



6 Fakten zum Thema „Ausrutscher“

1. An einen Ausrutscher zu denken, wird dazu führen, dass er eintritt.

TATSACHE IST: Über einen Ausrutscher nachzudenken oder darüber zu reden hilft oftmals dabei, zu planen, wie man ihn vermeidet.

2. Jedes Mal, wenn man in die Sucht zurückverfällt, hat man das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren.

TATSACHE IST: Dies trifft häufig zu, ABER es ist möglich, den Entzug nach einem Ausrutscher fortzusetzen – dies bedeutet Arbeit, Konzentration und Durchhaltevermögen.

3. Abstinenz vom Nikotin ist alles, was man für einen Entzug braucht.

TATSACHE IST: Enthaltensamkeit allein führt nicht zum Entzug; Sie müssen ein Programm mit präzisen Konzepten haben.

4. Der häufigste Grund für einen Ausrutscher ist ein traumatisches Ereignis.

TATSACHE IST: Der häufigste Grund für einen Ausrutscher ist ein falsches Gefühl der Sicherheit, zum Beispiel „Ich schaffe es, nur mal eine Einzige zu rauchen“.

5. Menschen, die einen Ausrutscher erleiden, mangelt es an der nötigen Motivation, gesund zu werden.

TATSACHE IST: Häufig braucht es mehrere Versuche, bis man den Entzug schafft; das Wichtigste ist, niemals aufzugeben.

6. Ein geheilter Mensch kann gefahrlos eine Sucht durch eine andere ersetzen.

TATSACHE IST: Es gibt keine gefahrlosen Süchte.