

## QUELLEN UND ANLAUFSTELLEN IM BURGENLAND

Nutzen Sie Unterstützung durch:

- ☞ Nutzen Sie im Zuge eines Reha- oder Kuraufenthaltes die psychologische Unterstützung zur Raucherentwöhnung
  - ☞ Stationäre Entwöhnung
  - ☞ Online Gruppenkurse der ÖGK
  - ☞ Akupunktur und weitere Therapieverfahren (u.a. Hypnosetherapie, Verhaltenstherapie, etc...)
  - ☞ Rauchfreitelefon oder App.
- Für Details hier scannen:



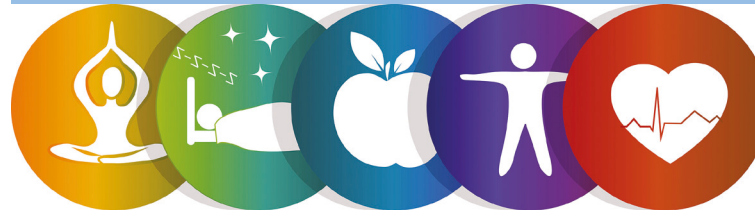
## BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)

Gesunde Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind ein wesentlicher Bestandteil jedes Unternehmens. Betriebliche Gesundheitsförderung setzt sich zum Ziel, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden nachhaltig zu verbessern und langfristig zu erhalten.

### GESUNDE ORGANISATION - GESUNDE MENSCHEN

BGF fördert die körperliche, psychische und soziale Gesundheit aller Mitarbeitenden, mit

- ▶ Kursen und Vorträgen,
- ▶ gemeinsamen Aktionen und Gruppenangeboten,
- ▶ präventiven Angeboten sowie
- ▶ Kostenrückerstattung bei Teilnahme an öffentlichen Sportveranstaltungen und bei externen Gesundheitsaktivitäten.



Details zur Betrieblichen Gesundheitsförderung finden Sie hier:



Ideen oder Fragen richten Sie bitte an:  
personalmanagement@bbeisen.at

## 7 WOCHEN KÖRPER, GEIST UND SEELE BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### LUST AUF EIN RAUCHFREIES LEBEN?



# IHR WEG VOM RAUCHER ZUM NICHTRAUCHER

## 1. PHASE UND 2. PHASE: VON ABSICHTSLOSIGKEIT ZUR ABSICHTSBILDUNG

- ☞ Warten Sie nicht auf den „Klick“, sondern treffen Sie jetzt eine bewusste Entscheidung für Ihren Rauchstopp.
- ☞ Sammeln Sie Pro und Contra Ihres Rauchverhaltens:
  - ☞ Welche Funktionen hat das Rauchen für Sie?
  - ☞ Welche Gründe sind es wert aufzuhören?
- ☞ Testen Sie Ihre Abhängigkeit:  
<https://rauchfrei.at/aufhoeren/tests-tools/abhaengigkeits-test/>
- ☞ Führen Sie ein Rauchprotokoll.
- ☞ Nutzen Sie Informationen aus verschiedensten Quellen wie beispielsweise Rauchfrei APP, [www.rauchfrei.at](http://www.rauchfrei.at), diverse Ratgeber, ...



## 3. PHASE: VORBEREITUNG

- ☞ Bereiten Sie sich optimal auf den Raucherstopp vor
  - ☞ Legen Sie ein Datum fest.
  - ☞ Entfernen Sie ALLE noch vorhandenen Zigarettenpackungen, Aschenbecher, Rauchutensilien.

- ☞ Machen Sie sich Ihre Auslösersituationen bewusst und wechseln Sie auf eine für Sie geschmackliche und ansprechende Alternative wie Frühstückstee statt Kaffee oder Blumentopf statt Aschenbecher.
- ☞ Besorgen Sie sich Ersatzprodukte, z.B. Nikotinkaugummi, zuckerfreie Zuckerl.
- ☞ Informieren Sie Ihre Umgebung über Ihre Absichten.



## 4. PHASE: HANDLUNG

Erarbeiten und verwenden Sie für sich Strategien, wie Sie mit Rauchverlangen umgehen können, beispielsweise im Sinne der 3A-Regel:

### Abwarten:

- ☞ Machen Sie sich bewusst, dass Verlangensattacken ganz normal sind und nach kurzer Zeit wieder vorbeigehen.
- ☞ Wenden Sie Entspannungs- und / oder Atemtechniken an (z.B. „Atmen Sie einige Male ganz bewusst tief ein und aus“)

### Ablenken:

- ☞ Wenn ein Verlangen auftauchen sollte, dann verwenden Sie Kaugummi oder Stressbälle.
- ☞ Gehen Sie einer anderen angenehmen Tätigkeit nach (spannendes Buch lesen, ein Vollbad nehmen, Freunde oder Familie anrufen oder eine Nachricht schreiben).

### Abhauen:

- ☞ Verlassen Sie die Situation in der das Rauchverlangen stark ist. Verlangensattacken sind normal und gehen nach kurzer Zeit wieder vorbei.

## 5. PHASE AUFRECHTERHALTUNG

- ☞ Loben Sie sich und machen Sie sich Ihre bisherigen Erfolge immer wieder bewusst.  
Nutzen Sie dazu auch sogenannte „Anker“ wie z.B. Symbole, „Hakerl“ oder „Stricherliste“ für jeden rauchfreien Tag.  
Diese werden Sie an das bereits Geschaffte erinnern und Sie weiter motivieren.
- ☞ Rückschläge können vorkommen. Halten Sie sich weiterhin an Ihre Ziele und bleiben Sie auf Ihrem Weg zum Nichtraucher und schauen Sie nach vorne.

## 6. PHASE ABSCHLUSS

**Herzlichen Glückwunsch,  
Sie haben es geschafft!**  
**Ihre neue Gewohnheit ist integriert.**  
**Seien Sie stolz auf sich und bleiben Sie dabei!**

