

## Hindernisse beim Aufhören, welche Schwierigkeiten erwarte ich?

- Ich werde nervös und unruhig.
- Ich bin schneller genervt, bekomme schlechte Laune.
- Ich werde aggressiv.
- Meine Konzentration wird schlechter.
- Es gibt viele Raucher um mich herum, mein Partner/meine Partnerin raucht (Raucherumfeld). Ständig werde ich zum Rauchen animiert.
- Ich befürchte vermehrtes Hungergefühl als Ersatzbefriedigung und dadurch eine Gewichtszunahme.
- Es entsteht beim Aufhören ein starkes (sehr starkes) Rauchverlangen.
- Mir fehlen die Alternativen zum Rauchen, was soll ich stattdessen tun, z. B. wenn es mir langweilig ist?
- Die Angst, es nicht zu schaffen und wieder einzuknicken, lähmt mich.
- Ich habe Angst, zu versagen und von anderen ausgelacht zu werden.
- Ich befürchte Entzugssymptome.
- Mir würde etwas fehlen. Rauchen gehört eigentlich fest zu mir als Person, ist fester Teil meiner Persönlichkeit.
- Viele meiner Tagesrituale würden wegfallen. Ich müsste meinen bisherigen Tagesrhythmus ändern.
- Ich befürchte einen Verlust an Lebensqualität, ich rauche eigentlich gern.
- Die Zigaretten bleiben immer und überall verfügbar (Tankstelle, Supermarkt, Automaten ...).
- Es ist eine starke Gewohnheit, die nicht so einfach beiseitegelegt werden kann.
- Mir würde der Informationsaustausch mit Kollegen in der Raucherecke fehlen.
- Ich habe die Befürchtung, eine Suchtverlagerung (Alkohol, Süßes ...) zu betreiben.
- Die Verlustangst, es aufgeben zu müssen, nie wieder rauchen zu dürfen, treibt mich um.
- Keine Ahnung, was mir außer dem Rauchen bei Ärger oder Stress helfen kann.
- Ich möchte nicht zum »strickenden Spießer« werden.
- Es gibt immer irgendwelche Dinge, die das Aufhören zum aktuellen Zeitpunkt nicht »ideal« erscheinen lassen, daher schiebe ich es immer wieder auf.
- Es ist bequemer, nichts am bisherigen Verhalten zu ändern.
- Ich halte meinen Aufhörwillen für zu schwach bzw. mich generell für zu willensschwach.
- Ich habe Angst vor einem »ewigen Kampf« oder »ewigem Verlangen«, wenn ich aufgehört habe.
- Wenn man mir etwas verbietet, mache ich erst recht weiter.
- Ich zweifle immer wieder an meinem eigenen Entschluss (Engelchen und Teufelchen).
- Ich bin abhängig vom Rauchen, die Sucht ist bei mir stark ausgeprägt.
- Zum Bier/Wein/Cocktail schmeckt die Zigarette immer besonders gut, und nach dem zweiten/dritten Glas steigt die Gefahr enorm, wieder anzufangen.
- Meine Selbstlügen (»Ich könnte jederzeit aufhören«, »Ich bin doch so gesund, mir wird nichts passieren«) hindern mich am Aufhören.
- Ich verbinde das Rauchen mit einer inneren Freiheit, die ich dann aufgeben müsste.
- Mir würden die positiven Effekte/Seiten des Rauchens fehlen.