

Das Raucherentwöhnungsprogramm

Ein Handbuch für Missionare, die Menschen bei der Raucherentwöhnung helfen

David M. Bresnahan

© 1985, 1987, 2007 David M. Bresnahan

Missionspräsidenten und Vollzeitmissionare der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage dürfen nach Bedarf Fotokopien dieses Handbuchs anfertigen. In allen anderen Fällen ist ausnahmslos die Genehmigung des Urheberrechtsbesitzers einzuholen.

www.LDSStopSmokingProgram.org

Dies ist keine offizielle Veröffentlichung der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage. Sie darf von Missionaren kostenfrei dazu verwendet werden, Menschen dabei zu helfen, von der Nikotinsucht in jeder Form loszukommen.

Personen, die an Allergien leiden oder sonst wie gesundheitlich beeinträchtigt sind, sollten fachlichen Rat einholen, ehe sie die in diesem Handbuch erwähnten Produkte verwenden. Die Durchführung der in diesem Programm enthaltenen 15 Schritte erfolgt auf eigene Gefahr.

Dieses Handbuch steht Vollzeitmissionaren der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage www.LDSStopSmokingProgram.org zur Verfügung und darf nur dazu verwendet werden, Personen kostenfrei bei der Raucherentwöhnung zu helfen. Dieses Handbuch ist nicht zum Verkauf bestimmt, noch darf es an Dritte weitergegeben werden, die für die Durchführung des Programms eine Teilnahmegebühr verlangen.

Veröffentlichung und Urheberrecht: David M. Bresnahan, P.O. Box 1396, Sandy, Utah 84091; Telefon: 801-562-5362. Alle Rechte vorbehalten. Copyright 1985, 1987, 2007.

Danksagung

Es gibt so viele gute Menschen, die bisher an diesem stetig wachsenden Projekt mitgearbeitet haben; daher ist es unmöglich, allen namentlich zu danken. Mein größter Dank gilt den vielen Missionaren und Missionspräsidenten rund um die Welt, die dieses Handbuch dazu verwendet haben, vielen wunderbaren Menschen zu helfen. Hunderte andere haben durch Zeichnungen, Übersetzung, Druck, Gestaltung der Internet-Seite u.ä. geholfen.

Mein besonderer Dank gilt Präsident und Schwester Vernon J. Tipton von der Irland-Mission Dublin für ihre Ermutigung und Unterstützung sowie ihre Geduld und Liebe.

Ich möchte an dieser Stelle auch meinen früheren Mitarbeitern und anderen Missionaren der Irland-Mission Dublin danken, die mich unterstützt und mir geholfen haben. Am allermeisten bin ich jedoch für die Inspiration und Führung dankbar, die der Herr mir bei der Arbeit an diesem Programm hat zuteil werden lassen, und zwar als Antwort auf Fasten und Beten.

Widmung

Dieses Handbuch und das gesamte Raucherentwöhnungsprogramm widme ich meinem Vater und seinen Eltern – alles Raucher, die lange vor der Entstehung dieses Programms an Lungenkrebs gestorben sind. Ich hege eine große Liebe für sie und weiß, dass wir uns eines Tages wieder sehen werden.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 – Wie das Raucherentwöhnungsprogramm funktioniert	Error! Bookmark not defined.
Kapitel 1 – „Goldene“ Untersucher	3
Kapitel 3 – Das Raucherentwöhnungsprogramm.....	
Kapitel 4 – Der Umgang mit Fragen und Einwänden.....	Error! Bookmark not defined.

Kapitel 1

Wie das Raucherentwöhnungsprogramm funktioniert

Zweck

Das Raucherentwöhnungsprogramm wurde dazu entwickelt, Menschen zu helfen, denen es bisher nicht gelungen ist, das Rauchen aufzugeben. Dieses Programm wird seit 1983 weltweit von Tausenden Missionaren der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage verwendet und eignet sich auch dazu, Menschen zu finden, die gerne mehr über das wiederhergestellte Evangelium erfahren möchten.

Das Workshop zum Programm ist leicht verständlich, nimmt etwa 60 bis 90 Minuten in Anspruch und kann auch von Personen durchgeführt werden, die noch nie geraucht haben. Der bestmögliche Erfolg ist dann gegeben, wenn ein Mitglied der Kirche einen Raucher/eine Raucherin zu sich nach Hause einlädt, der/die erfahren möchte, wie man mit dem Rauchen aufhören kann. Die Vollzeitmissionare präsentieren das Programm in einer Art Workshop, und das Mitglied unterstützt den/die Raucher(in) durch tägliche Hilfe.

Wie ist das Raucherentwöhnungsprogramm entstanden?

David M. Bresnahan war von 1983 bis 1985 Missionar in der Irland-Mission Dublin, wo er zu seiner tiefen Enttäuschung erleben musste, dass sich viele Untersucher nur deswegen nicht taufen ließen, weil sie es nicht schafften, mit dem Rauchen aufzuhören. Elder Bresnahan und sein Mitarbeiter Elder Rudy Van Hove begannen sich intensiv mit Methoden zur Raucherentwöhnung zu beschäftigen. Da sie keine Methode fanden, die sich ihren Umständen anpassen ließ, wendeten sie sich durch Fasten und Beten an den Herrn. In der Folge entstand das vorliegende Programm zur Raucherentwöhnung.

Funktioniert es wirklich?

Dieses Raucherentwöhnungsprogramm wird seit 1983 von Tausenden Missionaren in so gut wie fast allen Missionen rund um die Welt eingesetzt. Es besteht aus 15 Schritten zur Entwöhnung, die noch nie geändert werden mussten, weil sie durch Fasten und Beten offenbart wurden. Das Programm hat sich immer wieder aufs Neue bewährt. Wenn jemand die 15 Schritte des Programms genau einhält, gelingt es ihm, seine Nikotinsucht zu überwinden und das Rauchen ein für alle Mal aufzugeben.

Einer Studie über dieses Programm zufolge haben 85 Prozent derjenigen, die sich dem Programm unterzogen haben, das Rauchen erfolgreich aufgegeben, und ein Drittel derjenigen wurde in der Folge getauft. Die Missionare können dieses Programm daher auch zum Finden neuer Untersucher einsetzen, d.h. das Raucherentwöhnungsprogramm als ersten Schritt dazu verwenden, Menschen darauf vorzubereiten, das wiederhergestellte Evangelium hören zu wollen.

Wie das Programm funktioniert

Den Teilnehmern wird gezeigt, wie sie das Rauchen aufgeben können, indem sie eine Woche lang täglich die im Folgenden beschriebenen 15 Schritte einhalten. In diesen sieben Tagen hilft ein Mitglied täglich durch freundschaftliche Unterstützung und Ermunterung.

Warum das Programm so gut funktioniert

Das Programm funktioniert, weil Raucher in die Lage versetzt werden, den Wunsch nach einer Zigarette abzustellen. Ohne dieses dauernde Verlangen wird das Aufhören zur leichten Sache. Dies gilt für Abhängigkeit von Tabakprodukten jeder Art.

Die Methode

Am ehesten stellt sich der Erfolg folgendermaßen ein:

1. Bitten Sie ein Mitglied der Kirche, einen Raucher/eine Raucherin zu sich nach Hause einzuladen, wo das Raucherentwöhnungsprogramm von den Missionaren vorgestellt wird.
2. Erklären Sie den Mitgliedern der Familie, wie man jemanden freundschaftlich unterstützt.
3. Das Raucherentwöhnungsprogramm wird von den Missionaren vorgestellt.
4. Die Familie trägt täglich zur freundschaftlichen Unterstützung bei. Die Missionare besuchen oder rufen den Raucher/die Raucherin zwei oder drei Mal während der Woche an, um ihn/sie zu ermutigen, zu bestärken und in jeder Hinsicht zu unterstützen. Die Missionare rufen auch „die Unterstützer“ täglich an, um den Fortschritt des Rauchers/der Raucherin zu erörtern.
5. Am siebenten Tag wird bei der unterstützenden Familie der Erfolg gefeiert, eventuell ein Film über die Kirche gezeigt und eine Kleinigkeit gegessen.
6. Dies ist nun der ideale Zeitpunkt, um den frischgebackenen Nichtraucher/die frischgebackene Nichtraucherin zu fragen, ob er/sie an den Missionarslektionen Interesse hat.
7. Die Missionarslektionen werden bei den Mitgliedern zu Hause präsentiert.
8. Der/die ehemalige Raucher(in) wird getauft.

Weitere Unterstützung

Online-Exemplare dieses Handbuches sowie zusätzliche Informationen können im Internet unter folgender Adresse abgerufen werden: **www.LDSStopSmokingProgram.org**. David M. Bresnahan ist in den USA unter folgender Rufnummer bzw. E-Mailadresse erreichbar: 801 562 5362. **David@Bresnahan.org** (Bitte halten Sie sich bei Telefonaten bzw. E-Mail an Ihre jeweiligen Missionsregeln).

Kapitel 2 **„Goldene“ Untersucher**

Das Problem

Rund um die Welt stehen Missionare vor derselben Herausforderung, nämlich Menschen zu finden, die sich die Missionardiskussionen anhören möchten. Viele Mitglieder der Kirche empfinden das starke Bedürfnis, anderen Menschen vom wiederhergestellten Evangelium zu erzählen, doch ist es für sie oft entmutigend, geeignete Mittel und Wege zu finden, andere Menschen dazu einzuladen, mehr über die Kirche in Erfahrung zu bringen.

