Reif für den Rauchstopp - Hast du das Zeug zum Nichtrauchen?

Herzlichen Glückwunsch! Du willst dich nicht damit abfinden, dass an deinem Status als Raucher bzw. Raucherin so gar nichts zu machen ist. Du möchtest ergründen, was es braucht um erfolgreich ins Nichtraucher-„Lager“ zu wechseln.

Mit diesem Test findest du heraus, wo du stehst, wie deine Chancen sind und was du als erstes für dein Ziel, den endgültigen Rauchstopp, tun kannst.

Versuche bitte die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich zu beantworten. Meistens ist es der erste Gedanke, der den Sachverhalt am besten trifft.

Um in die richtige Stimmung zu kommen, beantworte diese Fragen vorweg. Dies ist nur zum Aufwärmen und geht noch nicht in die Bewertung ein.

Wie lange rauchst du schon?

a) Weniger als 3 Jahre
b) 3 – 10 Jahre
c) 10 – 20 Jahre
d) mehr als 20 Jahre

Wie oft hast du dir bereits vorgenommen aufzuhören?

a) Jedes Jahr wieder zu Sylvester
b) Eigentlich hoffe ich jeden Abend, dass ich es morgen schaffen werde
c) Immer wenn mich die finanziellen Ausgaben ärgern
d) Noch nie

Gibt es RaucherInnen in deinem Umfeld (direkte Familie, andere Verwandte, Freunde, Bekannte)?

a) Ja, alle oder die meisten
b) Niemand, ich bin die letzte Person, die raucht
c) Einige wenige Verbündete habe ich noch

Und nun zu deinen Testfragen…

Hildebrandt-PP – Regina Hildebrandt - Tel. 040/5726 1251 – info@erfolgreichnichtrauchen.de

Notiere die Punktzahl deiner Antworten

1. Beneidest du Nichtraucher in bestimmten Situationen?

a) Ständig (2)
b) Manchmal (1)
c) Nie (0)

2. Ist es dir manchmal peinlich, dass du rauchst?

a) Ich stehe dazu, irgendeine schlechte Angewohnheit hat doch jeder (1)
b) Ja, am schlimmsten ist das Versteckspiel vor den Kindern (2)
c) Bin eher ärgerlich über die Intoleranz mancher Nichtraucher (0)

3. Welche Zigaretten sind für dich die wichtigsten?

a) Alle (0)
b) die Genuss-Zigaretten, zur Beruhigung, bei Stress (0)
c) Keine, alle doof (2)

4. Welche Zigaretten sind für dich die unsinnigsten?

a) Alle (2)
b) die Genuss-Zigaretten, zur Beruhigung, bei Stress (1)
c) keine, alle wichtig (0)

5. Wie konsequent setzt du Pläne gewöhnlich um?

a) Immer unverzüglich (2)
b) Na ja, es kann schon mal etwas dauern, bis ich tätig werde (1)
c) Wann soll ich das machen – es gibt doch ständig neue spannende Projekte! (0)

6. Welche Rolle spielt Sport in deinem Leben?

a) Entweder rauchen oder Sport treiben – beides geht nicht (0)
b) Bin sportbegeistert und halte locker mit den Nichtrauchern mit! (1)
c) Würde gern mehr machen, aber die Puste reicht nicht aus (2)

7. Wie würde sich dein Gewicht entwickeln, wenn du nicht mehr rauchst?

a) Daran mag ich gar nicht denken, Gewichtszunahme ist unvermeidlich (1)
b) Mit viel Disziplin und Verzicht auf alles, was mir schmeckt, könnte ich es vielleicht halten (1)
c) Kein Problem, in meiner Familie sind alle schlank (2)

Hildebrandt-PP – Regina Hildebrandt - Tel. 040/5726 1251 – info@erfolgreichnichtrauchen.de

8. Was sind deine größten Befürchtungen, wenn du plötzlich NichtraucherIn wärst?

a) Ich fürchte, dass ich intoleranter werde (0)
b) Dass ich aus meinem sozialen Umfeld ausgegrenzt werde (0)
c) Ich würde mein Hilfsmittel für Stress, Konzentration, Entspannung usw. vermissen (1)

9. Kannst du dir vorstellen ohne Hilfs- oder Ersatzmittel aufzuhören?

a) Nein, das, was fehlt muss ersetzt werden (0)
b) Klar, das haben andere auch geschafft (2)
c) Na ja, mentale Unterstützung braucht man schon (2)

