

## Die 3 A-Technik

**Merken Sie sich das A – es wird Ihnen helfen!**

**Kurze Zeit nach dem Rauchstopp sollten Sie auf mögliche Suchtattacken vorbereitet sein. Wenn Sie sich bewusst dagegen wappnen, können Sie sofort und automatisch ohne nachzudenken Maßnahmen dagegen einsetzen. Diese Alternativen können Ihnen dabei helfen!**

10

### **A wie Abhauen**

Entfliehen Sie sofort der Situation oder dem Ort der Versuchung!

- » Verlassen Sie den Fernseher oder den PC für zehn Minuten
- » Gehen Sie kurz aus der Wohnung, dem Büro oder dem Café
- » Gehen Sie während einer Besprechung kurz hinaus und lassen Sie z.B. kaltes Wasser über die Handgelenke laufen oder holen Sie am offenen Fenster ein paar frische Atemzüge
- » Bringen Sie den Müll raus oder gehen Sie auf die Toilette
- » Verlassen Sie die Party und vertreten Sie sich draußen kurz die Füße

### **A wie Ablenken**

Ersetzen Sie das Rauchen durch andere Tätigkeiten und Gedanken!

- » Pflegen Sie sich, Ihre Haare oder Ihre Haut
- » Nehmen Sie ein Bad und entspannen Sie sich
- » Gehen Sie schwimmen, in die Sauna oder ins Dampfbad
- » Treffen Sie sich mit Gleichgesinnten und machen Sie gemeinsam Sport
- » Gehen Sie ins Kino, machen Sie einen Stadtbummel oder einen Spaziergang in den Wald
- » Rufen Sie eine Freundin oder einen Freund an
- » Nutzen Sie die Zeit für Hausarbeit oder Hobbies
- » Lesen Sie etwas Spannendes

### **A wie Abwarten**

Verlangensattacken vergehen und nach einigen Minuten ist der Suchtanfall vorbei!

- » Schauen Sie bewusst auf die Uhr und geben Sie sich fünf bis zehn Minuten Zeit
- » Sollte der Gusto wider Erwarten stärker werden, greifen Sie auf Ihre Alternativen zurück
- » Aber denken Sie immer daran: Abwarten lohnt sich
- » Versuchen Sie, die Zeit möglichst gut zu überbrücken und bleiben Sie standhaft

...und noch mehr A's

**A wie Ausweichen**

Vermeiden Sie vorerst kritische Situationen wie den Besuch im Gasthaus, Alkohol, griffbereite Zigaretten oder Freundeskreise, in denen viel geraucht wird.

**A wie Abwandeln**

Gestalten Sie typische Rauchsituationen neu! Statt Kaffee und Zigarette in der Küche versuchen Sie doch einmal Tee und ein gutes Frühstück. Weitere Möglichkeiten sind z. B. Turn- und Streckübungen statt Zigarettenpause oder im Auto zur Lieblingsmusik zu singen als eine Zigarette zu rauchen!

**A wie Abbau**

Bauen Sie Stress durch Entspannungstechniken oder gezielte Atemübungen ab anstatt zur Zigarette zu greifen. Auch Spaziergänge, Bäder oder spezielle Tees können zur Beruhigung beitragen.

**A wie Abwechseln**

Sorgen Sie für Abwechslung und planen Sie frühzeitig Ablenkungen für Hände, Mund und Kopf. Halten Sie Knetmasse und Stressbälle bereit, besorgen Sie sich Zuckerl oder Kaugummi und denken Sie an Kritzelblöcke oder Kreuzworträtsel.



# Unbeschwert in die Rauchfreiheit

**0810 810 013**

Machen Sie doch den Schritt

12

## **A wie Anregung**

Halten Sie immer ein Glas Mineralwasser bereit. Die enthaltene Kohlensäure regt die Mundschleimhaut an und hilft gegen das Rauchverlangen. Auch Zähneputzen nimmt kurzfristig den Gusto!

## **A wie Aktivieren**

Aktivieren Sie Ihre sozialen Netzwerke wie Familie, Freunde, Kollegen, andere Ex-Raucher etc. Oft hilft es mit jemandem zu reden, Tipps auszutauschen oder einfach etwas gemeinsam zu unternehmen.

## **A wie Austricksen**

Tricksen Sie Ihr „inneres Verlangen“ aus: Stellen Sie sich Ihre Rauchfreiheit bildlich vor, machen Sie Fantasiereisen an Ihren Wohlfühlort oder denken Sie an etwas anderes. So „vergessen“ Sie aufs Rauchen.

## **A wie Aufmuntern**

Muntern Sie sich durch Belohnungen, Bewegung an der frischen Luft oder andere schöne Aktivitäten auf. Lachen Sie vor dem Spiegel, tun Sie das, was Ihnen wirklich Spaß macht und erleben Sie es mit Genuss!

**Haben Sie noch weitere Vorschläge?**

**Schreiben Sie uns, wir freuen uns auf Ihre Ideen!**

**Email: [info@rauchertelefon.at](mailto:info@rauchertelefon.at)**