



[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

#### **Einschränkungserklärung für alle deutschen Übersetzungen von Literatur der Anonymen Nikotiker:**

Dieser Text ist Ausdruck der Meinung des Übersetzers der vom Weltdienst der Anonymen Nikotiker freigegebenen Literatur. Er ist noch nicht konferenzgeprüft. Der Übersetzer gehört selbst zu den Anonymen Nikotikern. Wir unterstützen und veröffentlichen diese Literatur in der Zuversicht, dass sie Nikotinsüchtigen dabei helfe, von dieser mächtigen Droge frei zu werden.

#### **Grundsätze des Urheberrechts und der Abdruckgenehmigungen**

Alle natürlichen und juristischen Personen müssen sich die schriftliche Erlaubnis des Nicotine Anonymous World Services Office beschaffen, bevor irgendein Originaltext der Anonymen Nikotiker zitiert oder abgedruckt wird. Fotokopieren von gedruckter Literatur der Anonymen Nikotiker oder kopieren von der Website der Nicotine Anonymous World Services auf jegliche Website oder zur öffentlichen Verteilung stellt einen Urheberrechtsverstoß dar. Einzelpersonen werden ermutigt, die Broschüren der Anonymen Nikotiker auf der offiziellen Nicotine Anonymous World Services Website zu lesen und/oder einzeln und als ganzes unsere in unserem Online-Shop erhältliche Literatur zu erwerben.

Alle Übersetzungen von Literatur der Anonymen Nikotiker, die den Nicotine Anonymous World Services bereitgestellt werden, welche in gutem Glauben angenommen werden gemäß den hier bekannt gemachten Grundsätzen des Urheberrechts und der Abdruckgenehmigungen, werden Eigentum von Nicotine Anonymous World Services. Einzelpersonen, Organisationen oder Zugehörige der Anonymen Nikotiker, die die Erlaubnis erhalten haben, mehrere Kopien übersetzter Texte anzufertigen zur Verteilung und/oder zum Verkauf, sollten solche Handlungen dem Nicotine Anonymous World Services Office mitteilen. Finanzielle Unterstützungsbeiträge an die Nicotine Anonymous World Services im Verhältnis zu solchen Handlungen können gefordert werden, wobei der Betrag in Absprache mit den Vorstandsmitgliedern der Nicotine Anonymous World Services zu bestimmen ist.

## **Tips, Nikotinfrei Werden**

Dieses Faltblatt enthält praktische Vorschläge für Menschen, denen die Anonymen Nikotiker neu sind. In Verbindung mit unseren Zwölf Schritten der Genesung und regelmäßigem Meetingsbesuch können sie dir helfen, ein nikotinfreies Leben zu beginnen.

### **Vor dem Aufhören**

1. **Es ist nicht so schwer wie du glaubst.** Das soll nicht bedeuten, daß es leicht sei. Aber viele von uns sind zum Eindruck gelangt, Tabakkonsum aufzuhören sei unmöglich. Nikotin ist eine starke Substanz, die deinen Sinn für Wahrheit umformen kann.
2. **Informiere dich über Nikotin.** Nikotin ist ein giftiges Alkaloid. Es wurde offiziell zum Suchtmittel erklärt.
3. **Mache dir klar, daß du Nikotin nicht brauchst (es ist kein Nahrungsmittel).** Nikotinkonsum erzeugt ein sehndes Verlangen auf körperlicher Ebene. Die einzige Möglichkeit, dieses zum Stillstand zu bringen besteht darin, Nikotin von deinem Körper fern zu halten.
4. **Mache dir klar, daß Sucht ein chemisch erzwungenes Verhalten ist.** Nikotin ist ein giftiges Alkaloid. Seine Herrschaft kann hartnäckiger sein als die vernünftiger Gedanken. Du reagierst auf diese chemischen Befehle, oft unbewusst. Hieltest du nicht schon eine (oder zwei) rauchende Zigarette(n) in der Hand und konntest dich nicht erinnern, sie angezündet zu haben?
5. **Ziehe eine ehrliche Bilanz deines Nikotinkonsums.** Befrage dich genau, was es für dich tut; dann befrage dich, was es nicht für dich tut. Wenn du meinst, daß dir Nikotinkonsum was bringe, dann überlege dir, ob es für dich gesündere Wege gibt, daran zu kommen. Denk daran, daß es medizinisch erwiesen ist, daß Tabakkonsum jedes Organ deines Körpers schmerzhaft schädigt. Frage dich, ob

