

Anhang

© 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

UNABHÄNGIGKEITS- ERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich meine Unabhängigkeit von allen Formen des Tabakgenusses. Als Mensch steht mir das Recht auf einen starken, gesunden Körper zu. Ich weiß, dass der Tabakkonsum schwere körperliche Schäden nach sich ziehen und zum vorzeitigen Tod führen kann.

Ich bin stark genug, meinen eigenen Lebensweg zu gestalten, und ich entscheide mich nun aus freiem Willen, nie wieder Tabak in irgendeiner Form zu mir zu nehmen. Ich erkläre hiermit feierlich, dass ich die mir anlässlich dieses Workshops erklärten Schritte und Maßnahmen genauestens befolgen werde.

Dieses Versprechen lege ich vor mir selbst, meiner Familie, meinen Mitmenschen und Gott ab.

Unterschrift _____ Datum _____

Das Raucherentwöhnungsworkshop



Copyright 1985, 1987, 2007
David M. Bresnahan – Alle Rechte vorbehalten.
<http://LDSStopSmokingProgram.org>

In 15 Schritten + 7 Tagen zum Nichtraucher
Dieses Programm ist kostenfrei. Die Teilnahme steht
jedermann offen.

ENDLICH EIN FÜR ALLE MAL NICHTRAUCHER!

1. **BETEN** – Beginnen Sie jeden Tag mit einem Gebet. Erbitten Sie die Hilfe des Vaters im Himmel. Wenn Sie alles in Ihrer Kraft Stehende tun, um mit dem Rauchen aufzuhören, wird er Ihnen dabei helfen.
2. **DIE VERSUCHUNG MEIDEN** – Entfernen Sie alles, was mit dem Rauchen zusammenhängt, auch Aschenbecher. Reinigen Sie Ihr Auto und Ihre Kleidung. Alles, was ans Rauchen erinnert, muss weg.
3. **VORBEREITEN** – Bereiten Sie alles vor, was Sie zum Aufhören benötigen. Lesen Sie diese Anleitung täglich.
4. **ZÄHNE PUTZEN** – Morgens gleich nach dem Aufstehen Zähne putzen und mit einem Mundwasser mit Zimtgeschmack den Mund spülen.
5. **FRÜHSTÜCKEN** – Täglich ein ausgewogenes, gesundes Frühstück essen.
6. **GRAPEFRUITSAFT UND VITAMIN C** – Nach jeder Mahlzeit ein Glas reinen, ungesüßten Grapefruitsaft trinken und dreimal täglich Vitamin C nehmen.
7. **NACH JEDER MAHLZEIT ZÄHNE PUTZEN** – Ganz gleich, wo Sie sind: Nach jeder Mahlzeit Zähne putzen und Mundspülung verwenden.
8. **SNACKS** – So oft Sie wollen, aber nur gesundes Naschen, z.B. rohes Gemüse und Obst. Immer genug mitnehmen!
9. **KEIN BOHNENKAFFEE, SCHWARZER TEE UND ALKOHOL** – Diese Getränke sind strengstens verboten! Nicht nachgeben – eine ganze Woche lang nicht. Meiden Sie Personen, die diese Getränke gerade zu sich nehmen.

