

So überwinden Sie ein Craving

Craving ist ein äusserst starkes Verlangen nach einer Zigarette. Aber das dauert meistens nur wenige Minuten. Folgende Tipps helfen Ihnen, über ein Craving hinwegzukommen.

Tief atmen

- Ziehen Sie die Atemluft langsam tief in die Lunge hinein.
- Blasen Sie die Atemluft langsam durch die leicht zusammengepressten Lippen hinaus.
- Wiederholen Sie das dreimal.

Sich ablenken

- Gehen Sie hinaus und machen Sie einen Spaziergang.
- Rufen Sie eine Freundin oder einen Bekannten an.

Wasser trinken

- Nehmen Sie einen kleinen Schluck, warten Sie kurz mit dem Hinterschlucken und spüren Sie den Geschmack des Wassers.
- Nehmen Sie einen weiteren Schluck.

Die Hände beschäftigen

- Spielen Sie mit Ihrem Schreibzeug oder mit Ihrem Handy.
- Erledigen Sie etwas im Haushalt.

Den Mund beschäftigen

- Einen Apfel zu kauen dauert etwa so lang wie ein Craving.

Besuchen Sie unsere Facebookseite [Rauchstoppwettbewerb](#). Profitieren Sie von den Erfahrungen anderer Raucherinnen und Raucher. Tauschen Sie sich aus, unterstützen Sie einander.

www.rauchstopp.ch