

// D-
5

Max Mustermann
Musterstraße 14
01234 Musterdorf

21.9.2009

**"Ein Angebot Ihres Hausarztes für Raucherinnen und Raucher"
Ihr persönlicher Beratungsbrief**

Sehr geehrter Herr Mustermann!

Vielen Dank, dass Sie mein Beratungsangebot zum Rauchen nutzen. Dieser Brief wurde auf Grundlage der Angaben zu Ihren Rauchgewohnheiten im Fragebogen, erstellt. Er ist demnach ganz auf Ihre persönliche Situation abgestimmt. Ich hoffe, dass er für Sie nützliche Informationen enthält. Es freut mich sehr, dass Sie sich Gedanken über das Rauchen machen und versuchen möchten, damit aufzuhören.

Noch ein kleiner Tipp: Bewahren Sie diesen Brief so auf, dass Sie ihn von Zeit zu Zeit noch einmal lesen können.

Wo stehen Sie?

Der Weg zum Ziel Nichtrauchen führt über fünf Etappen. Ihren Standort, sehr geehrter Herr Mustermann, können Sie der folgenden Wegbeschreibung entnehmen:

1. Etappe: Absichtslosigkeit	"Ich rauche und habe nicht die Absicht, damit in nächster Zeit aufzuhören."
2. Etappe: Absichtsbildung	"Ich möchte in den nächsten sechs Monaten versuchen, das Rauchen aufzugeben."
3. Etappe: Vorbereitung	"Ich will in den nächsten vier Wochen mit dem Aufhören Ernst machen."
4. Etappe: Handlung	"Ich habe vor weniger als einem halben Jahr das Rauchen aufgegeben."
5. Etappe: Aufrechterhaltung	"Ich rauche seit mehr als einem halben Jahr nicht mehr und möchte nicht rückfällig werden."

Sie befassen sich zurzeit mit den Risiken des Rauchens und den Gründen, die Sie daran hindern, damit aufzuhören. Ich möchte Sie heute dazu ermuntern, sich noch eingehender mit diesen Gedanken auseinander zu setzen. Selbstverständlich würde es mich sehr freuen, wenn Sie eines Tages wirklich aufhören würden.

Rauchen oder nicht rauchen?

Jede Raucherin und jeder Raucher kann Gründe aufführen, die für und gegen das Aufhören sprechen. Bei Leuten, die das Rauchen aufgegeben haben, ist in der Regel eine veränderte Einstellung zum Rauchen vorausgegangen. Mit anderen Worten: Sie haben im Rauchen immer mehr Nachteile und im Aufhören immer mehr Vorteile gesehen.

Ihrem Fragebogen kann ich entnehmen, dass Ihnen die Risiken des Rauchens und die Vorteile des Aufhörens sehr bewusst sind. Zu dieser kritischen Sicht kann ich Sie nur beglückwünschen!

Achtung: Kritische Situationen

Jede Raucherin und jeder Raucher greift in ganz bestimmten Situationen besonders gern zur Zigarette. Diese Situationen sind besonders riskant, wenn man das Rauchen aufgeben will. Sie können dazu führen, dass man wieder rückfällig wird. Es ist daher wichtig, die eigenen kritischen Situationen zu kennen und richtig darauf zu reagieren. Mit der Zuversicht, im entscheidenden Moment dem Drang nach einer Zigarette widerstehen zu können, schaffen Sie das Aufhören leichter.

Es scheint, dass Sie recht zuversichtlich sind, der Versuchung einer Zigarette widerstehen zu können. Das ist ein großer Vorteil, wenn Sie das Rauchen aufgeben wollen. Doch es gibt erfahrungsgemäß immer wieder kritische Situationen in denen man geneigt ist, sich wieder eine Zigarette anzuzünden. Könnten da folgende Tipps nützlich für Sie sein?

* Überlegen Sie sich jedes Mal, bevor Sie eine Zigarette anzünden wollen, warum Sie gerade jetzt rauchen möchten. Zünden Sie sie erst an, wenn Sie sich darüber im Klaren sind.

* Versuchen Sie schon jetzt, die eine oder andere Zigarette auszulassen: Zum Beispiel die Zigarette zum Frühstück, die Zigarette beim Telefonieren.

* Wechseln Sie doch einfach mal die Zigarettenmarke. Die neuen Zigaretten schmecken Ihnen eventuell weniger und Sie können häufiger besser auf das Rauchen verzichten.

Von den verschiedenen Situationen, in denen Raucher oder Raucherinnen besonders gern eine Zigarette anzünden, könnte bei Ihnen die Folgende am kritischsten sein:

Andere Raucher. Offenbar rauchen Sie besonders gern, wenn Sie in guter Stimmung oder in Gesellschaft von anderen Raucherinnen und Rauchern sind. Überlegen Sie sich deshalb gut, wie Sie diese Situation meistern wollen. Versuchen Sie sich vermehrt unter die Nichtraucher zu mischen. Vielleicht legen Sie sich bereits heute den Satz: "Nein danke, ich rauche nicht mehr!", im Kopf zurecht.

Und wie kommen Sie weiter?

Die folgenden Maßnahmen können Ihnen den Ausstieg aus dem Rauchen erleichtern. Diese Empfehlungen haben sich in vielen Fällen bewährt. Ob auch für Sie geeignete Anregungen dabei sind, entscheiden Sie allein. Sie sind Ihr eigener Experte.

Vielleicht sehen Sie es ähnlich

Wer die Tatsache voll und ganz akzeptiert, dass das Rauchen mit schwerwiegenden Gesundheitsrisiken verbunden ist, kann das Rauchen besser aufgeben.

Hier haben Sie noch etwas Nachholbedarf:

* Lesen Sie im Heft "Etappe 2: Aufhören wäre schon gut ..." den Abschnitt über die gesundheitlichen Folgen des Rauchens.

* Auch ich biete Ihnen gern ein Gespräch oder weitere Informationen zum Rauchen an. Sprechen Sie mich doch einfach das nächste Mal an, wenn Sie in meine Sprechstunde kommen.

* Achten Sie in der nächsten Zeit einmal ganz bewusst in den Medien auf alle Informationen über die Schädlichkeit des Rauchens.

Fassen Sie einen klaren Entschluss!

Wenn Sie daran glauben, dass Sie ohne Zigaretten vieles in Ihrem Leben positiver gestalten können, fällt Ihnen das Aufhören bedeutend leichter.

Was hindert Sie daran, all die Vorteile, die mit dem Nichtrauchen verbunden sind, in Betracht zu ziehen? Vielleicht können einige der folgenden Tipps es Ihnen leichter machen:

* Listen Sie einmal auf einem Blatt Papier die Gründe auf, warum Sie noch rauchen. Zum Beispiel: "Weil mich Rauchen entspannt.", "Weil ich mich so besser konzentrieren kann.". Dann erstellen Sie eine zweite Liste mit Gründen, die für ein baldiges Aufhören sprechen. Zum Beispiel: "Ich werde ein Gesundheitsrisiko los.", "Meine Kleider stinken nicht mehr nach Rauch.". Welche der beiden Listen liefert die besseren Argumente?

* Die besten Auskünfte über die Vorteile des Aufhörens erhalten Sie von Ex-Raucherinnen und Ex-Rauchern. Auch in Ihrem Familien- oder Bekanntenkreis gibt es sicherlich Menschen, die mit dem Rauchen aufgehört haben. Vielleicht ergibt sich mit ihnen auch ein Gespräch dazu?

* Ihnen ist bestimmt schon aufgefallen, dass sich seit einigen Jahren die Meinungen und Einstellungen über das Rauchen stark verändert haben. Überall werden Nichtrauchersonnen eingerichtet. Immer mehr Leute geben das Rauchen auf. Ist dieser Trend auch eine Chance für Sie?

Rauchen Sie bewusster

Wenn Sie Kontrolle über Ihre Rauchgewohnheiten gewinnen, können Sie in vielen Situationen leichter ohne eine Zigarette auskommen.

Es könnte für Sie wichtig sein, genauer über eigene Rauchgewohnheiten nachzudenken. Eine Möglichkeit wäre, dass Sie sich, bevor Sie eine Zigarette anzünden, genau überlegen, warum Sie gerade diese rauchen wollen. Sie verzichten somit an der einen oder anderen Stelle gleichzeitig auch auf einzelne Zigaretten. Dazu stehen Ihnen z.B. verschiedene Möglichkeiten offen:

* Zünden Sie jene Zigaretten nicht sofort an, auf die Sie am ehesten verzichten können.

* Versuchen Sie an bestimmten Orten, z.B. in Ihrer Wohnung, am Arbeitsplatz oder im Auto, das Rauchen einzuschränken oder ganz einzustellen.

* Kaufen Sie nur noch einzelne Päckchen. Je größer Ihr Zigarettenvorrat ist, desto größer ist auch die Versuchung zu rauchen.

Lassen Sie sich unterstützen

Es ist immer nützlich, mit verständnisvollen Leuten reden zu können. Das gilt natürlich auch dann, wenn es um den Entschluss geht, Ihren Vorsatz, das Rauchen aufzugeben, in die Tat umzusetzen. Geben Sie den Leuten in Ihrer Umgebung Ihren Entschluss bekannt. Lassen Sie sich von Ihren Angehörigen und Freunden ermutigen!

Ich empfehle Ihnen vermehrt solche Kontakte zu suchen: in der Familie, bei Freunden und Freundinnen. Vor allem bewährt hat sich auch das Gespräch mit Menschen, die selber das Rauchen aufgegeben haben.

Lenken Sie sich vom Rauchen ab

Sie wissen ja längst, dass nicht jede Zigarette "nötig" ist. Der Versuchung zu rauchen, kann man sich mit den verschiedensten Mitteln entziehen. Versuchen Sie sich vom Rauchen abzulenken:

Sie sollten häufiger versuchen, einen solchen Trick anzuwenden. Damit können Sie bereits jetzt Ihren Zigarettenkonsum senken und Erfahrungen sammeln, wie Sie der Lust auf eine Zigarette am besten entgehen.

Bleiben Sie am Ball!

Auf dem Weg zum Nichtrauchen haben Sie bereits eine entscheidende Hürde genommen: Sie möchten wirklich aufhören. Genau auf diese Situation ist das Heft "Etappe 2: Aufhören wäre schon gut..." zugeschnitten. Wenn Sie Zeit und Lust haben, nehmen Sie es doch zur Hand. Vielleicht entdecken Sie beim Lesen nützliche Hinweise und Anregungen, wie Sie Ihrem Ziel näher kommen können.

Ich kann Sie zu weiteren Schritten auf dem Weg zum Nichtrauchen nur ermutigen. Wenn Sie sich bereit fühlen, den entscheidenden Schritt zu wagen, sind Ihnen zwei weitere Hefte behilflich, die ich Ihnen heute noch gern mit auf den Weg geben möchte: "Etappe 3: Ich plane den Ausstieg" und "Etappe 4: Ich rauche nicht mehr".

Ich wünsche Ihnen, sehr geehrter Herr Mustermann, alles Gute und viel Erfolg.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Hausarzt,