„Goldene“ Untersucher finden

Vielen Mitgliedern der Kirche fällt es ganz leicht, jemanden zu fragen, ob er/sie mit dem Rauchen aufhören möchte – leichter, als jemanden zu fragen, ob er/sie etwas über die Kirche wissen möchte.

Laut Umfragen möchten an die 80 Prozent aller Raucher mit dem Rauchen aufhören, haben es bisher aber noch nicht geschafft und glauben nun, dass sie es nicht schaffen können, obwohl sie dies gerne möchten.

Dies bedeutet, dass es Millionen Menschen gibt, die gerne mit dem Rauchen aufhören und von denen viele positiv darauf reagieren würden, wenn man ihnen einen Weg zeigt, wie sie das Verlangen nach einer Zigarette abstellen können.

Hat ein Raucher/eine Raucherin das Raucherentwöhnungsprogramm erfolgreich abgeschlossen, so tut er/sie Folgendes:

- Betet täglich.
- Empfängt Antworten auf das Beten und erkennt das Wirken des Heiligen Geistes.
- Hat mit der Umkehr begonnen und dafür Segnungen empfangen.
- Empfindet ein Gefühl persönlicher Befriedigung, weil er/sie ein wichtiges Ziel erreicht hat.
- Er/sie kennt ein Mitglied der Kirche, das sich aufrichtig um ihn/sie kümmert.
- Empfängt wahre Liebe und Fürsorge durch ein Mitglied der Kirche.
- Sieht das gute Vorbild eines Mitglieds der Kirche.
- Hat begonnen, sich für die Kirche zu interessieren.

In anderen Worten: Jetzt haben Sie eine „goldene“ Untersucherin bzw. einen „goldenen“ Untersucher, den/die Sie belehren können.

Das Raucherentwöhnungsprogramm schafft eine ideale Gelegenheit, jemanden dazu einzuladen, mehr über die Kirche zu erfahren, sobald er/sie dieses einwöchige Programm absolviert und mit dem Rauchen aufgehört hat. Dies ist der Zeitpunkt, an dem er/sie mit großer Wahrscheinlichkeit positiv auf die Einladung reagiert, mehr über die Wiederherstellung des Evangeliums zu erfahren.

Die Mitglieder um Hilfe bitten

Es gibt verschiedene Methoden, wie Mitglieder der Kirche jemanden zu sich einladen können, um am Raucherentwöhnungsprogramm teilzunehmen. Manche dieser Methoden sind erfolgreich und manche weniger erfolgreich. Im Folgenden soll nun eine Methode vorgestellt werden, die einfach ist und extrem gut funktioniert.

Die Missionare besuchen die Priestertums- und Frauenhilfsvereinigungsklasse und bitten um Erlaubnis, einige Minuten des Eröffnungsteils für eine Verlautbarung in Anspruch nehmen zu dürfen. Ein Missionar spricht, während der andere Missionar Karteikärtchen und Bleistifte austeilte.

Die Verlautbarung sollte in etwa Folgendes enthalten:

Ich möchte eine Frage stellen. Wer kennt jemanden, der gerne mit dem Rauchen aufhören möchte? Bitte heben Sie die Hand.

Meistens heben fast alle Anwesenden die Hand.

Wer von Ihnen möchte, dass dieser Raucher/diese Raucherin mit dem Rauchen aufhört?

Meistens heben auch hier fast alle Anwesenden die Hand.

Mein Mitarbeiter und ich unterrichten ein Programm zur Raucherentwöhnung. Wir würden Sie gerne zu Hause besuchen und Ihnen erklären, wie es funktioniert, damit Sie dieser Person helfen können, mit dem Rauchen aufzuhören. Bitte schreiben Sie Ihren Namen und Ihre Telefonnummer auf die Karte, die mein Mitarbeiter gerade austellt. Unter Ihren Namen schreiben Sie bitte die Namen von Personen in Ihrem Bekanntenkreis auf, die rauchen.

Wir werden Sie anrufen und mit Ihnen einen Termin vereinbaren, um zu besprechen, wie wir diesen Menschen helfen können. Die meisten Raucher möchten gerne damit aufhören. Sie schaffen es aber nicht, das Verlangen nach einer Zigarette loszuwerden. Wir können ihnen zeigen, wie man dieses Verlangen loswird, und dann ist das Aufhören einfach.

Sammeln Sie die Karten wieder ein und fangen Sie noch am selben Tag an, die Mitglieder anzurufen und Termine zu vereinbaren, um ihnen das Raucherentwöhnungsprogramm vorzustellen.

Die meisten Mitglieder der Kirche werden zögerlich, wenn sie glauben, über die Kirche sprechen zu müssen, sogar um jemandem zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie können den Mitgliedern helfen, dieses Gefühl zu überwinden, indem Sie ihnen Folgendes erklären:

1. Man kann seinen Freunden helfen, das Raucherentwöhnungsprogramm zu absolvieren, ohne über das Evangelium sprechen zu müssen.
2. Während des Raucherentwöhnungsprogramms lehren die Missionare weder die Missionarslektionen noch sprechen sie über das Evangelium. Sie lehren nur das Beten.
3. Das Raucherentwöhnungsprogramm ist für alle Teilnehmer ohne jede Verpflichtung und findet in einer entspannten Atmosphäre statt.

Es ist leicht, Menschen zum Raucherentwöhnungsprogramm einzuladen. Bitten Sie die Mitglieder, um Führung zu beten, sollten diese mehr als nur einen einzigen Namen auf das Kärtchen geschrieben haben. Der Geist wird sie bei der Entscheidung leiten, wen sie zuerst einladen sollen.

Die Mitglieder sprechen ihren Freund/ihre Freundin dann persönlich an und fragen ihn/sie, ob er/sie schon einmal versucht hat, mit dem Rauchen aufzuhören. Die meisten Raucher beantworten diese Frage mit einem Ja, worauf man Folgendes sagen kann:

Ich habe gehört, dass es deswegen so schwer ist, mit dem Rauchen aufzuhören, weil man ständig das Verlangen nach einer Zigarette hat. Stimmt das?

Es gibt ein Gratis-Raucherentwöhnungsprogramm, das dir vielleicht helfen könnte. Es dauert 60 bis 90 Minuten, um zu lernen, wie man das Verlangen nach einer Zigarette los wird. Man muss sieben Tage lang 15 Schritte befolgen und dann ist man das Verlangen nach einer Zigarette los und man ist Nichtraucher. Wir können es bei mir zu Hause durchführen und würden dich und deine Familie gerne dazu einladen. Könnt ihr am Dienstag kommen oder wäre Donnerstag besser?

Es ist wichtig, dass der/die Raucher(in) von seiner/ihrer Familie begleitet wird. Die Angehörigen sollen wissen, was sie tun können, um dem Raucher/der Raucherin beim Aufhören zu helfen. Wenn sie an der Präsentation durch die Missionare nicht teilnehmen, wissen sie auch nicht, wie man jemanden am besten beim Aufhören unterstützt.

Die Bedeutung der freundschaftlichen Unterstützung kann nicht oft genug betont werden. Bitte unternehmen Sie alles in Ihrer Kraft Stehende, damit dem Raucher/der Raucherin durch die Mitgliederfamilie geholfen wird. Die freundschaftliche Unterstützung ist der Schlüssel zum Erfolg im Raucherentwöhnungsprogramm und zur späteren Einladung, an den Missionarslektionen teilzunehmen.

Größere Gruppen

Manche Missionare glauben, dass es eine gute Idee wäre, Plakate aufzuhängen, eine große Anzahl an Rauchern einzuladen und eine Gruppenveranstaltung

durchzuführen. Dies hat sich auf Grund mangelnder persönlicher Zuwendung als nicht erfolgreich erwiesen. Die meisten Raucher fühlen sich in einer Gruppensituation nicht wohl, da dies einschüchternd wirkt. Daher wird von Gruppenveranstaltungen für mehr als einen Raucher abgeraten. Handeln Sie jedoch gemäß den Eingebungen des Geistes.

Sollten Sie sich zur Durchführung einer öffentlichen Veranstaltung entschließen, gibt es mehrere Punkte, die in Ihre Überlegungen miteinbezogen werden müssen. Die 15 Schritte dürfen unter keinen wie immer gearteten Umständen abgeändert werden. Es kann jedoch sein, dass die Form der freundschaftlichen Unterstützung den Umständen entsprechend angepasst werden muss.

Die Mitglieder müssen im Vorhinein in freundschaftlicher Unterstützung geschult werden. Wenn die Teilnehmer von einem Mitglied eingeladen werden (was die beste Vorgehensweise ist), ist es am günstigsten, wenn das Mitglied den/die Raucher(in) persönlich zu der Veranstaltung begleitet oder ihn/sie beim Eintreffen sofort begrüßt. Wer ohne persönliche Einladung teilnimmt, sollte beim Eintreffen sofort von einem Mitglied betreut werden.

Die Missionare führen die Präsentation durch und beantworten etwaige Fragen. Dadurch entwickeln auch die Mitglieder eine bessere Beziehung zu den Missionaren.

Die Gruppenveranstaltung sollte ebenfalls mit einem Buffet enden, um den Anwesenden Gelegenheit zum freundschaftlichen Beisammensein zu geben und die Entstehung von Freundschaften zu fördern. Diese Gelegenheit eignet sich auch zur Bestärkung und Ermutigung. Termine können abgesprochen und das Besorgen der nötigen Hilfsmittel abgesprochen werden.

