

# Ab morgen werde ich... Werfen Sie Ihre Zigaretten weg!

«Gut ist der Vorsatz, aber die Erfüllung ist schwer.» Ein weiser Satz von Johann Wolfgang von Goethe.

VON BERNHARD PULVER

Sport treiben, Gewicht reduzieren, weniger Alkohol trinken, mit dem Rauchen aufhören. Dies waren die Vorsatz-Favoriten des vergangenen Jahres. Eine Woche vor Jahresbeginn ist es wieder Zeit, um Bilanz zu ziehen. Eine Studie, die sich mit dem Fortbestand guter Vorsätze befasste, kam zum Ergebnis, dass viele mit ihren Vorsätzen schon in den ersten Wochen auf der Strecke blieben. Es fehlt vielfach die eigene Motivation und die Entdeckung des versteckten «Goodies».

## Geschafft: Vorsatz wurde Realität

Am 1. Januar 2009 änderte Sascha Ruffer seinen Lebenswandel. Innert weniger Monate reduzierte der Kommentator des Schweizer Fernsehens sein Gewicht von 102 auf 81 Kilogramm. Heute fühlt er sich, wie kürzlich der «Blick am Abend» berichtete, mit 85 kg, mit Überwindung von Hindernissen, wohl. Auch Sie schaffen es, Ihren Vorsatz umzusetzen.

## Wollen Sie aufhören zu rauchen?

Ein Drittel der Bevölkerung raucht regelmässig. Durchschnittlich greifen Jugendliche heute mit 13 erstmals zur Zigarette. Die Umsätze der Tabakindustrie steigen kontinuierlich, obwohl kaum noch Werbung möglich ist. Auch die Erhöhung von Tabaksteuern in einigen Ländern konnte den Tabakkonsum nicht bremsen.

Weshalb ist es schwierig, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen und mit Rauchen aufzuhören? Gewohnheiten sind enorm hartnäckig. Der engste Verbündete ist das Gehirn. Es neigt dazu, einmal gelernte Dinge immer wieder zu tun, bis wir die neuen Gewohnheiten neu verdrahten. Dies benötigt Zeit und Geduld. Selbst das ungesunde Verhalten hat irgendeinen verborgenen Nutzen. Finden Sie ihn heraus! Sie erhöhen damit Ihre Erfolgchancen.

Welche Gewohnheiten in Bezug aufs Rauchen haben Sie? Hilfreich ist das Führen eines Tagebuches. Dies hilft Ihnen, den versteckten Nutzen zu finden. Der Drang nach der Zigarette ist von Person zu Person sehr unterschiedlich (Gruppendruck, Stress- und Angstkompensation, Appetitregulation, versteckte Aggression, Zigarette als Ventil für Anspannung, Kommunikation, etc.). Vielfach belohnen wir uns, z.B. für den Stressausgleich, mit Alkohol, Tabak oder Süßigkeiten, anstatt den Stress selbst zu reduzieren. In welchen Situationen rauchen Sie sehr oft? Was stört am jetzigen Zustand und was sollte besser sein?

## Wirkung des Nikotins

«Nikotin ist ein starkes Suchtgift. Bereits nach vier Sekunden erreicht es das Gehirn und löst dort die Ausschüttung des Wohlfühlhormons Dopamin aus.» Raucher verbrauchen mehr Kalorien, etwa 200 Kilokalorien täglich. Der Körper braucht diese Energie, um sich gegen die inhalierten Stoffe zu wehren. Ex-Raucher müssen somit ca. 200 kcal weniger essen, um nicht zuzunehmen. Die nächste Hürde ist dann oft der erhöhte Appetit auf Süßes und Salziges als erneute Ersatzbefriedigung für die fehlen-



Mit dem Rauchen aufhören ist einer der beliebtesten Vorsätze. ZVG

den Zigaretten gemäss der Deutschen Krebsforschung in Heidelberg.