Nikotinkonsum dich entspannt—oder löst er nur die Spannung, die das chemisch erzeugte Sehnen nach Nikotin aufgebaut hat.

6. **Schiebe das Aufhören nicht hinaus, weil du meinst, es gäbe zu viel Druck in deinem Leben.** Nikotin und die 4.000 Chemikalien in behandeltem Tabak, von denen mehr als 40 Krebs erzeugen können, sind ein echter Druck auf dein körperliches und spirituelles Leben. Diese Substanzen unterwandern stetig deinen Gesundheitszustand.
7. **Öffne dein Leben neuen Ansätzen und Möglichkeiten.** Wenn du weiterhin mit Dingen in gleicher alter Weise umgehst, kannst du realistisch keine anderen Ergebnisse erwarten! „Ohne Änderung bleibt alles gleich.“
8. **Gehe besser liebe- und respektvoll mit dir um, als dich mit Rationalisierungen zu beschwichtigen.** Meetings werden dabei helfen, die Art des mit-dir-Sprechens und Umgehens zu ändern. Bereits durch diese Lektüre wirst du aktiv. Belohne dich positiv für jede deiner Aktivitäten.
9. **Schreibe lieber Gründe für dein nikotinfrei-sein-Wollen auf, als über Gründe nachzudenken, warum du „jetzt nicht aufhören“ kannst.** Konzentriere dich nicht darauf, wovon du das Gefühl hast, du könntest es nicht, sondern werde auf einer dir möglichen Ebene aktiv. Bewege dich zielorientiert, egal wie klein deine Schritte dabei sind.
10. **Höre deinetwegen auf.** Deine Familie und deine Lieben mögen dich bedrängen, den Tabakskonsum aufzugeben. Das mag hilfreich sein, kann aber einen Nikotinkonsumenten ärgerlich und trotzig machen. Auch wenn deine Familie und deine Lieben enorm von deinem Aufhören profitieren werden: du wirst am meisten davon haben. Wenn wir unsretwegen aufhören haben wir eine bessere Chance und kleineres Rückfallrisiko. Meetingsbesuche helfen deine Zuversicht zu bessern und stärken deinen Bereitschaft aufzuhören.
11. **Betrachte die Aufgabe von Nikotinkonsum als ein kostbares Geschenk an dich selbst.** Du gibst dir eine höhere Lebensqualität, möglicherweise ein längeres Leben. Du gibst dir einen gesünderen Körper. Du gibst dir höhere Selbstachtung. Du gibst dir auch einen klarere Empfindung deiner Gefühle. Genesung ist ein Geschenk, welches fortwährend gibt.
12. **Mache dir die Dinge leichter.** Plane deine Aktivitäten deiner ersten Abstinenztage, bevor du aufhörst. So wirst du während des Entzuges nicht zu viele Entscheidungen treffen müssen.
13. **Betrachte das Aufhören als ein herausforderndes Abenteuer.** Werde willens, alles zu tun, um Nikotin aus deinem Leben zu entfernen. Wir haben gemerkt, daß Bereitschaft Länge in Stärke wandeln kann. Wenn du nicht Bereit bist, versuche, um Bereitschaft zu beten. Auch wenn du dich noch zögerlich fühlst, übe laut zu sagen „ich will alles tun um frei zu werden.“ Bekräftige deinen Wunsch mit deiner Stimme. Wenn dir das peinlich ist, ertrage die Peinlichkeit. Bewege deine Bereitschaft immer weiter voran. Das Geschenk ist nahe.
14. **Stelle dir Nikotinabstinenz vor.** Manche Menschen benützen Visualisationen als Hilfe, sich zu ändern. Stelle dir dein Päckchen auf und davon fliegend vor. Du magst nach ihm fassen, okay, aber dann stelle dir vor, es wieder gehen zu lassen. Spüre die Erlösung, stelle dir die Wohltat vor. Stärke deine Bereitschaft durch Übung. Spiele die Möglichkeiten für einen Ausstieg durch.
15. **Es gibt keinen idealen Zeitpunkt für die Ausstiegsvorbereitung.** Heute ist ein guter Tag zum anfangen. Heute liest du dieses Faltblatt. Mag sein, du hörst heute nicht mit Nikotinkonsum auf, doch bleibe bei