Kapitel 3

Das Raucherentwöhnungsprogramm

Einführung

Ehe Sie mit dem Raucherentwöhnungsprogramm beginnen, wird empfohlen, die folgenden Unterlagen gründlich durchzulesen, um die größtmögliche Effektivität zu gewährleisten. Die Menschen, denen Sie helfen wollen, haben dann größeren Erfolg, wenn sie das Gefühl haben, dass Sie von dem Programm, das Sie vortragen, selbst überzeugt sind.

Das Programm besteht aus 15 Schritten, die den Teilnehmern vermittelt werden. *Diese Schritte dürfen nicht abgeändert werden*, aber Sie können sie mit eigenen Worten erklären. Die folgende Erklärung besteht aus einem Dialog, um Ihnen dabei zu helfen, was Sie sagen sollen. Der Dialog soll nicht auswendig gelernt werden.

Missionare, die dieses Programm oft durchführen, eignen sich eine derartige Routine dabei an, dass sie lediglich einen Stichwortzettel benötigen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, sich durch Lernen und Üben die nötige Routine anzueignen.

Wichtige Tipps

Das Programm wird von den Missionaren im Verlauf eines Workshops mit eigenen Worten dargeboten. Die Schlüsselgedanken dürfen jedoch nicht verändert werden. Jeder einzelne Teilnehmer muss sich dazu verpflichten, jeden einzelnen Schritt einzuhalten. Kein Schritt darf ausgelassen werden. Die Mitarbeiter wechseln sich beim Vortragen der einzelnen Schritte ab.

Die Freunde des Rauchers/der Raucherin sollen ihn/sie bitten, Zigaretten mitzubringen. Die Teilnehmer werden idealerweise von ihrer Familie begleitet, es sei denn, die Kinder sind noch zu klein und würden stören. Die Kinder der Freundesfamilie könnten z.B. aber die kleinen Kinder der Teilnehmer babysitten.

Es hat sich als nützlich erwiesen, die Präsentation von einem Teilnehmer oder Freund auf Tonträger aufzunehmen, damit sich die Teilnehmer die Präsentation während der Woche nochmals anhören können.

Sprechen Sie mit dem Familienoberhaupt ab, dass ein Anfangsgebet gesprochen wird, das den Teilnehmern als Beispiel für das Beten dienen kann.

Das Programm

Teil 1: Die persönliche Unabhängigkeitserklärung

Niemand kann Ihnen einreden, mit dem Rauchen aufzuhören. Ich werde es auch gar nicht versuchen, denn das können nur Sie. Sie brauchen dazu den Vorsatz und Entschlossenheit. Tausende haben mit diesem Programm bereits Erfolg gehabt und Sie können es auch. Das Schwierigste daran ist, dass Sie sich dazu entscheiden müssen, ein für allemal aufhören zu wollen.

Sie haben einen großen Schritt gesetzt, indem Sie zu dieser Präsentation gekommen sind. Wir verwenden keine Angstmacherei, keine medizinischen Statistiken und Tricks. Wir werden Ihnen erklären, wie man die folgenden 15 bewährten Schritte durchläuft, und zwar ohne Schmerz und Unbehagen.

Wir würden uns wünschen, dass Sie uns vertrauen, uns glauben, und diese 15 Schritte die nächsten sieben Tage befolgen.

Was halten Sie davon? Können Sie das schaffen? (*Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer sich dazu verpflichten.*)

Der Grund, warum dieses System so erfolgreich ist, ist der, dass es darauf abzielt, das Verlangen nach einer Zigarette abzustellen, was Ihnen bisher noch nicht gelungen sein dürfte. Gelänge es Ihnen, das Verlangen nach einer Zigarette dauerhaft abzustellen, wäre das Aufhören dann nicht leicht? (*Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer dem zustimmen..*)

Ich möchte Ihnen in aller Aufrichtigkeit etwas versprechen und dann hätte ich gerne, dass Sie mir ebenfalls etwas versprechen. Ich verspreche Ihnen Folgendes:

Wenn Sie alle vergangenen Erfahrungen mit der Raucherentwöhnung vergessen und die nächsten sieben Tage jeden einzelnen Schritt genau befolgen, dann garantiere ich Ihnen, dass Sie innerhalb von sieben Tagen Nichtraucher(in) sind.

Dies ist eine erwiesene Tatsache. Sie können aber nur herausfinden, wie großartig diese Methode wirkt, indem Sie sie selbst ausprobieren. Man kann nie ehrlich behaupten, dass eine Methode funktioniert oder nicht, es sei denn, man hat sie selbst ausprobiert.

Ich bitte Sie also, mir die nächsten sieben Tage zu vertrauen. Ich werde Sie bitten, dass Sie nun vor sich selbst und vor anderen eine Verpflichtung eingehen. *(Die anwesenden Freunde teilen die Exemplare der persönlichen Unabhängigkeitserklärung aus.)*

Würden Sie dies bitte vorlesen? *(Ein Teilnehmer liest die Erklärung vor, während alle anderen mitlesen.)*

Denken Sie an mein Versprechen. Wenn Sie uns vertrauen und eine Woche lang das tun, was wir Ihnen sagen, dann sind Sie innerhalb einer Woche Nichtraucher(in). Ist Ihnen das so recht? Dann unterschreiben Sie bitte die Unabhängigkeitserklärung. *(Achten Sie darauf, dass sich die Teilnehmer dazu verpflichten.)*

Teil 2: Pawlow und seine Hunde

Als Sie mit dem Rauchen begonnen haben, mussten Sie das Rauchen erst lernen, stimmt's? Es hat einige Zeit gedauert und es war auch ein wenig unangenehm. Aber Sie waren bereit, den Preis dafür zu bezahlen, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Sie müssen auch jetzt bereit sein, den Preis zu bezahlen, um eine Änderung herbei zu führen. Verstehen Sie, dass Sie, so wie sie erst das Rauchen lernen mussten, nun auch lernen müssen, wie man zum Nichtraucher wird?

Es gab einen berühmten russischen Wissenschaftler namens Pawlow, der für seine Konditionierungsexperimente berühmt wurde. Pawlow stellte fest, dass die Speichelsekretion eines Hundes nicht erst mit dem Fressvorgang beginnt, sondern bereits beim Anblick der Nahrung.

Auch ein anderer Reiz, zum Beispiel ein Klingelton, kann die Sekretion von Speichel auslösen, wenn er regelmäßig der Fütterung vorausgeht. Pawlow erklärte das Geschehen durch das mehrmalige Zusammentreffen des Reizes mit dem anschließenden Fressvorgang. Irgendwann reicht dann bereits der Reiz aus, um die Speichelsekretion auszulösen. Pawlow bezeichnete dies als „konditionierten Reflex“.

Beim Rauchen ist es genauso. Raucher haben ebenfalls eine „Glocke“ die dem Gehirn das Signal sendet, dass es nun „Zeit für eine Zigarette ist“

Zum Beispiel: Viele Raucher spüren den Drang zum Rauchen, wenn sie Kaffee trinken, oder unmittelbar nach dem Essen. Welche „Glocken“ haben Sie? *(Lassen Sie die Teilnehmer persönliche „Glocken“ nennen, z.B. das Telefon, Fernsehen, Autofahren, alkoholische Getränke, das morgendliche Aufwachen, usw. Sollten die oben genannten „Glocken“ von den Teilnehmern nicht erwähnt werden, dann erwähnen Sie sie bitte.)*

Viele Menschen können für kurze Zeit durch Willensstärke mit dem Rauchen aufhören, doch um dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören, muss man lernen, wie man die Glocke „abstellt“. Wenn es Ihnen gelingen würde, das Verlangen nach einer Zigarette abzustellen, würden Sie dann mit dem Rauchen aufhören? *(Achten Sie darauf, dass sich die Teilnehmer dazu verpflichten.)*

Teil 3: Die Zigaretten zerquetschen

Ich garantiere Ihnen, dass Sie diese Glocke abstellen können. Möchten Sie sie abstellen? Werden Sie die 15 Schritte befolgen, die ich Ihnen jetzt erkläre, um die Glocke abzustellen? *(Achten Sie darauf, dass sich die Teilnehmer dazu verpflichten.)*

Wir werden die 15 Schritte einen nach dem anderen besprechen. Ich werde diese Schritte ganz genau erklären, damit Sie wissen, was Sie tun müssen bzw. warum das Befolgen dieser Schritte den gewünschten Erfolg bringt. Bevor wir damit beginnen, gibt es noch eine ganz wichtige Sache, die wir erledigen müssen.

Bitten nehmen Sie Ihre Zigaretten zur Hand, damit wir sie sehen können. Ich zähle jetzt bis drei. Dann zerquetschen Sie die Zigaretten. Fertig? Eins ... zwei ... drei ... zerquetschen! *(Dies ist ein wichtiger Teil der Selbstverpflichtung. Alle Teilnehmer sollen mitmachen.)*

Großartig! Ich weiß, wieviel Mut und Stärke das verlangt hat. Das war auch schon das Schwerste, das Sie bei diesem Programm tun müssen. Schon sind Sie Nichtraucher. Herzlichen Glückwunsch!