Nikotin fördert die Konzentrationsfähigkeit, vermittelt ein Gefühl der Entspannung, löst ein verstärktes Belohnungsgefühl aus, verbessert die Stimmungslage und die Wachheit und steigert das Genussempfinden. Reaktionsfähigkeit, Ängstlichkeit und Appetit nehmen jedoch ab. Es können folglich diverse Entzugsscheinungen auftreten, wenn das Rauchen eingestellt wird (Schweiz. Gesellschaft für Suchtmedizin). Wie gehen Sie damit um? Sind die Vorsätze durch mögliche «Umkehrungen» blockiert, die den Prozess behindern? Unbewusste Beweggründe können dem erklärten Ziel zuwider laufen, sie sabotieren die Bemühungen. Umkehrungen müssen deshalb zuerst gelöst werden, so Fred P.Gallo, energetische Psychologie.

## Umsetzung der Vorsätze: Was ist zu beachten?

Gute Vorsätze müssen mit positiven emotionalen Bildern verknüpft werden, das heisst, der Vorsatz sollte schmackhaft gemacht werden und erstrebenswert sein.

Was können Sie besser machen, Ihre persönliche Erfolgsquote zu erhöhen? Ändern Sie Ihr Denken. Es ist wichtig, dass man Vorsätze möglichst konkretisiert und mit realen Situationen verbindet. Entdecken Sie den bisherigen Nutzen Ihrer «Sucht».

Was haben Sie sich bisher «Gutes» getan mit Ihrem «Laster», das Sie offensichtlich verändern, loslassen oder ganz einfach in den Griff bekommen wollen? Um dies zu entdecken, ist die Hilfe von Freunden oder auch von externen Unterstützern nützlich.

Wer raucht, bekommt mit jeder Zigarette seine Belohnung, den kleinen Nikotinkick. Ersetzen Sie das Rauchen mit neuen Ritualen, lassen Sie sich kreative, unterstützende Dinge einfallen, die Sie gegen die übliche Zigarette eintauschen können (Kaugummi, sich der Situation bewusst werden, Frucht oder Gemüse, zu Zigarettentreffs zu gehen, ohne zu rauchen und gleichwohl spannende Gespräche zu führen, Entspannung, sich eine Massage gönnen, qualitativ Rauchen – ganz bewusstes und reduziertes Rauchen, etc.).

Für das Tun gibt es keinen Ersatz, packen Sie es sofort an. Morgen, morgen... Das ist bekanntlich der Feind aller guten Vorsätze. Wussten Sie, dass wir uns manche Gewohnheiten zulegen, um uns vor möglichen unbequemen Erkenntnissen zu schützen? Überzeugen Sie «eine» Person in Ihrem Umfeld das-

## Zum Autor

Bernhard U. Steiner, Lenzburg, Mediator SDM-FSM, ist in Führungsfunktion im Finanzbereich tätig. In den vergangenen Jahren galt sein Interesse vor allem den Bereichen Behavioral Finance (Börsenpsychologie) und Konfliktmanagement. Als Betriebsökonom hat sich Bernhard Steiner im Coaching, Master IAP und Konfliktmanagement, Universität St. Gallen, weitergebildet. steinerkonfliktloesungen.ch



Bitte richten Sie Ihre Fragen an:  
Aargauer Zeitung AG  
Verlag Limmattaler Zeitung  
Ratgeber Pulverfass  
Heimstrasse 1  
8953 Dietikon  
inserate@limmattalerzeitung.ch

selbe zu tun. Im Team kann man sich gegenseitig zum Durchhalten anspornen und sich bei Rückschlägen (die gehören bekanntlich zum Leben) Mut machen. Bleiben Sie in Ihren Zielen realistisch. Kleine Rückschläge gehören dazu. Machen Sie weiter und verlangen Sie nicht von sich selbst, perfekt zu sein. Wichtig ist, dass Sie Ihre Bedürfnisse trotzdem befriedigen. Ich gratuliere Ihnen zu Ihrer Entscheidung. Bleiben Sie dran! Und schöne Festtage!

Das war der letzte Ratgeber Pulverfass in diesem Jahr.

INSERAT

Topaktuelles aus Ihrer Region.

Die az Limmattaler Zeitung hält Sie über alles Relevante aus Ihrer Welt permanent auf dem Laufenden. Wann, wo und wie immer Sie wollen.

www.limmattalerzeitung.ch

Von A bis Z informiert.