der Vorbereitung auf die Möglichkeit. Suche lieber dein eigenes Vorbereitungstempo als Entschuldigungen fürs Hinausschieben.

16. **Wenn du nicht gleich aufhörst, versuche zu reduzieren.** Wenn du täglich eine Zigarette weniger rauchst sind das nach einer Woche täglich sieben weniger. Das ist allerdings schwer. Bedenke, daß jede Nikotindosis das nächste sehrende Verlangen auslöst.
17. **Beschönige nicht die Wahrheit oder bestreite die Risiken, auch wenn du heute nicht aufhörst.** Wenn sich das unangenehm anfühlt, sprich darüber mit einem NicA Freund. Im dunkeln gehalten wächst die Verleugnung wie ein Schimmelpilz. Die Wahrheit mag zunächst unangenehm sein, doch später kann sie dich befreien.
18. **Setze ein Aufhördatum.** Mache einen Versuch. Bedenke, daß es gut ist, wenn es dir zunächst nicht gelingt. Lasse nur nicht locker. Du kannst nur verlieren, wenn du den Versuch aufgibst.

### Deine ersten Tage der Freiheit

19. **Betrachte das Aufhören als Investition.** Wenn du eine Stunde lang aufgehört hast, hast du diese Stunde in deine Gesundheit investiert. Jetzt, investiere nochmal eine Stunde. Mache weiter, deiner Investition Stunde um Stunde hinzuzufügen. Sie wird wachsen und mit der Zeit immer wertvoller werden. Du wirst anfangen, die Erträge dieser Investition immer mehr zu sehen und zu spüren. Beschütze und bewache sie, wie du dies mit deinen Lebensersparnissen machen würdest.
20. **Höre mit Nikotin nur für heute auf und denke nur an die Bedeutung des heutigen Tages.** „Ich werde nicht vor Mittag rauchen (kauen).“ „Ich werde nicht vor drei Uhr rauchen (kauen).“ Mache es manchmal nur für eine Stunde oder nur für diesen Rauchdruck. Das ist bedeutend leichter, als daran zu denken, auf alle Zeiten aufzuhören.
21. **Alles Unbehagen des Anfangs lässt mit der Zeit und der Abstinenz nach.** Du wirst da nie mehr durch müssen wenn du nikotinfrei bleibst. Erinnerung dich deines Unbehagens! Es ist wertvoll! Diese Erinnerung kann dich schützen vor dem alle betreffenden Risiko „nur eine“ zu probieren.
22. **Wenn du nach einer aufhören könntest, hättest du nicht Tausende von Zigaretten geraucht.** Ein Päckchen täglich zehn Jahre lang sind 73.000 Zigaretten! Keine davon hat ein einziges Problem gelöst.
23. **Betrachte Nikotin bleibenlassen eher als Entscheidung denn als Verlust.** Du kannst dir sagen, daß du morgen eine Stange rauchen kannst, doch nur für heute entscheidest du dich dafür abstinenz zu sein.
24. **Bete statt zu rauchen.** Die Nähe persönlichen Gebetes bessert unsere Beziehung mit uns selbst und anderen. In der Ruhe unseres eigenen Geistes und Herzens können wir überall beten. Nikotin kommt in Papier gerollt, in der Pfeife oder der Schnupftabaksdose daher. Genesung kommt in spiritueller Befreiung.
25. **Wenn du aufhörst kannst du das als Verlust erleben.** Gehe nicht auf diese Gedanken ein. Das Verlustgefühl geht vorbei, doch die Vorteile, die du kriegst, wirst du den Rest deines Lebens genießen. Nikotin aus deinem Leben zu entfernen wird zur Freude werden.
26. **Wenn du den Drang nach Nikotinkonsum spürst: denke H.A.L.T.** Vier Hauptauslöser unseres Nikotinkonsums sind Hunger, Ärger, Einsamkeit und Müdigkeit.

