

Einleitung



Qualitätsprogramm
mit vielen Vorzügen

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer!

Sie haben das Ziel vor Augen, rauchfrei zu leben, und dieses 10-Schritte-Programm gewählt. Wir heißen Sie herzlich willkommen und gratulieren Ihnen zu dieser Wahl. Aus Umfragen wissen wir, daß viele Menschen das gleiche Ziel haben, aber nicht wissen, wie sie es erreichen können.

Vor über 20 Jahren wurden die ersten Programme zur Raucherentwöhnung von Wissenschaftlern des Max-Planck-Instituts und Praktikern im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA und des Bundesgesundheitsministeriums erstellt. In einer Reihe von Untersuchungen wurden zunächst an mehreren hundert Rauchern verschiedene Entwöhnungsformen ausprobiert. Die besten Erfolge zeigte dabei eine Methode, bei der die Teilnehmer des Experiments anhand von vorgegebenen Aufgaben ihr Rauchverhalten schrittweise selbst zu kontrollieren lernten.

Diese Methode der Selbstkontrolle ist eine spezielle, aus der Lernpsychologie abgeleitete Technik. Als besonders wirksam erwies sich dieses Vorgehen, wenn es mit kurzfristigen Vereinbarungen (in diesem Programm in Form von Wetten gestaltet) kombiniert wurde.

Das IFT Institut für Therapieforchung hat zusammen mit erfahrenen Praktikern das bewährte Programm neu überarbeitet und dabei die Erfahrungen der letzten Jahre berücksichtigt.

Alle Kursleiterinnen und Kursleiter des Programms „Rauchfrei in 10 Schritten“ haben an einer qualifizierenden Schulung, die vom IFT durchgeführt wurde, teilgenommen und werden vom IFT betreut. Das IFT wird auch zukünftig darauf achten, daß die Kurse auf wissenschaftlich aktuellem Stand bleiben.

Das Programm hat - auch durch Anpassungen an den heutigen Wissensstand - einen hohen Standard entwickeln können. Dies hat zu einer weiten Verbreitung des Programms geführt. Es wird heute von vielen Institutionen angeboten, wie z. B. von Krankenkassen, Erwachsenenbildungsstätten und Trägern der Gesundheitsfürsorge. In den letzten 20 Jahren haben mehr als 150.000 Personen daran teilgenommen.

■ Zur Vereinfachung und besseren Lesbarkeit werden wir im weiteren Text nur noch von Teilnehmern und Kursleitern sprechen; gemeint sind jedoch durchgängig beide Geschlechter.

Das Programm



Das Ziel
- rauchfrei leben -
in der Gruppe
erreichen

Das Programm

Das Ziel - rauchfrei leben - in der Gruppe erreichen

Ein großer Vorteil dieses Kurses besteht darin, daß Sie Ihr Ziel, rauchfrei zu leben, gemeinsam mit anderen verfolgen werden. Alle, die bereits an einem solchen Kurs teilgenommen haben, bestätigen, daß es mehr Spaß macht, sich das Rauchen gemeinsam mit anderen abzugewöhnen. Man hilft, unterstützt und motiviert sich gegenseitig.

Die planmäßige, schrittweise Verfolgung Ihres Zieles ist ein weiterer Vorteil dieses Programms. Sie werden in gezielten Schritten ein neues Verhalten aufbauen und unter Anleitung in der Gruppe stabilisieren. Ein weiterer unschätzbare Vorteil ist, daß Sie selbst entscheiden, selbständig und eigenverantwortlich bleiben. Und noch ein Vorteil soll an dieser Stelle schon genannt werden: Dieses Programm und das in ihm Gelernte kann auch in anderen Situationen immer wieder angewandt werden.

✓ Nach jeder Kursstunde ein Kapitel

Das Programm ist so gestaltet, daß Sie nach jeder Kursstunde ein Kapitel lesen sollten, das die Inhalte der Kursstunde noch einmal aufgreift, erläutert und Ihnen die Informationen vermittelt, die Sie für den entsprechenden Programmschritt benötigen. Nach der ersten Kursstunde lesen Sie die Einleitung und Kapitel 1. Nach der zweiten Kapitel 2 - und so fortlaufend bis Kapitel 10.

✓ Der tägliche Zigarettenverbrauch wird registriert

Das Programm erstreckt sich über 10 Kursveranstaltungen. Es beginnt mit der Aufzeichnung des täglichen Zigarettenverbrauchs im Registrierblock, der bis zum Ende des Programms geführt wird. Indem Sie die Anzahl der gerauchten Zigaretten notieren, stellen Sie fest, wieviel Sie tatsächlich rauchen. Außerdem können Sie so jederzeit ablesen, wie erfolgreich Sie Ihren Zigarettenverbrauch verringert haben.

✓ Die Methode der Selbstkontrolle

Rauchen ist - wie viele andere Verhaltensweisen - erlernt und kann wieder verlernt werden. Jeder Raucher kann durch eigenes Beobachten herausfinden, daß es eine Reihe von Situationen gibt, in denen er automatisch zur Zigarette greift, z. B. nach dem Essen, beim Kaffeetrinken, beim Fernsehen, in Gesellschaft mit anderen.

