnehmen können. Gehen Sie ein Problem nach dem anderen an. Mit einigen einfachen Diätmassnahmen vermeiden Sie eine Gewichtszunahme.
«Mein Wille ist nicht stark genug» (mangelndes Selbstvertrauen)	Mehr als eine Million Schweizer haben das Rauchen aufgegeben, warum also nicht Sie?
«Ich habe Angst, die Entwöhnung nicht zu schaffen» (Furcht vor Rückfall oder Versagen)	Es sind oft 3 bis 5 Versuche notwendig, bis Sie es schaffen. Jeder Versuch ist eine Erfahrung, die die Erfolgschancen erhöht.
«Es ist nicht der richtige Moment aufzuhören» (Motivationsmangel)	Sie schieben das Problem auf. Es wird später nicht einfacher sein aufzuhören als jetzt.
«Beim Rauchen kann ich mich besser konzentrieren» (Verlust der stimulierenden Wirkung)	Durch das Rauchen fühlen Sie sich stimuliert, es kann aber langfristig zur Verminderung Ihrer intellektuellen Leistungen führen.
«Es ist mir egal, wenn ich meiner Gesundheit schade» (Gleichgültigkeit)	Das glaube ich nicht, denn Sie haben mich aufgesucht, weil Sie ein Gesundheitsproblem haben.
«Nun ist es schon zu spät, um aufzuhören» (Keine Kenntnisse über Vorteile des Aufhörens)	Es ist nie zu spät. Der Rauchstopp ist in jedem Alter von Nutzen.
«Die Lungen sind befallen, es ist zu spät» (Keine Kenntnisse über Vorteile des Aufhörens)	Ein Rauchstopp verhindert eine Verschlechterung Ihres Zustands und Komplikationen.
«So gefährlich ist das Rauchen auch nicht...» (Keine Kenntnisse über die Risiken des Rauchens)	Sie spielen Kopf oder Zahl: jeder zweite Raucher stirbt an einer rauchbedingten Krankheit.
«Mein Onkel Fred hat sein ganzes Leben, bis 85, geraucht» (Keine Kenntnis über die Risiken des Rauchens)	Ausnahmen bestätigen die Regel, denn jeder zweite Raucher stirbt an den Folgen des Rauchens und jeder 4. vor dem 70. Geburtstag; denken Sie an das Schicksal anderer Raucher in der Familie.
«Man muss sowieso eines Tages sterben» (Keine Kenntnis über die Risiken des Rauchens)	Warum möchten Sie vor den anderen sterben? Im allgemeinen gehen dem Tod mehrere Jahre mit einer Krankheit oder einer beträchtlichen Behinderung voraus.

Überzeugungen der Raucher und Rauchstopp-Hindernisse	Gegenargumente und Lösungen
«Ich rauche sehr wenig, das ist nicht gefährlich» (Keine Kenntnis über die Risiken des Rauchens)	<i>Auch diejenigen, die nur 2 bis 3 Zigaretten täglich rauchen, haben ein Risiko.</i>
«Ich laufe keine Gefahr, ich rauche nur leichte Zigaretten» (Keine Kenntnis über die Risiken des Rauchens)	<i>Die Risiken sind nahezu gleich, denn Sie inhalieren den Rauch anders.</i>
«Die meisten meiner Angehörigen rauchen» (Soziale Akzeptanz)	<i>Vielleicht, aber in der Schweiz sind $\frac{2}{3}$ der Menschen Nichtraucher.</i>
«Viele Ärzte rauchen»	<i>Aber die meisten sind Nichtraucher oder haben aufgehört.</i>