27. **Nähre deinen Körper mit Lebensmitteln statt mit Nikotin.** Wir haben Nikotin benützt um unsere Gefühle zu unterdrücken, sogar Hunger. Bei der Genesung geht es darum zu lernen, uns in lebensbejahender Weise um uns zu kümmern. Sei vorsichtig, wenn du gereizt wirst, es könnte sein, daß du was zu essen brauchst. Oder es könnte einfach Zeit sein, sich zu strecken und frische Luft zu atmen.
28. **Nimm viel Flüssigkeit zu dir, um das Gift aus deinem Körper zu spülen.** Wasser kann ein wunderbares Reinigungsmittel sein. Orangensaft ist gut, weil Tabakrauch ein Vitamin-C-Räuber ist.
29. **Bei der Nikotinentwöhnung ist wichtig, was und wieviel du isst.** Dein Stoffwechsel ändert sich. Deine Organe arbeiten anders. Du magst zunehmen. Es gibt Möglichkeiten, die Gewichtszunahme zu beeinflussen. Emphysem ist unheilbar!
30. **Sei nicht überrascht, wenn du dich wunderbar, missmutig, verworren oder total wütend fühlst wenn du das erst Mal aufhörst.** Nikotinentzug ist körperlich unangenehm; du magst einen Verlust und allgemeine Ärgerlichkeit spüren. Es ist wichtiger, mit jemand über diese Gefühle zu sprechen als seine Wut an jemand auszulassen. Ärger kann verletzen, mit Schuldgefühlen in der Folge. Diese können dich verführen, Nikotinkonsum wieder als gerechtfertigt zu empfinden.
31. **Schau zweimal hin, bevor du reagierst.** Entzug kann die Wahrnehmung einer Situation verzerren. Allerdings mag Nikotin Situationen verschleiern haben, die eigentlich ungut sind, bei denen Wut ein angemessenes Gefühl ist, welches auf gesunde Art ausgedrückt gehört.
32. **Es gibt bessere Begleiter als Zigaretten.** Am Ende unserer Beziehung mit Nikotin mögen Gefühle der Trauer oder Einsamkeit stehen. Es ist gut, deine Erfahrungen mit anderen zu teilen, die das gleiche durchmachen. Nutze die Telefonliste eures Meetings um in Verbindung zu bleiben und abstinenz im Gemeinschaftsgefühl.
33. **Vermeide es, zu müde zu werden.** Wenn wir müde sind können wir Situationen fehleinschätzen; unsere Geduld wird ausgedünnt und unsere Widerstandskraft wird insgesamt schwach. Das ist gefährlich. Nicht alles muß heute getan werden.
34. **Mache Pausen.** Entwickle neue Wege einen „Moment zu nehmen“ ohne Nikotinkonsum. Wir lernen, uns auf gesündere Art um uns zu kümmern. Einige Augenblicke der Ruhe oder Pause zu genießen, um darüber nachzudenken, wie wir unsere nächste Aufgabe angehen könnten, ist ohne Zigarette möglich. Wirklich.
35. **Manchmal brauchen wir nur eine Ablenkung um unseren Rauchdruck aus dem Blick zu rücken.** Zu Anfang ist es besser, wenn du dich beschäftigt hältst, als dir die Zeit zu nehmen, dich damit zu quälen, was du nicht tust. Es ist wichtig, immer mehr Zeit zwischen dich und deine letzte Nikotindosis zu bringen.
36. **Umgebe dich mit förderlichen positiven Menschen.** Das wird dazu beitragen, daß du eine positive Haltung behältst. Vermeide negative Menschen, Plätze und Dinge so gut du kannst, besonders in den ersten Wochen als Nichtraucher. Versuche nicht, dich zu testen oder etwas zu beweisen indem du ein Risiko eingehst. Verhalte dich so, als stünde dein Leben auf dem Spiel.
37. **Bitte um Hilfe der Familie, Freunde und Arbeitskollegen.** Sei es die Bitte um etwas Rücksicht, während du den Entzug durchmachst, oder die Bitte, vorläufig keinen Tabak in deiner Nähe zu konsumieren—sie mögen nicht so verständnisvoll sein wie deine Gruppe oder Höhere Macht. Doch du kannst fragen. Immerhin kannst du -mit Blick auf die Statistik- sagen, es ist eine Sache von Tod oder Leben.