Sie dürfen mit dem Programm erst dann fortfahren, wenn sich alle verpflichtet haben. Verpflichtet sich ein Teilnehmer an dieser Stelle nicht, so helfen erfahrungsgemäß die 15 Schritte auch nicht. Es ist nicht Ihre Aufgabe, die Teilnehmer zum Aufhören zu bringen. Die Teilnehmer müssen selbst den Wunsch zum Aufhören aufbringen oder es gelingt nicht. Bitten Sie die Teilnehmer nochmals, die 15 Schritte vertrauensvoll und im Glauben zu befolgen. Zerquetschen die Teilnehmer die Zigaretten nicht, hören Sie auf und setzen Sie das Programm nicht fort.

TEIL 4: Die 15 Schritte

Die unterstützenden Freunde teilen nun die Exemplare des Raucherentwöhnungsprogramms aus, in denen die 15 Schritte beschrieben sind. Erklären Sie die Stufen in der richtigen Reihenfolge. Ändern Sie die Schritte nicht ab, auch wenn Sie zur Erklärung einen anderen Wortlaut verwenden.

Achten Sie darauf, dass sich die Teilnehmer zu jedem Schritt verpflichten. Wenige haben Erfolg, wenn sie die Schritte nicht befolgen. Jeder einzelne Schritt ist von größter Wichtigkeit.

Schritt 1 – Beten

Legen Sie Zeugnis davon ab, dass Gott wirklich lebt und dass er unsere Gebete hört und beantwortet. Die Mitglieder teilen jetzt die Karte mit den vier Teilen eines Gebets aus (siehe Anhang). Erklären Sie diese vier Schritte kurz.

Bitten Sie die Teilnehmer, jeden Tag mit einem persönlichen Gebet zu beginnen. Bitten Sie die Teilnehmer, die vier Teile des Gebets zu beachten und sich dazu zu verpflichten.

Das laute Sprechen eines persönlichen Gebets ist für viele Menschen etwas Neues. Eine gute Methode, mit mehr Selbstvertrauen beten zu lernen, besteht darin, das Beten zu üben. Es hilft, wenn die ganze Familie des Rauchers/der Raucherin dabei anwesend ist.

Sagen Sie den Anwesenden, dass jetzt das Beten geübt wird, indem jeder etwas erwähnt, für das er dankbar ist. Loben Sie die Teilnehmer für ihre Beiträge.

Als nächstes üben die Teilnehmer das Beten, indem jeder eine Sache erwähnt, um die er den Himmlischen Vater bitten würde, wenn er/sie jetzt ein echtes Gebet sprechen müsste. Loben Sie die Teilnehmer für ihre Beiträge.

Fragen Sie nun die anwesenden Kinder, ob sie für den Raucher/die Raucherin beten werden. Verpflichten Sie die Kinder dazu, täglich zu Beginn des Tages für den Raucher/die Raucherin zu beten. Bitten Sie auch den Partner/die Partnerin des Rauchers/der Raucherin, sich dazu zu verpflichten.

Fragen Sie die befreundete Familie, ob sie bereit wären, für den Raucher/die Raucherin zu Beginn jedes Tages ein Gebet zu sprechen.

All dies hat einen starken Einfluss auf den Raucher und verleiht Kraft und Motivation.

Sprechen Sie sodann über das Familiengebet. Bitten Sie die Teilnehmer, sich zu einem täglichen Familiengebet zu verpflichten.

Schritt 2 – DIE VERSUCHUNG MEIDEN

Sie müssen sich auf der Stelle von allen Dingen trennen, die mit dem Rauchen zu tun haben. Die meisten Raucher haben mehr als nur eine einzige Packung Zigaretten zu Hause. Wenn Sie heute von hier weggehen, dann werfen Sie Ihre Zigaretten nicht nur weg, sondern vernichten Sie sie. Werfen Sie Streichhölzer und Zigarettenanzünder weg, und ganz besonders alle Aschenbecher. Lassen Sie Ihre Kleidung reinigen und reinigen Sie Ihr Auto innen.

Die „Glocke“ des Rauchers wird von einem Reiz ausgelöst, der auf alle fünf Sinne wirkt, d.h. vom Sehsinn, Tastsinn, Hörsinn, Geruchssinn und Geschmackssinn. Man muss also alles meiden, was diese „Glocke“ auslösen könnte – manchmal ist es nur der Anblick einer Packung Streichhölzer oder der Geruch des Aschenbechers.

Wenn ich jetzt eine Glocke klingeln lasse (*besorgen Sie sich ein kleines Glöckchen, das Sie jetzt läuten lassen*) und Sie könnten mich nicht zum Aufhören bringen, dann würde Sie das Gebimmel nach einiger Zeit ganz verrückt machen. Zuerst glauben Sie, Sie können das Gebimmel leicht aushalten und es einfach ignorieren, aber nach einiger Zeit geht es Ihnen dann so auf die Nerven, dass Sie die Geduld verlieren. Um bei der Raucherentwöhnung Erfolg zu haben, müssen Sie lernen, wie man die

Glocke abstellt und nicht, wie man sie ignoriert. Verstehen Sie das? (*Lassen Sie das Glöckchen einige Zeit läuten. Dieser Vergleich ist äußerst wichtig.*)

Viele Raucher bewahren für den „Notfall“ irgendwo eine Packung Zigaretten auf. Begehen Sie diesen Fehler nicht. Versetzen Sie sich selber in eine Position, die es Ihnen erlaubt, der Versuchung Herr zu sein. Wenn Sie eine Diät machen, würden Sie dann eine riesige Schokocremetorte mitten auf den Tisch stellen, wo Sie sie den ganzen Tag sehen können? Natürlich nicht! Das würde nur Probleme heraufbeschwören.

Sind Sie dazu bereit, alle Raucherutensilien aus Ihrer persönlichen Umgebung zu entfernen? (*Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer sich dazu verpflichten.*)

Hinweis: Ein kleines Glöckchen bekommt man um ganz wenig Geld in einem Sportgeschäft in der Sportfischereiabteilung. Solche Glöckchen werden von faulen Anglern an das Ende der Angelrute geklemmt!

Schritt 3 – VORBEREITEN

Dieser Schritt von allergrößter Wichtigkeit und muss jeden Morgen durchgeführt werden. Er bereitet die Teilnehmer außerdem auf das persönliche Schriftstudium am Morgen vor, was ihnen später einmal helfen wird, sollten sie sich für das wiederhergestellte Evangelium interessieren.

Es gibt drei Dinge zur Vorbereitung auf das Nichtrauchen. Der erste Schritt besteht aus dem, was Sie gerade machen – mehr darüber zu lernen, wie das Programm funktioniert und was man selber dazu beitragen muss.

Der zweite Schritt beschränkt darin, alles zu besorgen, was man benötigt, um die nötigen 15 Schritte eine Woche lang durchführen zu können. Das Wissen alleine ist nicht ausreichend, wenn man nicht auch die Utensilien hat, die man benötigt.

Der dritte Schritt der Vorbereitung besteht darin, sich selbst jeden Tag an diese 15 Schritte zu erinnern, damit man nicht vergisst, was man machen muss. Lesen Sie immer zu Tagesbeginn die 15 Schritte durch und verpflichten Sie sich vor sich selbst, jeden einzelnen Schritt jeden Tag ganz genau zu befolgen. Halten Sie sich vor Augen, dass Sie lediglich einen Tag nach dem anderen schaffen müssen.

Verpflichten Sie sich dazu, die 15 Schritte zu Beginn jeden Tages zu wiederholen? (*Achten Sie darauf, dass sich die Teilnehmer dazu verpflichten.*)

Schritt 4 – ZÄHNE PUTZEN

Sobald Sie aufwachen, stehen Sie sofort auf und putzen sich die Zähne. Spülen Sie dann den Mund mit einer starken Mundspülung. Besonders gut funktioniert die Marke Lavoris Cinnamon. (*Lavoris Cinnamon ist die geeignetste Marke. Es gibt aber auch andere sehr gute Mundwasser. Ersuchen Sie die Person, die den Raucher/die Raucherin freundschaftlich unterstützt, dieses Mundwasser im Vorhinein zu besorgen. Es ist online erhältlich. Lavoris wirkt hervorragend. Sie werden es nicht bereuen, dieses Produkt besorgt zu haben.*)

Sie haben sich daran gewöhnt, den Geschmack im Mund, den Sie am Morgen gleich nach dem Aufstehen schmecken, mit einer Zigarette „hinunter zu spülen“. Indem Sie diese Geschmacksveränderung am Morgen herbeiführen, läutet schon einmal die erste „Glocke“ nicht, die Sie an eine Zigarette erinnern würde.

Auch wenn Sie nicht gleich nach dem Aufstehen rauchen, ist dieser Schritt grundsätzlich wichtig und darf nicht ausgelassen werden, weil es Ihnen hilft, den Tag ohne Zigarette zu beginnen, ganz gleich, wann Sie „die Erste“ rauchen. Durch die Verwendung einer Mundspülung verbleibt ein gewisser Geschmack im Mund, der einige Zeit anhält und dazu beiträgt, dass die nächste „Glocke“ nicht so bald läutet.

Verpflichten Sie sich dazu, täglich und ohne Ausnahme sofort nach dem Aufstehen die Zähne zu putzen und eine Mundspülung zu verwenden? (*Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer sich dazu verpflichten.*)

Schritt 5 – FRÜHSTÜCKEN

Frühstücken Sie täglich? Die meisten Raucher frühstücken nicht. In den kommenden sieben Tagen (und von da an hoffentlich immer) nehmen Sie bitte ein gutes, gesundes, nährstoffreiches Frühstück zu sich, um den Tag so richtig gut zu beginnen.

