

Online-Kurs Raucherentwöhnung bei Angina Pectoris

# Rauchtagebuch

## Vorbereitung auf die Raucherentwöhnung

Es ist wichtig zu erkennen, in welchen konkreten Situationen Sie zur Zigarette greifen. Ein Tagebuch kann helfen, Ihr persönliches Rauchmuster zu verstehen. Beobachten Sie, in welcher Stimmung, zu welchem Zweck, aber auch wann Sie besonders viel rauchen. Nehmen Sie sich die Zeit, ein sorgfältiges Rauchprotokoll zu führen und verstehen Sie Ihre Sucht, bevor Sie sie bekämpfen. Sie finden eine Vorlage zum Ausdrucken auf Seite 3 dieses Dokuments.

## Die Auswertung des Rauchtagebuchs

Nun können Sie Ihr ausgefülltes Protokoll analysieren. Legen Sie zu Beginn den Fokus auf die Zigaretten, die Sie als besonders wichtig (Wichtigkeit 4 - 5) empfunden haben.

- Wann und wo haben Sie diese Zigaretten geraucht?
- Mit welcher Stimmung und Erwartung haben Sie diese geraucht?

Viele unserer Verhaltensweisen sind mit bestimmten Situationen assoziiert. Lesen Sie sich Ihr Tagebuch ein zweites Mal durch und schauen Sie diesmal konkret auf die Zeiten, in denen Sie in kurzer Zeit viele Zigaretten rauchen. Hier wird oft der einzelnen Zigarette weniger Bedeutung zugemessen und es handelt sich mehr um ein gewisses Ritual.

- Gab es einen Grund für die kurzen Abstände?
- In welchen Situationen kam dies häufiger vor?

## Mit den Erkenntnissen das Verhalten ändern

Heben Sie nun jene Felder farbig hervor, in denen Sie die mit dem Rauchen verbundene Tätigkeit durch eine andere ersetzen oder eine Alternative für das Rauchen finden können. Überlegen Sie sich, welche Verhaltensmuster Sie ändern können. Vermeiden Sie beispielsweise den Balkon, den Sie sonst hauptsächlich zum Rauchen nützen. Trinken Sie Tee, wenn Sie sonst immer zum Kaffee rauchen, oder trinken Sie ganz bewusst Ihren Kaffee mit Genuss.

Die Zigarette am Arbeitsweg können Sie ändern, indem Sie das Verkehrsmittel wechseln oder einer Fahrgemeinschaft beitreten. Wenn Sie beispielsweise jeden Abend zum Entspannen beim Fernsehen einige Zigaretten rauchen, die Sie aber als nicht so wichtig gekennzeichnet haben, können Sie statt dem Rauchen einen Kaugummi kauen. Es geht nicht darum, den kompletten Alltag umzukrempeln, sondern bestimmte Verhaltensmuster zu durchbrechen und neue zu entwickeln.

Weitere hilfreiche Informationen finden Sie auf

[www.selpers.com/kurs/raucherentwoehnung-bei-angina-pectoris](http://www.selpers.com/kurs/raucherentwoehnung-bei-angina-pectoris)



# RAUCHTAGEBUCH

DATUM: \_\_\_\_\_

ZIGARETTE NR.	UHRZEIT	SITUATION/ORT	WICHTIGKEIT (1-5)*	STIMMUNG/GRUND	ANWESENDE PERSONEN	ERWARTUNGEN	ERWARTUNGEN ERFÜLLT? (1-5)**
1	08:00	vor dem Frühstück	4	Start in den Tag, Gewohnheit	Familie	wach werden	4
2	08:45	auf dem Weg in die Arbeit	2	Stau, genervt	allein	Stressabbau	4
3	10:10	Kaffee- bzw. Rauchpause	3	gemeinsame Zeit mit KollegInnen	ArbeitskollegInnen	Beruhigung	3
4	12:30	Mittagspause, nach dem Essen	1	Müdigkeit	allein	Verdauung	2
5	14:05	Raucherhof in der Arbeit	3	Stress, viel zu tun	allein	Konzentration	1
6	15:45	Rauchpause	3	Gewohnheit	ArbeitskollegInnen	Stressabbau	2
7	16:30	Autofahrt nach Hause	4	Stau auf dem Nachhauseweg	allein	Beruhigung	3
8	18:20	nach dem Abendessen	4	Gemütlichkeit	Ehemann	Verdauung	1
9-12	21:45	Fernsehpause z.B. als Alternative zur Zigarette Kaugummi kauen	1	Müdigkeit, schlechte Laune	Ehemann	Entspannung	2

\*1 = NICHT WICHTIG, 5 = SEHR WICHTIG

\*\*1 = NICHT ERFÜLLT, 5 = VOLL UND GANZ ERFÜLLT