Aber auch Gefühlszustände wie Ärger, Anspannung oder Freude können Auslöser für das Rauchen sein. Dies hat bekanntlich zunächst angenehme Folgen: Die Zigarette schmeckt würzig; man fühlt sich entspannter, sicherer im Auftreten usw.

Die auslösenden Situationen für das Rauchen und die positiven Erfahrungen mit der Zigarette sind der Grund, warum die meisten weiterrauchen. Von Selbstkontrolle spricht man, wenn Sie z. B. eine angebotene Zigarette ablehnen, obwohl Sie sie eigentlich gern rauchen möchten.

Andere Beispiele für selbstkontrolliertes Verhalten: Sie essen keine Schokolade, obwohl sie großen Appetit darauf haben. Sie stehen morgens auf und gehen zur Arbeit, obwohl sie lieber im Bett bleiben würden. Selbstkontrolle liegt also immer dann vor, wenn man „Versuchungen“ widersteht.

→ Ein anderes wichtiges Merkmal der Selbstkontrolle ist, daß der Entschluß, einer Versuchung zu widerstehen und sich entsprechend zu verhalten, freiwillig gefaßt wird. Wer nur deshalb nicht zur Zigarette greift, weil beispielsweise das Rauchen in der Straßenbahn verboten ist, übt keine Selbstkontrolle. Das gleiche gilt für den, der nicht raucht, weil er im Moment gerade keine Zigarette hat. Wendet man die Methode der Selbstkontrolle an, so besteht ein Vorteil darin, daß man seine persönlichen Schritte immer selbst bestimmt, also z. B. in welchen Situationen man nicht mehr rauchen wird. Auch liegt die planmäßige Entwicklung der einzelnen Schritte immer in Ihrer Hand.

→ Und noch ein Vorteil dieser Methode: Sie erlernen eine grundlegende Technik, die Sie auch später für ein anderes Ziel oder noch einmal für das gleiche Ziel anwenden können.

✓ **Wetten, die Ihnen das Erreichen des Zieles erleichtern**

In der nächsten Zeit werden Sie eine Reihe von Wetten mit Personen Ihrer Wahl treffen. Sie werden darum wetten, daß Sie Ihre eigenen Ziele erreichen. Wie Sie aus Ihrer Lebenserfahrung heraus wissen, ist ein Vorhaben dann leichter durchzuführen, wenn man anderen schon davon erzählt hat und sich durch eine Wette sogar noch einen zusätzlichen Anreiz geschaffen hat. Experimente und therapeutische Erfahrungen haben erwiesen, daß Wetten durch das Vereinbaren und Veröffentlichen eigener Ziele zum Durchhalten motivieren. Und da es oft nicht leicht ist, an einem Vorhaben festzuhalten, sind diese Wetten eine willkommene Unterstützung.

✓ **Weitere Hilfen, um Sie zu unterstützen**

Als Unterstützung zu Ihrem Ziel, rauchfrei zu leben, werden Sie speziell für Sie zusammengestellte Hinweise und Tips erhalten. Dazu gehören auch Anleitungen zur Entspannung und für etwas mehr an körperlicher Aktivität.

Gezieltes Entspannen und mehr Bewegung werden Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern und Ihnen den Verzicht auf die Zigarette erleichtern.

✓ Wem das nicht reicht

Wie Sie wissen, gibt es noch eine Reihe anderer Methoden und Hilfsmittel. Dazu gehören u. a. Hypnose, Akupunktur, Autogenes Training oder Medikamente. Wer auf solche Hilfsmittel während des Kurses zurückgreifen möchte, kann dies tun.



Wichtig ist jedoch, daß Sie dennoch alle Aufgaben dieses Programms konsequent durchführen. Nur dadurch sichern Sie sich einen dauerhaften Erfolg.

✓ Wer macht die Hauptarbeit?

Selbstkontrolle kann grundsätzlich von jedem angewandt werden, der anstrebt, rauchfrei zu leben. Besonders geeignet ist sie für alle diejenigen, die schon mehrfach versucht haben, rauchfrei zu leben, das Ziel aber trotz intensiver Bemühungen noch nicht erreicht haben.

Der Erfolg liegt jedoch nicht nur in der angewandten Methode, sondern auch in Ihrer intensiven, nicht immer leichten Arbeit. Dabei hilft es Ihnen, wenn Sie alle Programmschritte zielstrebig und konsequent nutzen. Wichtig ist auch, daß das Programm nicht unterbrochen wird. Sie sollten es also erst dann beginnen, wenn Sie ganz sicher sind, daß Ihnen keine Reise oder etwas anderes dazwischen kommt. Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht nur bedeutsam für Sie, sondern auch für alle anderen Teilnehmer, da Sie denen ebenso beistehen wie die Gruppe Ihnen.

Ihr Kursleiter wird Sie mit fundierten Anweisungen und Informationen begleiten und unterstützen. Er wird viel Verständnis für Ihre Situation zeigen - aber Ihnen nichts abnehmen können. Und jeder Kursleiter freut sich, wenn alle Teilnehmer immer dabei sind.