

Verhaltensänderung

Anstatt zu rauchen werde ich ...

Motivation hoch halten

- ... meine Motivationskarte (Top 3) lesen
- ... an der Raucherdose riechen (Erläuterung: eine Raucherdose ist ein verschließbares kleines Gefäß, in welchem sich Asche und Zigarettenstummel befinden; Riechen daran löst auch bei hartgesottene Rauchern ein Ekelgefühl aus)
- ... ein Glas mit Zigaretten (und darin evtl. zusätzlich Wasser) betrachten
- ... mir ein Foto eines übervollen Aschenbechers am PC anschauen oder die Schockbilder auf der Zigarettenpackung betrachten
- ... plastinierte gerauchte Zigaretten betrachten

Rituale ändern

- ... mein Morgenritual ändern (länger schlafen, zuerst ins Bad gehen, den Kaffee im Wohnzimmer statt in der Küche trinken, überhaupt einmal etwas frühstücken ...)
- ... eine Haltestelle früher aus dem Bus oder der Stadtbahn steigen und den restlichen Weg zu Fuß gehen
- ... unbekannte Wege oder Strecken einschlagen
- ... gleich zur Arbeit hineingehen und nicht noch vor dem Haus eine rauchen
- ... eine Nichtraucherpause machen (nichts tun, entspannen, reden, Zeitung lesen, etwas Gesundes essen, Wasser, Tee, Kaffee trinken, Sonne und frische Luft genießen, um den Block gehen etc.)
- ... in den Nichtraucherbereich gehen

Entspannen, Wohlfühlen, Körperpflege

- ... nichts tun, mich entspannen
- ... mich ausruhen, einen Erholungsschlaf machen
- ... Entspannungsübungen machen (z. B. Muskelrelaxation nach Jacobson, autogenes Training)
- ... eine Achtsamkeitsübung durchführen (Atmen, Essen, Beobachten, bewusstes Gehen)
- ... schöne Düfte einatmen (Parfum, Duftöl, frische Blumen – zusammen mit der Atemübung)
- ... einen Inhalierstift benutzen
- ... an schöne Dinge denken (nächster Urlaub, Strand, Blumenwiese)
- ... den nächsten Ausflug oder Urlaub planen
- ... an das offene Fenster gehen, tief durchatmen
- ... die Natur bewusst erleben (Spaziergang, frische Luft, Gerüche, Tiere, Sonne)
- ... meine Umgebung (Natur, Menschen, Tiere) genau beobachten
- ... meine Fußsohlen über einen Igelball rollen
- ... mich massieren lassen oder jemanden massieren
- ... gleich nach dem Essen die Zähne putzen
- ... zwischendurch eine Mundspüllösung verwenden
- ... meine Hände oder mein Gesicht mit warmem (oder kaltem) Wasser waschen
- ... mir ein warmes Handtuch auf das Gesicht legen (Mini-Wellness)
- ... mich duschen oder in die Badewanne legen
- ... meine Finger- oder Fußnägel pflegen
- ... mich schminken
- ... mich um meine Haare kümmern

Bewegung und Sport

- ... den Raum verlassen, woanders hingehen
- ... vom Schreibtisch aufstehen, mich strecken
- ... Gymnastik oder Dehnübungen machen
- ... Tischliegestütze oder Kniebeugen machen
- ... im Treppenhaus hinauf und hinunter gehen (gerne auch mehrmals)
- ... um den Block gehen
- ... einen längeren Spaziergang machen
- ... die Treppe statt den Aufzug nehmen
- ... Sport machen (Fahrrad fahren, Walking, Joggen, Crosstrainer, Inlineskaten, Fitnessstudio etc.)

Essen und Trinken

- ... Wasser, Tee oder Saft trinken (z. B. exotische Säfte ausprobieren oder einen alkoholfreien Cocktail, Obst-Shake, Smoothie mixen)
- ... etwas Frisches zum Essen einkaufen
- ... ein gutes Essen zubereiten
- ... backen
- ... Obst oder Gemüse essen (bewusst und lange, auf den Geschmack achten)
- ... exotische Früchte ausprobieren, die ich bisher nicht kannte
- ... einen Kaugummi kauen oder ein Bonbon lutschen
- ... frischen Ingwer kauen
- ... auf einem Zahnstocher kauen, einen Lolli lutschen
- ... schön Abendessen gehen
- ... ein tolles Glas Wein trinken
- ... Alkohol verdünnt trinken (»Schorle statt Volle«)

Ablenken und Aktivität

- ... mit jemandem telefonieren
- ... mich mit einem Freund, einer Freundin, einem Arbeitskollegen treffen (auch Nichtraucher treffen, ggf. Treffen in einem Nichtraucherbereich organisieren)
- ... ein Buch oder eine Zeitung lesen
- ... Musik oder ein Hörbuch hören
- ... selbst Musik machen
- ... singen, in den Chor gehen
- ... einen Brief oder eine Mail schreiben
- ... eine Geschichte oder ein Gedicht schreiben
- ... auf meine Nichtraucher-APP schauen
- ... am PC, Handy oder Tablet spielen
- ... ein Rätsel oder Sudoku lösen
- ... puzzeln
- ... ein Brett- oder Gesellschaftsspiel spielen oder Karten legen
- ... mit meinen Kindern spielen
- ... einen Ausflug planen/machen
- ... mich um mein Haustier kümmern, mit ihm spielen
- ... einen Stadtbummel machen, einkaufen (shoppen)
- ... meine Wohnung aufräumen
- ... Hausarbeit erledigen (Blumen gießen, Abwasch, Fenster, Putzen, Bügeln, Wäsche zusammenlegen)
- ... Unerledigtes erledigen (z. B. die »ewige« Schublade aufräumen)
- ... Dinge in Zukunft gleich erledigen, ohne vorher noch eine zu rauchen
- ... Fotos, Fotoalben betrachten
- ... ein Fotobuch erstellen
- ... im Garten arbeiten
- ... etwas reparieren
- ... mich handwerklich betätigen (z. B. mit Holz)
- ... malen, künstlerisch aktiv sein (z. B. auch modellieren, fotografieren)
- ... basteln
- ... handarbeiten (Stricken, Häkeln, Sticken etc.)
- ... eine neue Fremdsprache lernen, meine Vokabeln pauken
- ... auf die Toilette gehen
- ... ein Konzert besuchen (klassisch, Pop-/Rock-), ins Theater, Musical oder Kino gehen
- ... in die Disco gehen
- ... tanzen gehen
- ... meine Hände beschäftigen (z. B. mit einem Handschmeichler, Stressball, Igelball, auf Papier kritzeln, Knoten binden)
- ... abends gleich den Rollladen herunter lassen, damit ich nicht mehr auf die Terrasse oder den Balkon gehe
- ... fernsehen, eine DVD anschauen
- ... ein Hobby pflegen (welche Hobbys hatten Sie früher?)
- ... _____