38. **Plane Aktivitäten, die keinen Tabakskonsum erlauben.** Gehe ins Kino oder Museen, oder an irgend einen öffentlichen Platz, an dem Tabakskonsum nicht erlaubt ist. Entspanne dich in einem warmen Bad. Gehe schwimmen, wandern, besuche nichtrauchende Freunde oder mache etwas anderes das dir gefällt.
39. **Besorge dir was zum in die Hand nehmen.** Wir sind es gewohnt, eine Zigarette zu halten, ohne solche könnte unserer Hand ein Verlust sein. Drücke einen kleinen Ball, Knetmasse oder spiele mit irgendwas. Du kannst auch einen persönlichen Gegenstand haben, der beim Halten spirituelle Kraft überträgt.
40. **Langeweile ist ein Warnzeichen um aktiv zu werden.** Es ist schwer, nur zu sitzen und nicht zu rauchen. Deiner Gruppe Dienst anzubieten wird deine Genesung voran bringen. Du kannst dich auch mit Dingen beschäftigen, die du gerne machst oder neue Aktivitäten ausprobieren. Mache es in deiner Geschwindigkeit, aber bleibe aktiv. Gehe spazieren um die Schönheit zu sehen. Mache nur zum Spaß bei einem Volkshochschulkurs mit. Das ist eine gute Zeit, dich zu verwöhnen mit etwas Neuem und Freude.
41. **Sauge, beiße oder kaue.** Es kann sein, daß du es vermisst, was in deinen Mund zu nehmen. Vermeide fett machende Speisen. Manche nehmen Lutscher oder Bonbons als Ersatz. Karotten oder Selleriestängel sind gut zum Beißen und für dich. Auch Kaugummi ist ein guter Ersatz. Andere genießen Stangenzimt oder Lakritz Stangen aus dem Naturkostladen.
42. **Coffein ist ein Stimulans wie Nikotin.** Wenn du mit dem Rauchen aufgehört hast, ändert sich die Chemie deines Körpers und Coffein bleibt länger in deinem Körper. Dein Verlangen nach Zigaretten kann dadurch stärker werden, daß eine hohe Coffeinkonzentration auszugleichen ist. Ziehe allmähliche Verringerung deiner Kaffeemenge zur Erleichterung dieser Anfangsstufen der Nikotinabstinenz in Betracht, wenn du viel Kaffee trinkst, oder lasse ihn weg, wenn du davon nur mäßig trinkst.
43. **Vermeide Alkoholkonsum während deiner Entwöhnung.** Sobald Alkohol in unserem Körper ist, sind unsere Abwehrkräfte erheblich geschwächt.
44. **Ändere deine Gewohnheiten. Fahre auf einem anderen Weg zur Arbeit um unterwegs vertraute Auslöser zu meiden.** Sitze zum Fernsehen auf einen anderen Stuhl, um die Verbindung abubrechen. Ändern deiner Muster hilft, deine Reaktionen zu ändern.
45. **Belohne dich, oft.** Was du machst ist überhaupt nicht leicht. Es braucht viel Substanz, sich zu ändern und aus dem Teufelskreis der Sucht auszubrechen.
46. **Vermeide die Falle Selbstmitleid.** Wenn wir anfangen uns zu bedauern, werden wir uns einreden, wir verdienen eine Zigarette, um uns besser zu fühlen.
47. **Wenn du ein Problem hast** und dann Nikotin konsumierst, so hast du jetzt zwei Probleme.