10. **UNTERSTÜTZUNG DURCH FREUNDE** – Machen Sie aus Ihrer Absicht, das Rauchen aufzugeben, kein Geheimnis. Erzählen Sie es weiter und bitten Sie Verwandte und Freunde um Hilfe.
11. **ANDEREN BEIM AUFHÖREN HELFEN** – Zeigen Sie diese Anleitung mit den 15 Schritten anderen Rauchern, wenn Sie danach gefragt werden, wie Sie mit dem Rauchen aufhören möchten. Laden Sie sie zu einem Workshop ein. Sie helfen dadurch anderen Menschen und bestärken sich selbst in Ihrem eigenen Vorsatz.
12. **HINWEISE ANBRINGEN** - Schneiden Sie die Texte und Bilder aus und bringen Sie sie dort an, wo früher Aschenbecher standen, zuhause als auch in der Arbeit. Der Anblick der Texte und Bilder soll Sie zum Schmunzeln bringen und Sie an Ihre guten Vorsätze erinnern.
13. **AKTIV BLEIBEN** – Es gibt immer etwas zu tun. Sitzen Sie nicht tatenlos herum. Treiben Sie Sport, gehen Sie einem Hobby nach, helfen Sie anderen oder gehen Sie spazieren oder wandern.
14. **NOTFALLMASSNAHMEN** – Sobald Sie den Drang zum Rauchen verspüren, bringen Sie eine der folgenden Notfallmaßnahmen zur Anwendung:
 - **TIEFENATMUNG**
 - **GRAPEFRUITSAFT**
 - **MUNDSPÜLUNG**
 - **BETEN**
15. **DANKEN** – Danken Sie Gott am Ende jedes Tages dafür, dass er Ihnen beigestanden ist. Berichten Sie ihm von Ihrem Erfolg und verpflichten Sie sich auch weiterhin zum Erfolg.

Beten

1. Lieber Vater im Himmel...
2. Wir danken dir...
3. Wir bitten dich...
4. Im Namen Jesu Christi.
Amen.

Hilfsmittel zur Raucherentwöhnung

1. Zahnbürste und Zahnpaste
2. Grapefruitsaft
3. Frisches Obst und Gemüse
4. Mundspülung
5. Vitamin C
6. Plastikfläschchen (für
Mundspülung)

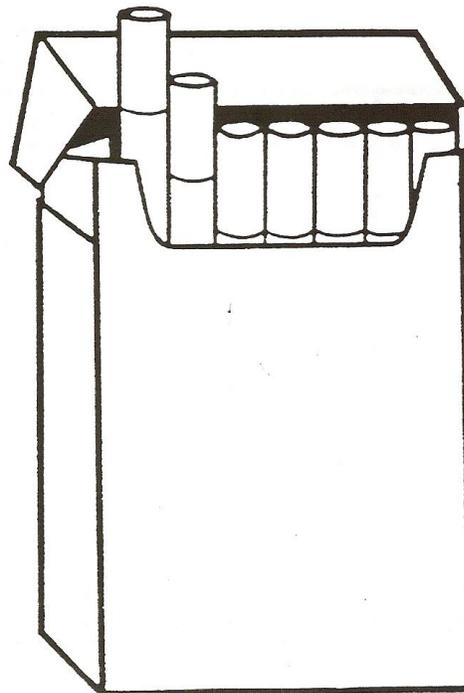
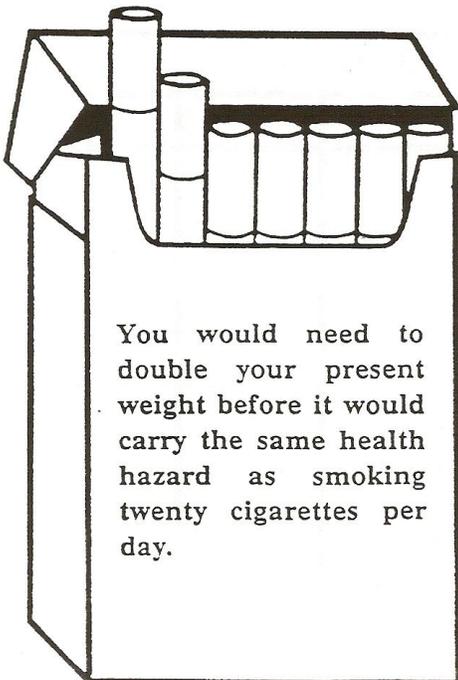
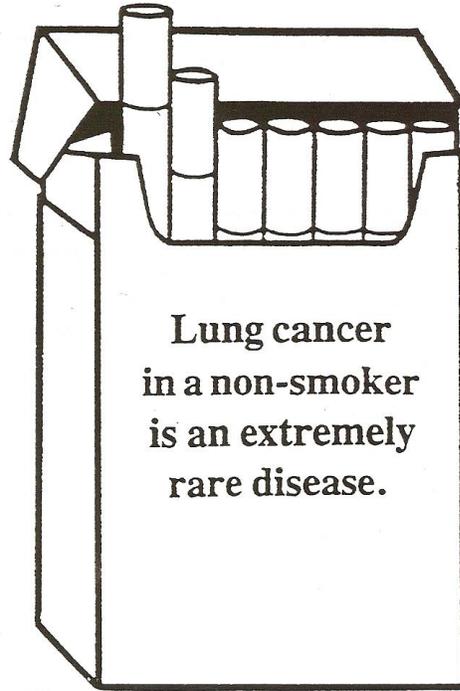
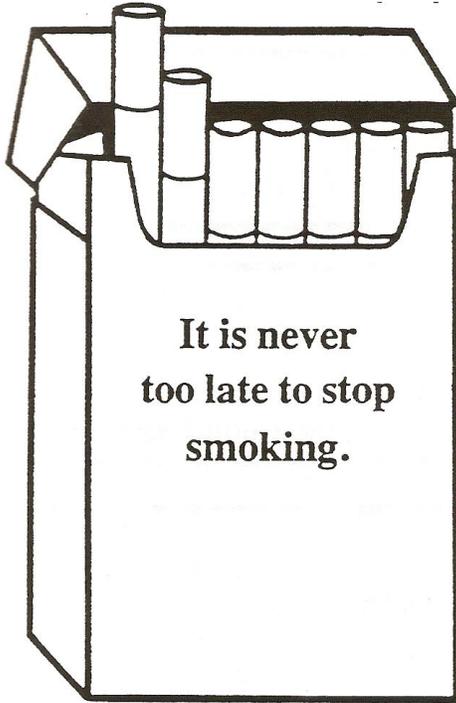
Notfallmaßnahmen

1. Tiefenatmung
2. Mundspülung
3. Grapefruitsaft
4. Beten

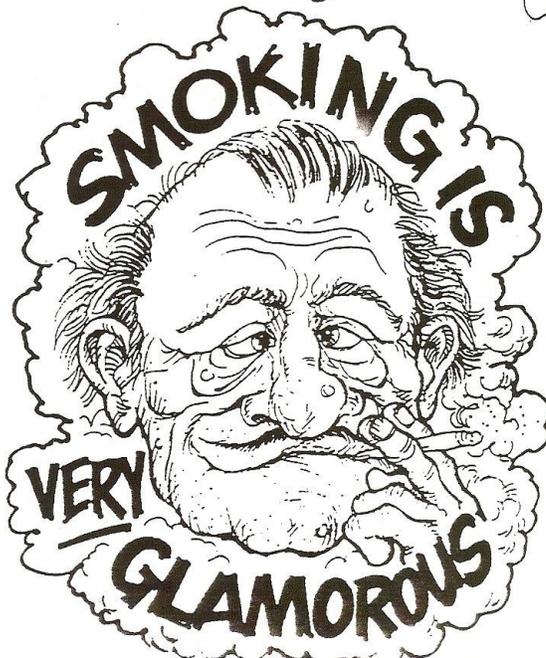
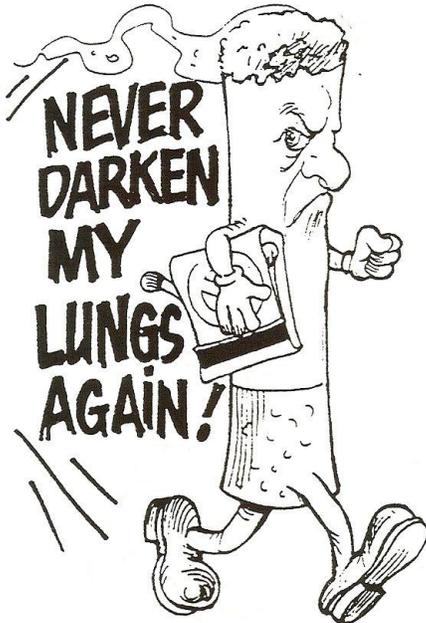
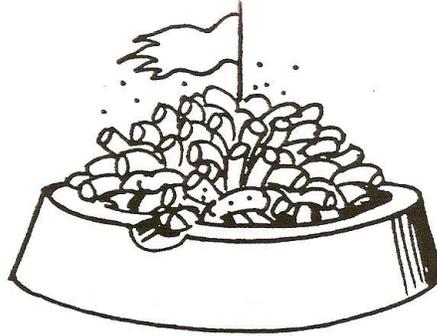
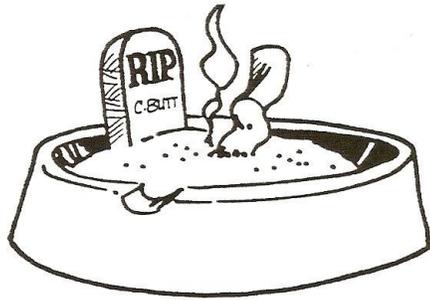
Nichtraucher-Erfolgskalender

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA

Schneiden Sie die Bilder aus und kleben Sie sie an eine Stelle, wo Sie sie täglich immer wieder sehen.



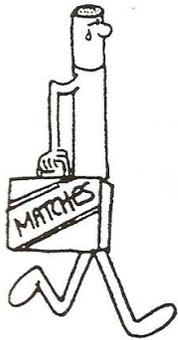
Schneiden Sie die Bilder aus und kleben Sie sie an eine Stelle, wo Sie sie täglich immer wieder sehen.



Schneiden Sie die Bilder aus und kleben Sie sie an eine Stelle, wo Sie sie täglich immer wieder sehen.



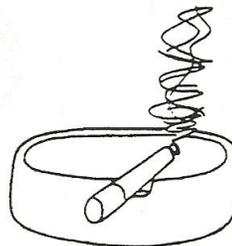
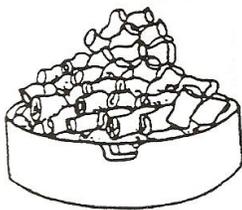
Warning: Cigarette Smoking Can Seriously Damage your Health



I never darken my lungs again!



I AM STRONG



Schneiden Sie die Bilder aus und kleben Sie sie an eine Stelle, wo Sie sie täglich immer wieder sehen.

**Einen Raucher zu küssen ist wie einen
Aschenbecher abzuschlecken!**

**Einen Raucher zu küssen ist wie einen
Aschenbecher abzuschlecken!**

**ICH HÖRE AUF! ICH HÖRE AUF!
ICH HÖRE AUF!**

NEIN! NEIN! NEIN! NEIN!

Ich mag frische Luft. Ich mag frische Luft.

Nie wieder! Nie wieder! Nie wieder!

**Eine schadet mir *doch!* Eine schadet mir
doch! Eine schadet mir *doch!* Eine schadet
mir *doch!* Eine schadet mir *doch!*
Eine schadet mir *doch!***

**Einen Raucher zu küssen ist wie einen
Aschenbecher abzuschlecken!**

**Einen Raucher zu küssen ist wie einen
Aschenbecher abzuschlecken!**

**ICH HÖRE AUF! ICH HÖRE AUF!
ICH HÖRE AUF!**

Nein! Nein! Nein! Nein!

Ich mag frische Luft. Ich mag frische Luft.

Nie wieder! Nie wieder! Nie wieder!

Eine schadet mir *doch!*

Leistungsurkunde

(Name)

hat mutiger- und klugerweise **MIT DEM RAUCHEN AUFGEHÖRT**. Dies ist eine tolle Leistung und sehr lobenswert. Die Belohnung für diese großartige Leistung ist **Gesundheit, Glück, und ein langes Leben.**

Datum: _____

Workshop-Leiter: _____

Workshop-Leiter: _____