Sehen wir uns einmal an, was Sie bisher morgens getan haben. Sie verpesten Ihr Blut mit Zigaretten und wenig gesunder Ernährung. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, benötigt Ihr Körper möglichst viele gesunde Nährstoffe, um die Schadstoffe aus den Organen auszustoßen und Ihnen

mehr Kraft, Energie und ein Gefühl allgemeinen Wohlbefindens zu vermitteln.

Verstehen Sie, warum Ihr Körper aufgrund des Rauchens einer Art innerer Reinigung bedarf? Auch die Überbleibsel all dieser inneren Ablagerungen können dazu führen, dass die „Glocke“ zu läuten beginnt. Je früher Sie also mit einer inneren Reinigung durch gute Ernährung beginnen, desto besser.

Ein gesundes Frühstück besteht aus Vollkorn-Getreideprodukten und frischem Obst. Sie können zusätzlich auch andere Lebensmittel in Ihr Frühstück miteinbeziehen, aber obige Punkte stellen das Minimum eines guten Frühstücks dar. Denken Sie einmal kurz darüber nach. Was gehört für Sie zu einem guten Frühstück? (*Besprechen Sie dies kurz mit den Teilnehmern.*)

Ihr Körper ist es gewohnt, dass er als erstes Nahrungsmittel des Tages nur Schadstoffe bekommt. Wenn Sie Ihren Körper ab nun mit besseren Nährstoffen versorgen, funktioniert er auch besser, glauben Sie nicht? (*Besprechen Sie dies kurz mit den Teilnehmern.*) Verpflichten Sie sich dazu, täglich gesund zu frühstücken? (*Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer sich dazu verpflichten.*)

Schritt 6 – GRAPEFRUITSAFT UND VITAMIN C

Ganz gleich, was Sie ab nun zum Frühstück zu sich nehmen, so müssen Sie zum Abschluss des Frühstücks mindestens 1 Liter reinen, ungesüßten Grapefruitsaft trinken, und zwar nicht den Saft der rosa Grapefruit, denn dieser Saft wirkt nicht. Die meisten Raucher verspüren unmittelbar nach dem Essen das Verlangen nach einer Zigarette. Sie sind aber nicht dahingehend konditioniert, nach dem Genuss von Grapefruitsaft zu rauchen.

Weil es so wichtig ist, dass die Zigaretten-„Glocke“ nach dem Essen nicht mehr läutet, müssen Sie nach JEDER Mahlzeit (und nicht nur nach dem Frühstück) Grapefruitsaft trinken. Verstehen Sie, warum? (*Besprechen Sie dies mit den Teilnehmern.*) Verpflichten Sie sich dazu, nach jeder Mahlzeit, reinen, ungesüßten Grapefruitsaft zu trinken? (*Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer sich dazu verpflichten.*)

Jedes Mal wenn Sie rauchen, nimmt der Körper Nikotin auf. Das Nikotin geht in das Blut über. Nehmen wir einmal an, Ihr Blut enthält so viel Nikotin.

(Halten Sie beide Hände etwa 30 cm voneinander entfernt.) Sobald das Nikotin weniger wird *(halten Sie die Hände enger zusammen)*, läutet die Glocke, weil Ihr Körper nach Nikotin verlangt. Also rauchen Sie eine Zigarette, steigern den Nikotingehalt des Blutes und die Glocke hört auf zu läuten.

Das Verlangen nach Nikotin bewirkt, dass die Zigaretten-Glocke nur zu etwa 10 bis 20 Prozent dann läutet, wenn Sie den Wunsch nach einer Zigarette verspüren. Die übrige Zeit läutet die Glocke durch Konditionierung. Interessanterweise läutet die Nikotin-Glocke nur dann, wenn der Nikotingehalt des Blutes im Sinken begriffen ist. Wenn das Blut überhaupt kein Nikotin mehr enthält, läutet die Glocke überhaupt nicht.

Wenn jemand mit dem Rauchen aufhört, dauert es meistens vier Wochen, bis das ganze Blut völlig nikotinfrei ist. Nimmt man jedoch Vitamin C in sehr großen Mengen zu sich, reinigt sich das Blut in etwa einer Woche.

Aus diesem Grund müssen Sie Ihrem Körper sehr viel Vitamin C zuführen. Der Grapefruitsaft stellt einen guten Anfang dar, aber Sie brauchen noch mehr. Nehmen Sie nach jeder Mahlzeit Vitamin-C-Tabletten ein. Die empfohlene tägliche Dosis liegt bei 500 bis 1000 mg. Verpflichten Sie sich, nach jeder Mahlzeit Vitamin C zu sich zu nehmen? *(Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer sich dazu verpflichten.)*

Schritt 7 – NACH JEDER MAHLZEIT ZÄHNE PUTZEN UND MUNDSPÜLUNG VERWENDEN

Sie müssen sich nach jeder Mahlzeit die Zähne putzen und dann den Mund mit Mundspülung ausspülen. Es empfiehlt sich, eine Zahnbürste und eine Flasche Mundspülung zur Arbeit oder zur Schule/Uni mitzunehmen. Ganz gleich, wo Sie eine Mahlzeit zu sich nehmen – Sie müssen diesen Schritt durchführen.

Beim Essen bleiben Speisereste zwischen den Zähnen haften. Im Laufe des Tages können sich diese Speisereste von den Zähnen loslösen und durch den Kontakt mit den Geschmacksknospen der Zunge das Läuten der „Glocke“ auslösen. Dies geschieht ganz unauffällig und löst bei Ihnen sodann Lust auf eine Zigarette aus.

Dieser Schritt ist wichtig und verhindert ein vorhersehbares Auslösen der „Glocke“. Nehmen Sie ihn bitte nicht auf die leichte Schulter. Verpflichten

Sie sich dazu, nach jeder Mahlzeit Zähne zu putzen und den Mund mit Mundspülung auszuspülen? (*Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer sich dazu verpflichten.*)

Schritt 8 – SNACKS

Manche Raucher fürchten sich davor, durch das Aufhören mit dem Rauchen an Gewicht zuzunehmen, weil sie dann mit dem Naschen beginnen würden. Die Furcht davor, tagsüber zuviel zu naschen ist berechtigt, kann jedoch in einen positiven Aspekt dieses Programms umgewandelt werden. Denken Sie daran, dass eine gesunde Ernährung zum Abstellen der „Glocke“ beiträgt.

Das Problem ist nicht, wieviel man isst, sondern was man isst. Sie dürfen diese Woche soviel essen, wie Sie möchten; allerdings nur, wenn Sie das Richtige essen. Naschen kann man auch gesunde Nahrungsmittel, die dem Körper gut tun, anstatt ihm ausschließlich mehr Kalorien zuzuführen.

Viele Menschen haben gelernt, kaltes, knackiges Obst und Gemüse zu naschen. Es kommt auch immer wieder vor, dass Teilnehmer an diesem Programm während der Entwöhnungswoche abnehmen. Folgende Snacks eignen sich zum gesunden Naschen:

- Apfelscheiben
- Karottenstäbchen
- Stangenselleriestäbchen
- Broccoliröschen
- Blumenkohlröschen
- Weintrauben

Obst und Gemüse eignen sich hervorragend zum gesunden Naschen und tragen auch zur Reinigung des Körpers von Schadstoffen bei.

Um Schritt 3 zu befolgen und alles vorzubereiten, müssen Sie sich gesunde Snacks besorgen, damit Sie danach greifen können, wenn Sie Lust aufs Naschen bekommen.

Verpflichten Sie sich, möglichst bald Nahrungsmittel zum gesunden Naschen zu besorgen und sie dann mit sich zu führen, damit Sie während des Tages etwas zum gesunden Naschen haben? (*Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer sich dazu verpflichten.*)

Hinweis: Nach dem Genuss einer Zwischenmahlzeit aus Obst und Gemüse ist es nicht nötig, sich die Zähne zu putzen und die Mundspülung zu verwenden; man kann es jedoch tun, wenn man dies möchte. Wenn die Teilnehmer andere Zwischenmahlzeiten als Obst und Gemüse zu sich nehmen, müssen sie sich die Zähne putzen und Grapefruitsaft trinken. Vitamin C soll nur dreimal täglich zu sich genommen werden.

Schritt 9 – KEIN BOHNENKAFFEE, SCHWARZER TEE UND ALKOHOL

Sie dürfen während dieser Woche ausnahmslos keinen Bohnenkaffee, schwarzen Tee und Alkohol konsumieren. Es ist hinlänglich bekannt, dass der Genuss dieser Getränke die Zigaretten-Glocke auslöst. Sie läutet dann hundertprozentig, und wenn Sie das Läuten nicht verhindern, funktioniert das System nicht und es wird Ihnen nicht gelingen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Es mag Ihnen sehr wohl gelingen, anfänglich die Glocke gedanklich auszuschalten und trotzdem eine Tasse Kaffee oder ein Bier mit Freunden zu trinken. Andere vor Ihnen waren ebenfalls dieser Ansicht und sie sind heute noch Raucher. Erinnern Sie sich noch an die Glocke? (*Läuten Sie zur Verstärkung mit der Glocke.*) Eine Zeit lang hält man es aus, doch früher oder später wird es einem zuviel.

