

Selbst-Test zur Bereitschaft, mit dem Rauchen aufzuhören

Acht Fragen, die Ihnen helfen herauszufinden, ob Sie schon wirklich bereit sind, das Rauchen zu verabschieden. Ein klare Entscheidung ist die wichtigste Voraussetzung und beste Motivation.

Will ich wirklich und endgültig aus **eigenem Antrieb** mit dem Rauchen aufhören? Ja Nein

Möchte ich aus einem wirklichen, **tiefer empfundenen Bedürfnis** heraus Nicht-Raucher werden? Ich denke also nicht bloß, ich sollte aufhören, sondern spüre eine innere Bereitschaft dazu. Ja Nein

Will ich wirklich dazu mit einer **Fachkraft ernsthaft zusammenarbeiten**? Ja Nein

Bin ich bereit, mir die dafür **erforderliche Zeit** zu nehmen?
(Hierzu gehört auch, dass Sie erst noch eine Weile rauchen, um dann am Tag X ein für allemal aufhören zu können.) Ja Nein

Bin ich bereit, eventuell **Änderungen** in meinem **Alltag** anzugehen? Und ihn daraufhin zu überprüfen? Ja Nein

Bin ich wirklich bereit, mich auf die **Entwicklung und den Prozess** des Wieder-Nichtrauchens mit **Geduld** einzustellen? Das bedeutet, dass für die Therapie falsche Vorstellungen (z.B. eine Sucht ließe sich einfach auf die Schnelle „weghypnotisieren“) ersetzt werden müssen durch zutreffendere Erwartungen. Ja Nein

Bin ich bereit, zwischen den Sitzungen Selbsthypnose zu praktizieren? Ja Nein

Werde ich, wenn nötig, in den kommenden Wochen Arbeitsüberlastung abbauen und mehr für mein Wohlbefinden tun? Ja Nein

Auswertung:

Wenn Ihre Antwort auf jede dieser Fragen "ja" ist, dann paßt Ihnen unser Angebot, denn Sie haben wichtige Voraussetzungen erfüllt, um auf Dauer Nicht-Raucher zu werden und zu bleiben.

Sie zögern noch bei einem oder mehreren Punkten?

Dann benötigen Sie vielleicht noch mehr Infos über die Therapie und eine Beratung um sich für den Weg zum Nicht-Raucher zu entscheiden.