10. Welche Eigenschaften schreibst du Rauchern bzw. Raucherinnen zu?

ängstlich	authentisch	beständig	charakterfest
diszipliniert	emotional	genussorientiert	gesellig
gleichgültig	hektisch	ignorant	launisch
leichtsinnig	oberflächlich	ordentlich	präzise
positiv	rational	risikobereit	ruhig
sachlich	selbstbewusst	solidarisch	stabil
träumerisch	treu	unbekümmert	unsicher
willensstark	zielstrebig		

Anleitung:

Wähle alle Eigenschaften, die du Rauchern bzw. Raucherinnen zuordnest. Mehr als eine Auswahl ist möglich. Lies‘ dir dann alle **übrig gebliebenen Attribute** einmal laut vor. Fällt dir etwas auf? Die Eigen- und die Fremdwahrnehmung liefern oft erstaunliche Erkenntnisse!

Hast du das Zeug zum Rauchstopp? Hier kommt die Antwort…

Hildebrandt-PP – Regina Hildebrandt - Tel. 040/5726 1251 – info@erfolgreichnichtrauchen.de

Hast du das Zeug zum Rauchstopp?

Vielen Dank für deine ehrliche Beantwortung der Fragen. Gehe nun wie folgt vor:

Zähle die Punkte deiner Antworten zusammen. Die Gesamtpunktzahl gibt an, in welcher Kategorie du dich derzeit befindest und was du damit anfangen kannst.

1 – 6 Punkte:

Leider musst du noch eine Weile weiterrauchen! Wie bitte? Das ist natürlich ein Scherz! Nichts und niemand kann dir vorschreiben, ob und vor allem wie lange du noch rauchen sollst. Obwohl man deinen Antworten beinahe noch eine liebevolle Verbundenheit mit der Zigarette entnehmen kann. Doch selbst die stabilste Beziehung ist nicht vor Zweifeln und Gedankenspielen in unbekanntes Terrain sicher, oder? Mein Tipp: Überprüfe einfach von Zeit zu Zeit deine Beantwortung der Testfragen und beobachte, ob sich eine Veränderung einstellt und wie sich diese für dich anfühlt. Dann machst du den nächsten Schritt!

7 – 10 Punkte:

Die Zigarette gleichzeitig lieben und hassen – das kennst du ganz gut, oder? Deine Antworten zeigen, dass da schon seit geraumer Zeit in Bezug auf das Rauchen in deinem Inneren etwas rumort. Der Zauber aus den Anfängen deiner Raucherkarriere ist längst verflogen. Die Zigarette erfüllt nur noch selten das, was die Werbung verspricht: Genuss, Entspannung, Lebensqualität. Oft fragst du dich ratlos, warum du überhaupt zum Glimmstängel bzw. der E-Zigarette greifst. Du weißt selbst nicht, weshalb du dir eine anzündest, obwohl du bereits Kopfschmerzen hast. Oder findest es zunehmend lästig dir ständig die Zähne putzen oder mit Kaugummi und Parfum den Rauchgeruch kaschieren zu müssen. Die gute Nachricht: Ein Zwie-Spalt der Empfindungen zeigt immer auch, dass es tatsächlich „zwei“ Möglichkeiten gibt. Und diese zweite, die Option des Ausstiegs, liegt zum Greifen nah!

11 – 17 Punkte:

Eigentlich kann ich dich bereits im neuen Status als NichtraucherIn begrüßen! Du verspürst vermutlich seit längerem ein Unwohlsein in deiner Eigenschaft als Raucherin oder Raucher. Alle Illusionen über Sinn und Nutzen, geschweige denn Genuss durch die Zigarette hast du bereits hinter dir gelassen. Ist die „Erste“ am Morgen schon so etwas wie die erste Niederlage des Tages? Denn sie bedeutet, dass es auch heute wieder nichts wird mit dem Ausstieg aus der Sucht? Dir ist völlig klar, dass es sich um eine Abhängigkeit handelt. Nicht bewusst hingegen ist dir wahrscheinlich die eigene Macht, mit der du den Rauchstopp mühelos schaffen kannst. Dazu braucht es lediglich eine neue Einstellung der Gedanken, quasi eine Gehirnwäsche rückwärts. Meine Empfehlung: Warte nicht mehr und mach den entscheidenden Schritt – du bist soweit!

Hildebrandt-PP – Regina Hildebrandt - Tel. 040/5726 1251 – info@erfolgreichnichtrauchen.de