

Zeit für Veränderung



ENDLICH AUFATMEN
RAUCHFREI PER MAUSKLICK
www.endlich-aufatmen.at



VIVID
suchtprävention



Das Land
Steiermark
Gesundheit

Zehn gute Gründe, das Rauchen aufzugeben

Motivation ist der erste Schritt zu einem rauchfreien Leben. Warum dies so wichtig ist und welche Gründe es gibt, das Rauchen aufzugeben, erfahren Sie hier.

Viele Raucher denken immer wieder einmal ans Aufhören. Untersuchungen zeigen, dass mehr als die Hälfte aller Österreicher mit ihrem Rauchverhalten unzufrieden sind und eigentlich aufhören möchten. Aufhörmotivation kann sich rasch ändern. An einem Tag möchte man „gar nicht mehr rauchen“ und am nächsten „raucht man eigentlich ganz gerne“. Diese Motivationsschwankungen können viele Ursachen haben und sind sehr individuell. In vielen Fällen hängen sie mit Stress zusammen. Sind die Anforderungen hoch, wird rascher zur Zigarette gegriffen, um kurzzeitig Entspannung und Wohlbe- finden zu erlangen.

Wenn wir uns für etwas begeistern, sind wir meistens selbst so positiv motiviert, dass wir Unglaubliches leisten und zu- wege bringen können, wie bei- spielsweise einen hohen Berg erklimmen. Müssen wir etwas tun oder sind wir nicht moti- viert, kann jedes Vorhaben zur Qual werden. Fast jeder kennt die Situation, dass er als Kind sein Zimmer aufräumen muss- te und dabei wenig Begeiste- rung verspürte und meist die Spielsachen nicht am richtigen Platz landeten.

Beim Rauchstopp ist es da- her umso wichtiger, dass Sie sich für ein rauchfreies Leben begeistern können. Es ist der erste Schritt zu einer erfolg- reichen Verhaltensänderung. Wollen Sie selbst den Rauch- stopp nicht oder werden Sie

von Ihrem Partner oder Ihren Kindern dazu überrumpelt, wird der Erfolg wahrscheinlich ausbleiben.

Finden Sie selbst Gründe für einen Rauchstopp, die Sie moti- vieren und unterstützen, Ihr Vorhaben in die Tat umzuset- zen.

In Folge finden Sie die zehn Gründe von „Rauchfrei in 6 Wochen“-Seminarteilneh- mern, die Ihnen eine Inspirati- on sein können.

1. Gesundheit

- » Ich möchte gesund und fit alt werden.
- » Frei von Husten und Hals- weh zu sein.
- » Wunsch nach einer Schwangerschaft.
- » Sorgenfrei sein zu können,

„ich werde bestimmt mal krank werden, wenn ich so weitermache“.

» Ich will durchatmen können.

» Meine Gesundheit nicht weiter gefährden.

2. Abhängigkeit

» Gesund leben und nicht abhängig sein.

» Nicht daran denken zu müssen, genügend Zigaretten vorrätig zu haben.

» Nicht mehr der Sklave der Zigarette sein zu müssen.

» Frei von körperlicher Abhängigkeit (Zittern) sein.

» Unbelasteter reisen können, rauchfreie Flugzeuge und Züge nicht mehr als Stressfaktor erleben.

3. Finanzielle Aspekte

» Eine Reise in die Sahara machen können, das Geld dafür haben und es körperlich schaffen.

» Wieder mehr Geld haben für Massagen, Kosmetik, Kinobesuch und Kurzurlaub.

» Pro Jahr 1600 Euro sparen.

» Die Tabakindustrie nicht mehr subventionieren.

4. Vorbildfunktion

» Um Mitarbeitern ein Vorbild zu sein und diese zur Entwöhnung zu motivieren.

» Aus Verantwortung der Familie gegenüber.

» Für meine Kinder ein Vorbild sein.

5. Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, gesünderes Aussehen

» Leistungsfähiger im Sport sein.

» Eine bessere Kondition bekommen.

» Besser aussehen und eine reine, glatte Haut haben.

6. Soziale Gründe

» Wieder gut duften, „meine Nebelwolke schreckt im Kundenkontakt ab“.

» Enkel stört schlechter Geruch, „Oma, du stinkst“.

» Rauchen ist uncool.

» Von der Familie Anerkennung bekommen.

» Rauchen ist ein permanenter Stress, gesellschaftlich ist „rauchfrei“ anerkannt.

