

**Für alle, die das Rauchen aufgeben wollen, habe ich
die folgenden Vorschläge selbst geschrieben. Seite 1**

Verdeutlichen Sie Ihr "nein" zu Zigaretten. Mit dem Rauchen aufhören kann ein Hin und Her zwischen "ja" und "nein" sein. Ist das "nein" zu schwach, kann das "ja" sich durchsetzen. Sie können aber ihr "nein" dadurch stärker machen, indem Sie auf ein Blatt zu einer Zigarette in großen Buchstaben "nein" schreiben und es nach Ihrer Phantasie mit Natur, Ferien, Hobbys, Musik ... bemalen, von dem, was Sie mögen. Ich schlage vor, diese Blatt mit Ihrem Nein zu Zigaretten in der Wohnung so zu platzieren, dass sie es täglich anschauen werden.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen, dann lassen Sie absolut nie mehr ein Ja zum Tabak zu. Sprechen Sie bei allen aufkommenden Gelegenheiten, Gedanken, wieder zu rauchen, sofort ein deutliches Nein mit Ihrer Stimme. Bleiben Sie beim Nein. Treu sein bedeutet, bei etwas bleiben. Bestärken Sie sich stets darin, dass Sie statt dem Tabak konsequent andere Wege gehen werden, es so bleibt.

Sie können einen kleinen Schreibblock kaufen (passend, um ihn bequem bei sich zu tragen) und diesen mit selbst geschriebenen Worten und Bildern füllen. Beschreiben Sie viele schöne Momente, wo die Gedanken den alten Qualm zurücklassen und sich dem Hier und Jetzt einer guten Zeit zuwenden. Machen Sie dadurch deutlich, wie angenehm die anders verbrachte Zeit ist.

Malen Sie das Aufhören schriftlich mit Worten. Dann ist es in dem Augenblick schon in Ihren Gedanken verwirklicht.

Wenn Sie mit Hilfe des Schreibens aufhören wollen, sollten Sie dies regelmäßig tun, um so neue Denkmuster aufzubauen.

Es gilt Neues zu erleben und zu entdecken, was Sie anstelle des alten Qualmens tun. Lassen Sie nirgendwo mehr den Gedanken einer Rückkehr gelten. Das Qualmen war einmal und bleibt fortan Vergangenheit.

Verteidigen Sie bei jeder evtl. auftretenden Versuchung das gegenüber dem langweilig gewordenen Rauchen andere Handeln, Erleben, z. B. bewusst die frische Luft atmen, was bei Qualm nicht wäre und deshalb aktiv verteidigt wird.

Wann immer Tabak sichtbar werden sollte, stellen Sie sich vor, wie er links liegen gelassen und vergessen wird, den Blick auf anderes gerichtet.

Die im Notizblock gesammelten Worte sind Ihre persönlichen Tagebuchnotizen. Das sind Ihre selbst erdachten Worte, die Sie fortgesetzt aufschreiben können, und dabei wenig auf guten und korrekten Ausdruck oder auf Schönheit der Schrift achten brauchen. So wie Sie selbst damit zufrieden sind. Den Block beschreiben Sie für sich selbst und können es locker angehen.

Es ist ratsam, jeden Tag, den Stift statt dem Tabak in die Hand zu nehmen. Durch die tägliche aktive gedankliche Beschäftigung mit den alternativen Aktivitäten programmieren sie diese als neue Gewohnheiten in Ihrem Denken, Fühlen.

**Für alle, die das Rauchen aufgeben wollen, habe ich
die folgenden Vorschläge selbst geschrieben. Seite 2**

Und Sie sollten sich mehr bewegen (Sport), um einer Gewichtszunahme rechtzeitig vorzubeugen.

Zu Ihrer Sicherheit sollten Sie in der Zeit eines Entzugs - das Rauchen ist eine Sucht - vermehrt auf das eigene Wohlbefinden achten.

Und bei allen gesundheitlichen Aspekten des Aufhörens sollten Sie rechtzeitig auch einen ärztlichen Rat suchen, z. B. durch den Hausarzt.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen beim Aufhören.

Wenn jemand trotz anderer Absicht einmal schwach werden sollte, dann kommt gleich darauf wieder Zeit und Gelegenheit, das Rauchen erneut und diesmal erfolgreich zu lassen.

Kennen Sie die Gottlobstraße? Die ist überall, wo Menschen sind, meine von Gott geschenkte Idee. Das Wort Gottlobstr. in eine Suchmaschine eingegeben führt zu vielen von mir selbstgeschriebenen Texten, auch um mit dem ... aufzuhören, z. B. "Zigarette vielleicht eine uralte Platte."

Da mein Telefon z. Zt. öfter ausgeschaltet ist, meldet sich häufig meine Mailbox, auf der ich mit dem Vers Johannes 3, 16 aus der Bibel beginnend nützliche Informationen von 1 Minute Länge gebe (siehe unten). Die Mailbox von der Telekom hört niemand außer mir ab (Andreas aus Neuwied).

Meine Mailboxansage: "So sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen einzigen Sohn - Jesus Christus - gab, damit alle, die an ihn - Jesus Christus - glauben, nicht verloren gehen, sondern das ewige Leben haben (aus der Bibel, Joh. 3, 16). Kennen Sie die Gottlobstrasse? Die ist überall, wo Menschen sind. Eine Idee, auch um mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Das Wort „Gottlobstrasse“ in eine Suchmaschine eingegeben führt zu meinen selbstgeschriebenen Texten (siehe unten). Gott ist die Liebe. Und die Liebe ist die in Gott bestehende Gesamtheit allen wahren Glücks. Glauben bedeutet zu vertrauen trotz fehlendem Wissen. Glauben alle Realität, die das Heil bringt.

Inhalte meiner Internetseite:

Texte: über Glauben an Gott und seinen Sohn Jesus Christus, über mit dem Rauchen aufhören, über das Rätsel Sudoku

2 Gedichte

selbst programmierte Tabellen für das Rätsel Sudoku

ein Verzeichnis von im Internet zu findenden Wochenschauberichten über die Komiker Laurel & Hardy, in Deutschland als Dick und Doof bekannt