

Tipps zum Aufhören mit Tabakkonsum

Wer von seiner Sucht (Zigaretten, Snus) loskommen will, braucht Motivation und Durchhaltewillen.

1. Stufe

Erkennen und zugeben, dass eine Abhängigkeit besteht. Viele verharmlosen ihre Sucht und meinen, jederzeit davon loskommen zu können. Doch schon wenige Male Tabakkonsum machen süchtig. Snus macht genauso süchtig wie Zigaretten. Bei Jugendlichen ist sogar eine grössere Abhängigkeit nachgewiesen.

2. Stufe

Eine starke Absicht aufbauen, um aus der Sucht auszusteigen. Das geht dann gut, wenn klar definiert ist, in welchen Situationen er seiner Sucht nicht mehr nachgehen will. Nur wer eine Absicht und ein klares Ziel (<https://coolandclean.ch/de/themen/ziele-erreichen/Was-ist-ein-gutes-Ziel->) hat, wird nicht in jeder verführerischen Situation wieder seiner Sucht verfallen.

3. Stufe

Die Absicht verwirklichen. Dieser Schritt ist häufig von Misserfolgen und Rückfällen begleitet. Darum ist es wichtig, sich immer wieder aufzurappeln, bis es klappt. Rückfälle sind normal.

Mehr zu diesem Thema:

[Beratung zum Aufhören mit Tabakkonsum \(https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Beratung-zum-Aufh-eren-mit-Tabakkonsum\)](https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Beratung-zum-Aufh-eren-mit-Tabakkonsum)

[Rauchen macht süchtig \(https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Rauchen-macht-s-chtig\)](https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Rauchen-macht-s-chtig)

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>