Bedenken Sie – es geht hier nur um sieben Tage! Natürlich wäre es wünschenswert, wenn Sie diese Getränke von heute an überhaupt aufgeben. Aber im Zusammenhang mit diesem Programm bitten wir Sie nur um sieben Tage Abstinenz. Geht das in Ordnung? (*Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer sich dazu verpflichten.*)

Manche Teilnehmer haben bereits den Besuch von Veranstaltungen oder Verpflichtungen für die kommende Woche geplant, wo geraucht und getrunken wird. Bitten Sie sie, diese Verpflichtungen nur für diese eine Woche abzusagen oder ihre Pläne zu ändern. Mit der Hilfe der anwesenden Freunde sollte es möglich sein, die Woche mit anderen Aktivitäten so zu „verplanen“, dass die Teilnehmer möglichst anderweitig beschäftigt sind.

SCHRITT 10 – UNTERSTÜTZUNG DURCH FREUNDE

Die meisten Raucher erzählen nicht weiter, dass sie versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören. Dadurch ist ein Versagen fast schon programmiert, weil man niemandem für sein Verhalten rechenschaftspflichtig ist. Dieses Programm zielt

daher darauf ab, dass möglichst viele Menschen davon in Kenntnis gesetzt werden, was der Raucher/die Raucherin vorhat.

Machen Sie sich keine Sorgen darüber, was Ihre rauchenden Freunde sagen werden oder wie sie reagieren, wenn Sie ihnen von Ihrem Vorhaben erzählen. Andere erfolgreiche Absolventen dieses Programms haben berichtet, dass ihre rauchenden Freunde zuerst nicht an den Erfolg des Programms geglaubt haben. Wenn sie gegen Ende der Woche jedoch merken, dass es Ihnen gelungen ist, dann werden sie Sie nach diesem Programm fragen. Ihr Beispiel wird andere dazu anregen, es ebenfalls zu versuchen und wir würden uns sehr freuen, dieses Programm auch Ihren Freunden vorzustellen.

Erinnern Sie sich noch an Schritt 2? Der lautet, dass Sie die Versuchung meiden müssen. Es wird schwierig sein, sich in der Gegenwart von Rauchern aufzuhalten. Ich möchte Ihnen einen Weg zeigen, wie Sie Ihre rauchenden Freunde dazu bringen, Ihnen bei Ihrem Vorhaben zu helfen.

Wenn Sie sich in der Gegenwart eines anderen Rauchers aufhalten, sprechen Sie das Thema nur dann an, wenn der andere gerade nicht raucht. Sagen Sie in etwa Folgendes: „Weißt du, dass ich mit dem Rauchen aufgehört habe? Ich habe mir ein System erklären lassen, bei dem ich die folgenden 15 Schritte eine Woche lang tagtäglich befolge.“ Sagen Sie sodann: „Siehst du hier Schritt 2? Ich darf keine Zigaretten sehen oder riechen, damit ich nicht Lust aufs Rauchen bekomme. Diese Methode funktioniert wirklich. Würdest du mir einen Gefallen tun? Sei so nett und rauche woanders, damit ich dich nicht sehe, oder warne mich wenigstens, bevor du dir eine anzündest, damit ich gehen kann. Du würdest mir damit wirklich einen großen Gefallen tun, weil ich weiß, dass ich aufhören kann, wenn ich diese 15 Schritte möglichst genau einhalte.“

Spricht man Raucher darauf an, wenn sie gerade nicht rauchen, fühlen sie sich weniger in die Defensive getrieben, wenn man sie darum bittet, woanders zu rauchen. Verwenden Sie positive anstatt negative Formulierungen. Anstatt andere nur dazu zu ersuchen, in Ihrer Gegenwart nicht zu rauchen, könnten Sie sie auch darum bitten, Ihnen damit einen kleinen Gefallen zu erweisen.

Verpflichten Sie sich dazu, allen Personen, mit denen Sie in Kontakt kommen, mitzuteilen, dass Sie das Rauchen aufgegeben haben und

Raucher dazu zu bitten, in Ihrer Gegenwart das Rauchen zu unterlassen?
(Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer sich dazu verpflichten.)

Schritt 11 – ANDEREN BEIM AUFHÖREN HELFEN

Je mehr Menschen davon wissen, dass Sie das Rauchen aufgegeben haben, desto mehr werden Sie von anderen Rauchern gefragt werden, wie sie dies ebenfalls schaffen können. Das ist dann Ihre Chance, anderen von diesem Programm zu erzählen und sie dazu einzuladen, es ebenfalls zu versuchen.

Wir bitten Sie nicht, anderen das Programm zu erklären. Das machen wir gerne selbst. Doch dieser Schritt ist deswegen so wichtig, weil Sie dadurch die Gelegenheit haben, das zu verstärken, was Sie gerade lernen. Wenn Sie hören, wie wir einem Ihrer Freunde oder einer Ihrer Freundinnen das Programm vorstellen, verstärkt das alles, was Sie bereits gelernt haben und das Aufhören wird Ihnen leichter fallen.

Verpflichten Sie sich dazu, eine schriftliche Fassung der 15 Schritte immer mit sich zu führen und Ihren Freunden zu zeigen, wenn diese danach fragen? Dann laden Sie Ihre Freunde dazu ein, zu einem Vortrag über das Programm zu kommen. (Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer sich dazu verpflichten.)

Schritt 12 – ÜBERALL TEXTE UND BILDER ANBRINGEN

Bitten Sie die anwesenden Freunde, einige Seiten mit Texten und Bildern auszuteilen.

Diese Schilder sind großartig! Sie dienen dazu, Sie an Ihre Verpflichtungen zu erinnern und dabei zu schmunzeln. Sie sollten Sie überall anbringen. Die Texte und Bilder tragen dazu bei, Sie in Ihrer Entscheidung zu bestärken und fordern andere dazu auf, Sie zu unterstützen und gleichzeitig mehr über das Programm in Erfahrung bringen zu wollen.

Geben Sie allen Anwesenden Gelegenheit, sich die lustigen Schilder anzusehen. Bitten Sie um Vorschläge für einen Text auf der leeren Zigarettenpackung. Bitten Sie um Vorschläge, wo man diese Schilder anbringen könnte.

Gestalten Sie das Ganze als ein Familienprojekt. Beziehen Sie möglichst jeden mit ein. Manche Familien mit Kindern beziehen ihre Kinder mit ein, indem sie sie

eigene, neue Schilder entwerfen, anbringen oder die vorhandenen Schilder anmalen lassen.

Bitte nehmen Sie nochmals die Unabhängigkeitserklärung zur Hand. Auch sie ist eines der Schilder, die Sie verwenden sollen. Bitte hängen Sie sie ebenfalls irgendwo auf. Sie sollte an auffälligen Stelle hängen, zum Beispiel im Wohnzimmer oder in der Küche. Sie können sie sogar kopieren, unterschreiben und an ihrem Arbeitsplatz aufhängen.

Verpflichten Sie sich dazu, diese Tafeln gleich nach diesem Workshop aufzuhängen? (*Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer sich dazu verpflichten.*)

Schritt 13 – AKTIV BLEIBEN

Wenn Sie nur gelangweilt herumsitzen und nichts tun, dann wird die Glocke garantiert schon bald wieder läuten. Die lässt sich vermeiden, indem man sich bemüht, in der kommenden Woche besonders aktiv zu sein.

Bitten Sie die/den Raucher um Vorschläge, was man tun könnte, um aktiv zu sein und Langeweile zu vermeiden. Sie könnten zusätzlich auch folgende Vorschläge machen: Arbeiten oder Projekte in Angriff nehmen, die schon längere Zeit immer wieder hinausschoben wurden, freiwillige Mitarbeit in einem Verein, Nachbarn bei einer Arbeit helfen, etwas Lustiges mit der Familie unternehmen, spazieren gehen usw.

Hier kommt die Unterstützung durch Freunde ins Spiel. Dienstprojekte sind immer eine gute Idee und warum könnte man nicht einen Familienabend abhalten, um den Raucher/die Raucherin zu unterstützen? „Sich regen bringt Segen!“

Nehmen Sie den Erfolgskalender für Nichtraucher zur Hand (siehe Anhang). Sorgen Sie dafür, dass jeder in die Planung von Aktivitäten miteinbezogen wird, dass jeder ein Exemplar des Kalenders besitzt sowie mit den Terminen der geplanten Aktivitäten vertraut ist.

Achten Sie auf den Kalender der Raucher und planen Sie den besten Zeitpunkt für einen Telefonanruf. Versuchen Sie auch, zwei Besuche während der Woche einzuplanen. Versprechen Sie, dass so ein Besuch nicht mehr als 10 bis 15 Minuten dauert, also lediglich genügend Zeit in Anspruch nimmt, um dem Teilnehmern Mut zuzusprechen und etwaige Fragen zu beantworten.

Verpflichten Sie sich, diese Woche aktiv zu sein? (*Achten Sie darauf, dass sich die Teilnehmer dazu verpflichten.*)

Schritt 14 – NOTFALLMASSNAHMEN

Alle bisher besprochenen Schritte tragen zum Abschalten der Zigarette-Glocke bei. Es kann jedoch vorkommen, dass sie trotzdem manchmal läutet – nicht oft, aber gelegentlich. Die folgenden Notfallmaßnahmen helfen Ihnen beim Abschalten der Glocke, damit Sie dennoch nicht rauchen wollen oder müssen. (*Die Freunde nehmen jetzt die Notfallmaßnahmenkarte aus dem Anhang zur Hand.*)

Die erste Notfallmaßnahme ist deswegen so gut, weil man nichts dazu benötigt, um sie zu aktivieren, sondern man kann sie jederzeit und überall einsetzen. Sie müssen lediglich folgende Atemübung erlernen, die wir Ihnen jetzt zeigen werden.