## Frei bleiben

48. **Lese alle NicA Literatur regelmäßig von neuem.** Im Zuge des Fortschreitens deiner Genesung wirst du neue Einsichten über Nikotinkonsum und deine Beziehung mit dir und anderen entdecken.
49. **Du mußt nur auf „die Nächste“ verzichten um Tausende nicht zu rauchen.** Halte dich nicht selbst zum Narren indem du glaubst, du könntest nach belieben anfangen und aufhören. Das kannst du nicht (sonst

hättest du das schon vor Jahren). Der Versuch, ein Suchtmittel kontrolliert zu konsumieren, bedeutet Eintritt in einen Kampf ohne Ende.

50. **Nimm deine Besserung häufig wahr.** Dein Atem riecht nicht mehr wie ein schmutziger Aschenbecher. Deine Finger sind nicht tabaksverfärbt. Dein Geruchs—und Geschmackssinn sind besser. Dein Teint hat eine gesündere Farbe. Deine Zähne beginnen, ihre gelbe Farbe zu verlieren. Dein Raucherhusten mag während des Reinigungsvorganges vorübergehend schlimmer werden, doch letztendlich besser. Deine Selbstwahrnehmung ist besser, weil du dich wirklich um dich kümmerst.
51. **Sei bereit zu Schritten.** Unsere alltäglichen Aktivitäten bieten uns Übungsgelegenheiten, die Zwölf Schritte in unserem Leben anzuwenden. Manchmal können wir nur kleine Schritte gehen, doch bringen uns diese jenseits von „stecken“. Wir wissen nicht wie weit wir kommen, oder gar wohin. Doch jede Bewegung vorwärts wird eine Tat des Glaubens.
52. **Arbeit an einem beliebigen der Zwölf Schritte ist eine Tat des Glaubens.** Je mehr wir diese üben, desto mehr ändern wir uns. Je mehr wir uns ändern, desto stärker nehmen wir die Kraft in einer Tat des Glaubens wahr. Wir sind zur Spiritualität inspiriert.
53. **Vereinfache deine Wahlmöglichkeiten.** Einfach lässt sich leichter handhaben. Komplizierte Vorhaben werden entweder nie begonnen oder brechen letztendlich zusammen. Süchtige haben die Tendenz, Dinge zu komplizieren im Bestreben, gewisse „einfache Wahrheiten“ zu meiden. Wenn wir die Dinge einfach halten und nur „das Wichtigste zu erst“ machen, kann uns Gelassenheit schmücken. Dies ist ein freundliches Programm.
54. **Gib dein Geschenk weiter.** Wenn du einen Nikotinkonsumenten triffst, der Hilfe sucht, gib deine Erfahrung, Kraft und Hoffnung. Anderen zu helfen macht aus deiner Vergangenheit ein Geschenk.
55. **Erhalte was du errungen hast.** Glaube nicht, du hättest „bestanden“ weil du es ein paar Wochen lang durchgehalten hast. Nikotin ist sehr listig und wird auf einen Moment der Schutzlosigkeit warten. Langzeitauslöser des Konsums werden fortbestehen. Riskiere es nicht. Gehe weiter zu den NicA Meetings. Genieße die Gemeinschaft. Wenn es in deiner Gegend keine Meetings gibt, hilf eines zu gründen. Du brauchst nur einen Meetingsraum und mindestens noch einen interessierten Menschen.
56. **Wenn du rauchen willst,** benutze stattdessen alle Werkzeuge des Programms. Lasse dich weiterhin blicken. Die Prinzipien von NicA basieren auf den erfolgreichen Erfahrungen vieler anderer, die jetzt nikotinfrei leben