Thomas Ammich
Heilpraktiker für Psychotherapie

Privatpraxis für Psychotherapie
Kevelaer · thomas-ammich.de

Meine Gründe für ein rauchfreies Leben

Persönliche Motivation und offene Fragen klären

Was spricht für Sie persönlich dafür, mit dem Rauchen aufzuhören? Nehmen Sie auch Ihre Zweifel ernst. Stichworte genügen; die Antworten müssen noch nicht vollständig sein.

Name / Kürzel (optional): _____ Datum: _____

Was wünsche ich mir von einem rauchfreien Leben?

Was wäre für mich im Alltag anders? Welche Veränderung ist mir besonders wichtig?

Was bedeutet mir das Rauchen bisher?

Was verbinde ich damit – etwa Pause, Geselligkeit, Genuss oder Erleichterung?

Welche Zweifel oder Befürchtungen habe ich?

Was könnte mir fehlen? Was macht mir am Aufhören Sorgen?

Was würde mich bei einem Rauchstopp unterstützen?

Welche Informationen, Menschen oder Vorbereitungen könnten mir helfen?

Mein wichtigster persönlicher Grund

Welchen eigenen Grund möchte ich mir merken? Was möchte ich dazu als Nächstes klären?

Zur freiwilligen Orientierung, auch ohne Termin. Lassen Sie Fragen offen; bei Belastung pausieren Sie. Das Blatt ersetzt keine persönliche Abklärung oder Behandlung. Ausgefüllte Blätter bitte zur Sitzung mitbringen oder einen sicheren Übermittlungsweg abstimmen.

Meine Gründe für ein rauchfreies Leben

Begleitblatt · Orientierung und Ausfüllbeispiel

Vielleicht möchten Sie aufhören und sind zugleich unsicher. Dieses Arbeitsblatt gibt beiden Seiten Raum. Es geht um Ihre persönlichen Gründe und die Unterstützung, die Sie brauchen.

Ihre eigenen Gründe finden

Gesundheit, Geld oder mehr Unabhängigkeit können eine Rolle spielen. Entscheidend ist, was Ihnen selbst wichtig ist. Beschreiben Sie möglichst eine konkrete Veränderung in Ihrem Alltag. Eine lange Liste ist nicht nötig; ein bedeutsamer Grund kann genügen.

Auch das bisher Hilfreiche und die Zweifel ansehen

Notieren Sie, was Sie mit dem Rauchen verbinden. So können wir nach passenden Alternativen suchen. Befürchtungen wie „Wie komme ich dann durch die Pause?“ dürfen ausgesprochen werden. Sie sind ein Ansatzpunkt für die Vorbereitung und kein Grund, sich zu verurteilen.

Ein mögliches Beispiel · frei erfunden

Mein Wunsch: „Ich möchte meinen Tag nicht mehr danach planen, wann ich die nächste Zigarette rauchen kann.“

Was Rauchen mir bisher bedeutet: „Es ist für mich ein Anlass, die Arbeit zu unterbrechen und mit einem Kollegen zu sprechen.“

Meine Befürchtung: „Ohne Zigarette mache ich vielleicht gar keine Pause mehr und bin ständig gereizt.“

Was mich unterstützen könnte: „Ich möchte feste Pausen einplanen und mit meinem Kollegen überlegen, wie wir sie rauchfrei verbringen können.“

Mein wichtigster Grund: „Ich möchte selbst entscheiden, wann und wie ich Pause mache. Beim nächsten Termin kläre ich, was mir bei Entzugsbeschwerden helfen kann.“

Einen Grund festhalten, ohne sich unter Druck zu setzen

Formulieren Sie Ihren wichtigsten Grund in Ihren eigenen Worten. Sie können ihn dort aufbewahren, wo Sie ihn wiederfinden. Das Blatt verlangt noch kein Rauchstoppdatum. Offene Fragen können wir gemeinsam besprechen und daraus die nächsten Schritte ableiten.

Unterstützung gehört zur Vorbereitung

Nikotin kann abhängig machen; Aufhören ist mehr als eine Frage des Willens. Beratungsangebote und strukturierte Entwöhnung können helfen. Welche zusätzliche Unterstützung für Sie sinnvoll ist, besprechen wir gemeinsam; Fragen zu Nikotinersatz oder Medikamenten klären Sie ärztlich oder in der Apotheke.

Weiterführend: BIÖG · Ich denke über einen Rauchstopp nach und IQWiG · Unterstützung für den Rauchstopp.
Geprüft am 20.11.2026 · Eigene Erläuterungen und eigenes Beispiel zum Praxisarbeitsblatt.