Thomas Ammich
Heilpraktiker für Psychotherapie

Privatpraxis für Psychotherapie
Kevelaer · thomas-ammich.de

Mein Plan bei Rauchverlangen und Ausrutschern

Für schwierige Momente vorbereitet sein

Bereiten Sie diesen Plan möglichst in einem ruhigen Moment vor. Wählen Sie konkrete Möglichkeiten, die für Sie erreichbar sind. Bewahren Sie den Plan so auf, dass Sie ihn schnell wiederfinden.

Name / Kürzel (optional): _____ Datum: _____

In welchen Momenten brauche ich meinen Plan besonders?

Welche Situationen, Gefühle oder Gedanken kenne ich als Auslöser?

Was tue ich bei Rauchverlangen als Erstes – und was danach?

Zum Beispiel die Situation wechseln, etwas anderes tun oder Unterstützung ansprechen.

Wer unterstützt mich – und wie erreiche ich diese Person?

Name und Kontakt; was wünsche ich mir konkret? Was hilft, falls die Person nicht erreichbar ist?

Wenn ich doch geraucht habe: mein nächster Schritt

Wie beende ich das Weiterrauchen? Wen spreche ich an? Was passe ich für das nächste Mal an?

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.

Thomas Ammich
Heilpraktiker für Psychotherapie

Privatpraxis für Psychotherapie
Kevelaer · thomas-ammich.de

Mein Plan bei Rauchverlangen und Ausrutschern

Begleitblatt · Orientierung und Ausfüllbeispiel

Ein vorbereiteter Plan kann Ihnen helfen, bei starkem Rauchverlangen handlungsfähig zu bleiben. Er soll kurz, praktisch und leicht erreichbar sein. Stimmen Sie offene Fragen gern mit mir ab.

Verlangen wahrnehmen und etwas Konkretes tun

Rauchverlangen kann auch nach längerer rauchfreier Zeit auftreten. Sie müssen dem Impuls nicht folgen. Planen Sie eine kurze Abfolge: etwa die Rauchumgebung verlassen, Wasser trinken, sich mit einer Tätigkeit beschäftigen und jemanden kontaktieren. Wählen Sie, was in Ihrer Situation umsetzbar ist.

Unterstützung vorher vereinbaren

Sprechen Sie mit einer Person, die Sie unterstützt: Was wäre in einem schwierigen Moment hilfreich – zuhören, kurz mit Ihnen gehen oder Sie an Ihren eigenen Grund erinnern? Notieren Sie auch eine Alternative, falls diese Person nicht erreichbar ist.

Ein mögliches Beispiel · frei erfunden

Schwieriger Moment: „Nach einem anstrengenden Gespräch zu Hause möchte ich auf dem Balkon rauchen."

Meine Abfolge: „Ich bleibe zunächst in der Küche, trinke ein Glas Wasser und räume den Tisch ab. Danach gehe ich eine kleine Runde ohne Zigaretten."

Meine Unterstützung: „Ich schreibe meinem Bruder, ob er kurz telefonieren kann. Wenn er nicht erreichbar ist, höre ich unterwegs meine vorbereitete Musikliste."

Falls ich geraucht habe: „Ich drücke die Zigarette aus, entsorge die übrigen Zigaretten und setze meinen Rauchstopp fort. Ich melde mich zur Unterstützung und halte später fest, was dem Rauchen vorausging."

Einen Ausrutscher ernst nehmen und weitergehen

Einzelnes Rauchen nach dem Rauchstopp bedeutet nicht, dass alles verloren ist. Es kann aber wieder in regelmäßiges Rauchen übergehen. Beenden Sie das Weiterrauchen möglichst gleich und nutzen Sie Unterstützung. Schauen Sie anschließend, was den Moment schwierig gemacht hat und was Sie ändern möchten. Wenn Sie wieder regelmäßig rauchen, besprechen wir einen erneuten Rauchstopp.

Wenn der Plan allein nicht ausreicht

Bei starkem Verlangen oder belastendem Entzug sind zusätzliche Hilfen sinnvoll. Besprechen Sie Beratung und Behandlungsmöglichkeiten; zu Nikotinersatz und Medikamenten lassen Sie sich ärztlich oder in der Apotheke beraten. Medikamente verändern Sie nicht eigenständig.

Weiterführend: BIÖG · Nicht ganz geschafft? und Tipps bei Verlangensattacken; IQWiG · Unterstützung.
Geprüft am 20.11.2026 · Eigene Erläuterungen und eigenes Beispiel zum Praxisarbeitsblatt.