Die Tiefenatmung bewirkt zweierlei: Erstens stellt sie das Läuten der Glocke ab, weil durch Tiefenatmung dem Gehirn fünfmal mehr Sauerstoff zugeführt wird. Das Gehirn merkt, dass Sauerstoff besser ist als Nikotin und stellt das Zigaretten-Geläute ab.

Sie können diese Atemübung auch zum Reinigen der Lunge verwenden. Wenn Sie Ihrer Lunge mehr frischen Sauerstoff zuführen, wird er sofort in das Blut weitergeleitet. Dadurch wird das Blut von Schadstoffen gereinigt. Es dauert zwar einige Zeit, bis Ihre Lunge völlig gereinigt ist, aber die Tiefenatmung ist ein echter Schnellstart! Sollten Sie deswegen öfter als sonst husten müssen, so ist dies kein Grund zur Besorgnis. Die meisten Raucher müssen husten, sobald sie das Rauchen aufgeben. Dies ist eine natürliche Reinigungsreaktion des Körpers, um die ganzen Schadstoffe zu entfernen, die Sie Ihrer Lunge Jahre lang zugeführt haben.

Nur noch eine kleine Warnung zur Tiefenatmung. Es kann vorkommen, dass Ihnen dabei ein wenig schwindlig wird, also führen Sie diese Übung besser nicht während des Autofahrens durch.

Die Tiefenatmung funktioniert wie folgt: Es geht darum, so viel Luft wie möglich aus Ihrer Lunge heraus zu pumpen und die Lunge dann mit möglichst viel frischer Luft zu füllen. Beginnen sie, indem Sie möglichst tief ausatmen. Sobald Sie das Gefühl haben, dass Sie die ganze Luft ausgeatmet haben, sagen Sie noch das Wort „Hilfe“, um den letzten Rest

aus der Lunge zu entfernen. Dann atmen Sie ein, bis Sie nicht mehr weiter können. Halten Sie einige Sekunden lang die Luft an und atmen Sie sodann so viel wie möglich aus. Wiederholen Sie diese Übung mindestens vier Mal. Jetzt machen wir sie einmal zusammen.

Regen Sie alle Teilnehmer dazu an, bei der Übung zur Tiefenatmung mitzumachen. Beim ersten Mal kann dies Anlass zu größerer Heiterkeit sein. Geben Sie den anwesenden Kinder Gelegenheit, sich einmal richtig „auszulachen“ und führen Sie die Übung sodann noch einmal durch. Führen Sie die Übung vier Mal durch, weil die meisten Teilnehmer jetzt ohnehin schon Lust auf eine Zigarette haben und Hilfe benötigen. Die Atemübung, die Sie ihnen zeigen, verschafft Abhilfe.

Fühlen Sie sich jetzt nicht besser? Der frische Sauerstoff geht durch die Blutbahnen direkt ins Gehirn. Hat hier jemand jetzt Lust auf eine Zigarette oder haben wir die Glocke abgestellt? *(Geben Sie den Teilnehmern Gelegenheit, darüber zu sprechen, dass sie Lust auf eine Zigarette gehabt haben, die durch die Atemübung verschwunden ist.)*

Jedes Mal wenn Sie den Drang nach einer Zigarette verspüren, führen Sie diese Atemübung durch. Sie lässt sich einfach und unauffällig durchführen. Glauben Sie, dass diese Atemübung eine gute Notfallmaßnahme ist? Werden Sie sie anwenden? *(Achten Sie darauf, dass sich die Teilnehmer dazu verpflichten.)*

Die nächste Notfallmaßnahme ist ebenfalls äußerst wirksam. Nehmen Sie überall eine kleine Flasche Grapefruitsaft mit. Besorgen Sie sich den Saft in kleineren Behältern oder Flaschen, die Sie immer griffbereit haben. Oft reicht schon ein kleiner Schluck, um den Drang nach einer Zigarette zu stillen.

Eine weitere Notfallmaßnahme ist das Verwenden von Mundspülung, wenn Sie der Drang zum Rauchen überkommt. Die Wirkung ist hervorragend und hält auch länger an als die des Saftes. Besorgen Sie sich ein kleines Fläschchen mit Mundspülung, das Sie immer griffbereit haben.

Die vierte Notfallmaßnahme ist das Beten. Vergessen Sie nicht, dass Sie Gott wichtig sind. Er ist da und hilft Ihnen, wenn Sie ihn darum bitten. Wenn Sie alles tun, was in Ihrer Kraft steht, dann wird Gott Ihnen helfen, wenn

Sie ihn darum bitten. Sollten Sie also im Laufe des Tages ein kleines Bisschen extra Hilfe benötigen, dann denken Sie daran zu beten.

Was halten Sie von diesen Notfallmaßnahmen? (*Besprechen Sie die Reaktionen der Teilnehmer.*) Glauben Sie, dass es Ihnen gelingen wird, durch das Anwenden dieser Notfallmaßnahmen und der besprochenen Schritte das Läuten der Zigarettinglocke völlig abzustellen? (*Sprechen Sie den Teilnehmern im Fall von Zweifeln Mut zu.*) Verpflichten Sie sich dazu, diese Notfallmaßnahmen einzusetzen? (*Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer sich dazu verpflichten.*)

Schritt 15 – DANKEN

Wir legen Ihnen nahe, am Ende des Tages im Gebet dem Vater im Himmel zu berichten. Erzählen Sie ihm, wie es Ihnen ergangen ist und danken Sie ihm für seine Hilfe. Sie können ihm auch dafür danken, dass er Sie dieses Programm hat kennenlernen lassen und für Ihre Freunde, die Sie gerne dabei unterstützen. Leben Sie einen Tag nach dem anderen, und ehe Sie es wirklich merken, ist die ganze Woche vorbei.

Verpflichten Sie sich dazu, die nächsten sieben Tage am Ende jedes Tages ein Dankgebet zu sprechen? (*Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer sich dazu verpflichten.*)

Teil 5: Zusammenfassung

Wir wissen, dass diese 15 Schritte ein sicherer Weg zum Nichtrauchen sind. Wir wissen dies, weil im Laufe der vielen Jahre, seit denen dieses Programm besteht, tausende Personen rund um die Welt durch dieses Programm mit dem Rauchen aufgehört haben.

Es ist nicht einfach, aber wir alle sind bereit, Ihnen zu helfen. Das Programm funktioniert jedoch nur, wenn Sie alle Schritte einhalten. Durch Schummeln schaden Sie sich nur selbst. Die Erfahrung hat gezeigt, dass manche Teilnehmer an diesem Programm nicht alle 15 Schritte befolgen und dann auch nicht mit dem Rauchen aufhören. Wir wissen aber, dass Sie es schaffen können.

Verpflichten Sie sich, jeden einzelnen Schritt zu befolgen? Nächste Woche treffen wir uns dann zum Feiern! (*Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer sich dazu verpflichten.*)

Achtung! Dieses Programm funktioniert zum Abschalten der „Glocke“ so gut, dass die Teilnehmer bereits nach zwei oder drei Tagen glauben, es geschafft zu haben und sie hören mit dem Einhalten der 15 Schritte auf. Helfen Sie den Teilnehmern, die Sie belehren, diesen Fehler nicht zu begehen.

Obwohl Sie sich schon bald großartig fühlen werden, müssen Sie die besprochenen Schritte sieben ganze Tage befolgen, wenn Sie einen dauerhaften Erfolg erzielen möchten. Eine weitere Notfallmaßnahme besteht darin, den Mund mit Mundwasser auszuspülen, sobald man den Drang nach einer Zigarette verspürt. Verpflichten sie sich dazu? (*Achten Sie darauf, dass die Teilnehmer sich dazu verpflichten.*)

Sollte der unterstützende Freund/die unterstützende Freundin Vitamin C, Mundspülung und gesunde Naschereien bereits besorgt haben, sollen sie diese dem Raucher nun überreichen.

Bitten Sie das Familienoberhaupt, jemanden um ein Schlussgebet zu bitten. Ersuchen Sie ihn im Vorhinein, den Raucher oder die Raucherin zu fragen, ob er/sie das Gebet sprechen möchte. Sie können die vier Teile des Gebets jetzt wiederholen.

Sollten nun Erfrischungen gereicht werden, so könnten Sie Obst und Gemüse servieren, wie in der Lektion besprochen.

Kapitel 4

Der Umgang mit Fragen und Einwände

Die meisten Raucher behaupten, das Rauchen aufgeben zu wollen; sie glauben jedoch nicht, dass es eine erfolgreiche Methode dazu gibt. Der Durchschnittsraucher hat bereits drei- bis fünfmal mit dem Rauchen aufgehört, es aber nicht geschafft. Dieser Mangel an Erfolg führt zu der Einstellung, den Rest seines Lebens dem Rauchen hilflos ausgeliefert zu sein.

Im Laufe des Programms wird den Teilnehmern bewusst, dass das, was Sie ihnen beibringen, wirklich Sinn macht. Dann bekommen sie Angst, weil sie einsehen, dass es plötzlich Zeit zum Aufhören geworden ist, und das bedeutet, dass sie sich von einem ihrer besten Freunde verabschieden müssen – der Zigarette. Man möge es glauben oder nicht, aber Raucher rauchen gerne und es schmeckt ihnen. Der Gedanke, ab nun ohne Rauchen leben zu müssen, kann durchaus erschreckend wirken.

