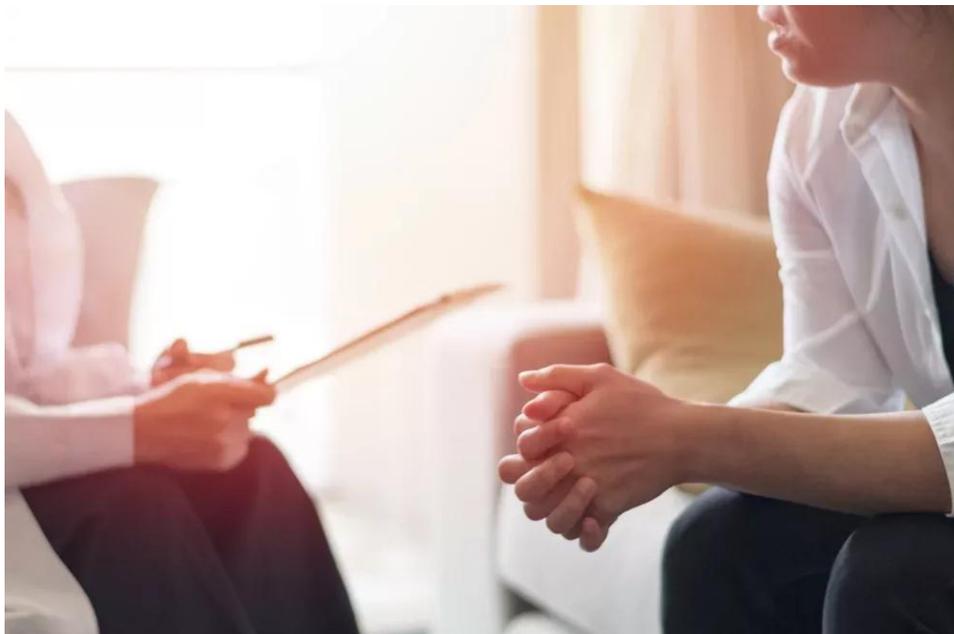




Jetzt mit dem Rauchen aufhören - ein motivierender Ansatz

Nachdem ich viele Jahre an der Universität motivierende Psychotherapie gelehrt habe, glaube ich, dass dies wahrscheinlich eine der besten Möglichkeiten ist, mit dem Rauchen aufzuhören. Es stützt sich nicht darauf, Ihnen Dinge beizubringen, die Sie bereits wissen, oder davon auszugehen, dass Sie nicht wissen, wie Sie aufgeben sollen, sondern zielt darauf ab, Ihre intrinsische Motivation anzukurbeln, damit Sie wirklich, wirklich mit dem Rauchen aufhören wollen. Lassen Sie mich Ihnen eine sehr wichtige Frage stellen; Was magst du am Rauchen? Denke genau darüber nach und sage nicht „nichts“. Wenn das wahr wäre, hättest du schon aufgegeben. Der Grund dafür ist, dass …



Nachdem ich viele Jahre an der Universität motivierende Psychotherapie gelehrt habe, glaube ich, dass dies wahrscheinlich eine der besten Möglichkeiten ist, mit dem Rauchen aufzuhören. Es stützt sich nicht darauf, Ihnen Dinge

beizubringen, die Sie bereits wissen, oder davon auszugehen, dass Sie nicht wissen, wie Sie aufgeben sollen, sondern zielt darauf ab, Ihre intrinsische Motivation anzukurbeln, damit Sie wirklich, wirklich mit dem Rauchen aufhören wollen.

Lassen Sie mich Ihnen eine sehr wichtige Frage stellen; Was magst du am Rauchen? Denke genau darüber nach und sage nicht „nichts“. Wenn das wahr wäre, hättest du schon aufgegeben. Der Grund dafür ist, dass Sie immer noch etwas davon bekommen, sei es der Nikotinrausch oder die Entspannung oder hundert und eines der anderen Dinge, die Zigaretten bieten. Schreiben Sie eine Liste auf, was Ihnen das Rauchen bringt, oder denken Sie darüber nach, und seien Sie ehrlich zu sich selbst. Schließen Sie all die Dinge ein, die Sie Ihrer Meinung nach nicht eingestehen sollten; sei so ehrlich wie du kannst.

Wenn Sie Ihre Liste haben, beginnen Sie, über die andere Seite des Arguments nachzudenken, was nimmt Ihnen das Rauchen, was gefällt Ihnen daran nicht? Seien Sie noch einmal ehrlich und schreiben Sie nicht nur Dinge, die gut klingen, mit denen Sie aber nicht wirklich etwas zu tun haben. Schreibe die Dinge auf, die dir wirklich nicht gefallen.

Sobald Sie alle diese Informationen vor sich haben, werden Sie eine viel klarere Vorstellung davon haben, was vor sich geht. Wenn wir wirklich etwas ändern wollen, tun wir es normalerweise, wenn wir es nicht wirklich wollen, tun wir es normalerweise nicht. Es ist diese einfache Idee, die den meisten Motivationsansätzen zugrunde liegt

Eine weitere nützliche Motivationsstrategie besteht darin, sich auf einer Skala von eins bis zehn zu fragen, wie sicher Sie sind, mit dem Rauchen aufzuhören, und wie wichtig es für Sie ist, damit aufzuhören. Je höher die Zahl (wobei zehn sehr selbstbewusst und sehr wichtig ist), desto besser können Sie aufhören. Untersuchungen zeigen, dass es unwahrscheinlich ist, dass sich etwas ändert, wenn Sie auf beiden Skalen nicht

mindestens acht von zehn Punkten erzielen.

Wenn Sie weniger Punkte erzielen, fragen Sie sich, was passieren müsste, damit sich Ihre Punktzahl um ein oder zwei Punkte erhöht. Was würde Sie zuversichtlicher machen, mit dem Rauchen aufzuhören oder es Ihnen wichtiger machen?

Die letzte Strategie besteht darin, sich vorzustellen, dass Sie mit dem Rauchen aufgehört haben. Dass du endgültig aufgehört hast. Es liegt nun ein paar Jahre in der Zukunft und Sie blicken auf diese Zeit zurück, als Sie es endlich geschafft haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Wie hast du es gemacht? Was genau hast du gemacht, das hat diesmal den Unterschied zu allen anderen Versuchen gemacht?

Dieses rückblickende Denken ermöglicht es Ihnen, auf Ihren eigenen Rat und die richtige Selbsthilfe zuzugreifen. Wenn Sie dies richtig machen, können Sie sich selbst genau sagen, was Sie tun müssen, um mit dem Rauchen aufzuhören, ob es darum geht, bestimmte Situationen zu vermeiden, sich Nikotinkaugummis oder -pflaster zu besorgen.

Ich hoffe, diese Ideen helfen. Es gibt viele, viele andere Strategien und Ideen aus der Motivationspsychotherapie, die täglich auf der ganzen Welt eingesetzt werden, um Menschen dabei zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören und alle anderen positiven Veränderungen im Leben vorzunehmen. Denken Sie daran, Sie werden mit dem Rauchen aufhören, solange Sie es weiter versuchen. Das Wichtigste ist, nicht aufzugeben.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte [hier](#).

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki