

Belohnung und Genuss

Anfangs bedeutet ein Rauchstopp für viele Raucher/innen nur Verzicht, v. a. da der vermeintliche Genuss und der Belohnungseffekt plötzlich entfallen. Umso wichtiger ist es, sich neue Belohnungen zu überlegen und diese bewusst für jede Zielerreichung einzusetzen.

Ein Rauchstopp verbessert die Genussfähigkeit!
Geschmacks- und Geruchsinn verbessern sich wieder und Sie nehmen Vieles intensiver wahr.

Belohnung

Wenn Sie ein wichtiges Ziel auf dem Weg zur Rauchfreiheit erreicht haben (z.B. den ersten rauchfreien Tag gut verbracht, eine schwierige Situation ohne Zigarette gemeistert,...), denken Sie daran, sich auch dafür zu belohnen!

Überlegen Sie sich Ihre persönlichen Belohnungen bereits im Vorhinein, schreiben Sie diese auf und hängen Sie die Belohnungsliste sichtbar auf – dies kann ein Ansporn sein!

Meine Belohnungsliste

A large, rounded rectangular area with a light yellow background and horizontal dashed lines, intended for writing a list of rewards.

Hilfreiche Strategien unter

www.rauchfrei.at

0800 810 013

Genuss

Halten Sie Augen und Ohren offen für neue Sinneseindrücke. Gerade nach dem Rauchstopp ist es sinnvoll, die Genussfähigkeit neu zu schulen. Versuchen Sie, Dinge bewusst mit Ihren fünf Sinnen wahrzunehmen - zu hören, sehen, fühlen, riechen und schmecken!

Beispiel: Gehen Sie in die Natur und setzen Sie sich auf eine Wiese. Schauen Sie auf das satte Grün der Wiese und das Blau des Himmels – diese Farben vermitteln Ruhe und Entspannung. Atmen Sie die frische Luft ein und riechen Sie an den Wiesenblumen. Fühlen Sie das Gras unter Ihnen und hören Sie dem Vogelgezwitscher zu. Vielleicht finden Sie auch eine Walderdbeere zur Verkostung!

Beachten Sie dabei folgende Genussregeln:

- » Genuss braucht Zeit
- » Genuss muss erlaubt sein
- » Genuss geht nicht nebenbei
- » Weniger ist mehr
- » Ausschauen, was Ihnen gut tut
- » Ohne Erfahrung kein Genuss
- » Genuss ist alltäglich

Zuhause können Sie für das Genussstraining z. B. Musik, Farben, Gewürze, Öle oder Düfte einsetzen! Finden Sie heraus, was Ihre Sinne anregt und für Wohlbefinden sorgt.

Was bereitet Ihnen Genuss?

Schreiben Sie uns Ihre Ideen für Belohnungen!

Email: info@rauchfrei.at