Dieses Gefühl kann dazu führen, dass plötzlich nach Ausreden dafür gesucht wird, warum er/sie nicht mit dem Rauchen aufhören kann. Manche Teilnehmer, die zu Beginn der Präsentation noch fleißig mitgearbeitet haben, kommen nun mit Entschuldigungen und Ausflüchten daher, warum sie gerade jetzt nicht aufhören können oder sollen.

Der folgende Abschnitt zielt darauf ab, die häufigsten Einwände zu entkräften. Wenn Sie jeden einzelnen Schritt genau besprechen und die Teilnehmer zu deren Einhaltung verpflichten, tauchen viele Einwände überhaupt von vornherein nicht auf.

Worauf zielen Einwände ab?

Ein Einwand ist ein Signal, das Ihnen vermittelt, dass der entsprechende Teilnehmer ein Problem hat, das der Lösung bedarf. Es bedeutet nicht, dass Sie in irgendeiner Form versagt haben. Von jedem Teilnehmer können Sie im Durchschnitt fünf Einwände erwarten, größere wie auch kleinere.

Ein/eine Raucher/in hört erst dann mit dem Rauchen auf, wenn er/sie das wirklich möchte. Man kann niemanden zum Aufhören überreden. Das Entkräften eines Einwandes bedeutet nicht, dass man jemanden zum Aufhören überredet hat. Einwände entkräften bedeutet einfach, dass man den Teilnehmer zum Weitermachen animiert. Es bedeutet, ihm oder ihr dabei zu helfen, den Mut zum Durchstehen eines beängstigenden Prozesses aufzubringen.

Häufige Einwände

Sobald ein Teilnehmer einen Einwand äußert, hören Sie bitte aufmerksam zu, um festzustellen, was der Betreffende eigentlich wirklich zum Ausdruck bringen möchte. Den meisten Einwänden liegt eigentlich folgende Aussage zugrunde: „Ich habe Angst und ich suche nach einem Ausweg aus dieser Situation.“ Es gibt nur wenige Teilnehmer, die grundsätzlich nicht aufhören möchten. Möchten sie nicht aufhören, dann können Sie ihnen auch nicht weiterhelfen. Man muss es selbst wollen.

Einwände sind ein Weg zum Aufschieben und Hinauszögern. Es gibt keinen Grund, mit dem Rauchen nicht aufzuhören. Ganz gleich, was jemand behauptet, es reicht nicht dazu aus, um das Aufhören als sinnlos erscheinen zu lassen. Der einzige Grund, warum jemand nicht aufhört, ist der, dass er es/sie .tatsächlich nicht will. Alles andere ist nur eine Ausrede.

Sie sind der Trainer und Ihre Mannschaft (die Teilnehmer) müssen Vertrauen in Sie setzen können und von Ihnen dazu motiviert werden, die vor ihnen liegende Aufgabe zu bewältigen. Denken Sie daran, wenn Sie das Programm vorstellen und suchen Sie nach Gelegenheiten, in ihnen diese Gefühle wachzurufen.

Die folgenden Aussagen in Schrägschrift sind Beispiele für die häufigsten Einwände von Teilnehmern. Verwenden Sie diese als Normbeispiel, wie man mit solchen Einwänden umgeht. Grundsätzlich geht man mit Einwänden folgendermaßen um: Akzeptieren Sie den Einwand, indem Sie entgegnen, dass auch andere Raucher bereits Ähnliches gesagt haben. Schwächen Sie die Spannung ab, indem Sie den Teilnehmern sagen, dass Sie deren Einwände verstehen. Versichern Sie ihnen, dass viele andere Raucher dieses Programm mit Erfolg absolviert haben.

Helfen Sie den Rauchern zu verstehen, dass ihre Einwände eigentlich nur Ausreden sind. Erinnern Sie sie daran, dass ihnen von verständnisvollen Freunden Hilfe zuteil wird. Seien Sie positiv; sagen Sie ihnen, dass sie es schaffen können und achten Sie darauf, dass die Teilnehmer sich dazu verpflichten.

...Das kommt mir alles zu plötzlich. Ich brauche Zeit, um darüber nachzudenken.

Auch andere Raucher, die an diesem Programm teilgenommen haben, haben dies gesagt. Später waren sie froh, dass sie sich spontan zum Aufhören entschieden haben. Es ist nichts Ungewöhnliches, ein wenig Angst davor zu haben, aber schon nach ein, zwei Tagen sieht man, wie gut es funktioniert – und es tut überhaupt nicht weh! Jetzt ist die beste Zeit zum Aufhören. Sie können es schaffen und wir wissen, dass Sie es können. In Ordnung?

...Zigaretten sind mein einziges Laster, meine Quelle der Entspannung und des Genusses. Lassen Sie mir doch dieses eine kleine Laster.

Alle Raucher sagen, wie sehr sie den Genuss von Zigaretten schätzen. Es ist verständlich, dass es schwer ist etwas aufzugeben, was einem so großen Genuss bereitet.

Dieses Programm ist so effektiv, dass Sie bereits nach ein, zwei Tagen sehen, dass es viel leichter ist als erwartet. Viele andere erfolgreiche Teilnehmer an diesem Programm haben berichtet, wie erstaunt sie darüber waren, dass ihnen die Zigaretten überhaupt nicht gefehlt haben.

Wir verstehen Ihre Bedenken und sind bereit, Sie dabei zu unterstützen. Glauben Sie bitte, dass das, was wir Ihnen sagen, wirklich funktioniert. Wir wissen, dass Sie es schaffen können. Was sagen Sie dazu?

... Ich habe zurzeit zuviel persönlichen Stress, um jetzt mit dem Rauchen aufzuhören. Niemand hat solche Probleme wie ich. Wenn Sie meine Probleme hätten, würden Sie das verstehen.

Da sind Sie nicht alleine. Ich kenne niemanden ohne Probleme. Deswegen besteht dieses Programm aus dem Mitwirken so vieler Personen – um Ihnen zu helfen, diese Veränderung zu bewirken. Wir sind für Sie da und werden Ihnen helfen, wo wir nur können.

An den Problemen ändert sich nichts, wenn Sie rauchen und auch nichts, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören. Das Rauchen lässt Probleme nicht verschwinden, sondern macht die Probleme nur noch mehr. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, haben Sie ab sofort ein Problem weniger, mit dem Sie sich befassen müssen.

Wir wissen, dass es schwer ist, aber wir sind dazu da, Ihnen zu helfen. Sie können es schaffen und Sie können Ihre Probleme auch ohne Zigaretten bewältigen. Wir wissen, dass Sie es schaffen können. Glauben Sie das auch?

... Ich kann mit dem Rauchen nicht von einem Tag zum anderen aufhören. Das ist meinem Körper zuviel. Ich schaffe es höchstens ganz langsam.

Das haben auch schon andere Raucher vor Ihnen gesagt. Ich verstehe Ihren Standpunkt. Wir freuen uns, dass Sie mit dem Rauchen aufhören möchten und wir wissen, dass Sie es schaffen können.

Andere Raucher haben versucht, langsam mit dem Rauchen aufzuhören und es ist ihnen nicht gelungen. Unser Programm funktioniert anders. Wenn Sie jeden einzelnen Schritt so befolgen, wie wir es Ihnen erklärt haben, dann werden Sie keine Lust mehr auf eine Zigarette verspüren. Dieses Programm ist deswegen so gut, weil man nicht langsam mit dem Rauchen aufhören muss. Sie hören sofort zum Rauchen auf und verspüren einfach keine Lust mehr auf eine Zigarette. Wir sind dazu da, Ihnen zu helfen und wir wissen, dass Sie es schaffen können. Glauben Sie das auch?

Zusammenfassung

Die Liste der Ausreden ist endlos lang. Wenn ein Teilnehmer sich nicht dazu verpflichten will, die Schritte des Programms einzuhalten, müssen Sie in Frage stellen, ob er/sie tatsächlich weitermachen will. Wenn Sie trotz aller Ausreden alles in Ihrer Kraft Stehende getan haben, jedoch ohne Erfolg, so müssen Sie die Motivation des Rauchers/der Raucherin in Frage stellen. Seien Sie direkt aber freundlich, um festzustellen, ob er/sie wirklich aufhören möchte.

Leider kann man nur Menschen helfen, die sich helfen lassen möchten. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass ungefähr 20 Prozent aller Raucher nie mit dem Rauchen aufhören werden. Der Rest besteht aus zwei Gruppen: Die erste sind jüngere Raucher, die glauben, eine Zeitlang Rauchen zu können und dann aufzuhören. Die anderen rauchen schon lange und sind darauf gekommen, dass das Aufhören nicht so einfach ist, wie sie sich das vorgestellt haben. Sie möchten mit dem Rauchen aufhören; nach mehreren erfolglosen Versuchen sind sie sich jedoch nicht mehr sicher, ob sie es je schaffen können.

Die in diesem Leitfaden enthaltenen Informationen müssen an die jeweilige Situation angepasst und auf jeden Fall durch die Hilfe des Heiligen Geistes vermittelt werden. Machen Sie den Herrn zu Ihrem Partner und nicht zu einem stillen Beobachter, dann werden Sie über hinlänglich Hilfe verfügen, um vielen Menschen zu mehr Gesundheit zu verhelfen und ihnen die Wahrheit über das wiederhergestellte Evangelium bringen können.