» „Heute wird man böse angeschaut, wenn man raucht, früher war es normal.“

7. Geschmack, Geruch und Sauberkeit

» Einen guten Geschmack im Mund haben.

» Meine Wohnung und ich sollen wieder besser riechen.

» Wieder intensiver schmecken können.

Persönliche Rauchstopp-Gründe

Welche Gründe für Sie am wichtigsten sind, wissen Sie selbst am besten. Schreiben Sie Ihre ganz persönlichen Gründe für einen Rauchstopp nieder.

Meine persönlichen Top-3-Gründe für einen Rauchstopp:

1.

2.

3.

Meine 3 persönlichen Vorteile eines Rauchstopps:

1.

2.

3.

Nutzen Sie Ihre guten Gründe und die Motivation und starten Sie in ein rauchfreies neues Jahr. Profitieren Sie von einem „Rauchfrei in 6 Wochen Seminar“ in Ihrer Nähe (siehe Infokasten).



» Eine saubere Handtasche haben, die frei von Tabakresten und Krümeln ist.

8. Zeit

» Mehr Zeit für sich haben.

» Zeitgewinn für sportliche Aktivitäten.

9. Selbstwert – Selbstwirksamkeit

» Von mir selbst sagen können, „ich habe es geschafft,

ich kann es wirklich“.

» Auf sich selbst schauen und nicht mehr sich selbst zerstören.

10. Wohlbefinden – Lebensfreude

» Eine weiblichere Stimme haben: „Ich möchte wieder schön singen können.“

» Wegen meiner Katze.

» Rauchen macht keinen Spaß mehr, es ist lästig.

Eva Ackbar

Rauchfrei in 6 Wochen – Termine (weitere Termine auf www.stgkk.at/tabakentwoehnung)

Ort	Räumlichkeit	Tag	Start	Ende	Zeit
Graz	STGKK, Friedrichgasse 18, 8010 Graz	Do	10.01.13	14.02.13	17:30
Feldbach	STGKK Feldbach, Ringstraße 25, 8330 Feldbach	Fr	11.01.13	15.02.13	18:30
Liezen	STGKK Liezen, Ausseer Straße 42a, 8940 Liezen	Mo	14.01.13	18.02.13	18:00
Ludersdorf	Fahrsicherheitszentrum, Ludersdorf 194, 8200 Gleisdorf	Di	15.01.13	19.02.13	18:30
Kapfenberg	ISGS Kapfenberg, Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg	Mi	16.01.13	20.02.13	18:30
Leibnitz	Ordination Dr. Ingeborg Unterleitner, Fettingerg. 6, 8430 Leibnitz	Do	17.01.13	21.02.13	18:00
Fürstenfeld	LKH Fürstenfeld, Krankenhausgasse 1, 8280 Fürstenfeld	Mo	21.01.13	25.02.13	17:30
Graz	STGKK, Friedrichgasse 18, 8010 Graz	Mo	21.01.13	25.02.13	17:30
Voitsberg	STGKK Voitsberg, C.v.-Hötzendorfstraße 48, 8570 Voitsberg	Di	22.01.13	26.02.13	18:00
Frauental	Gemeinde Frauental, Schulstraße 1, 8523 Frauental	Di	22.01.13	26.02.13	19:00
Spielberg	Stadtgemeinde Spielberg, Marktpassage 1B/6, 8724 Spielberg	Di	29.01.13	05.03.13	18:30
Bruck	Praxis dibebe, Brandstetterstraße 16, 8600 Bruck	Do	14.02.13	21.03.13	18:30
Leoben	STGKK Leoben, Mühltaler Straße 22, 8700 Leoben	Di	19.02.13	26.03.13	18:30
Mürzzuschlag	STGKK Mürzzuschlag, Sparkassenplatz 3, 8680 Mürzzuschlag	Mo	25.02.13	08.04.13	18:30
Murau	STGKK Murau, Bundesstraße 7, 8850 Murau	Mo	25.02.13	08.04.13	18:00
Hartberg	STGKK Hartberg, Ressavarstraße 68, 8230 Hartberg	Di	26.02.13	02.04.13	18:00
Weiz	Ordination Dr. Herbert Ederer, Marburger Straße 29, 8160 Weiz	Mi	27.02.13	03.04.13	17:30
Judenburg	STGKK Judenburg, Burggasse 118, 8750 Judenburg	Di	06.03.13	10.04.13	18:30

Information u. Anmeldung: STGKK-RaucherInnen-Helpline 0316/8035 1919 oder raucherhelpline@stgkk.at