

## Lernen Sie sich zu entspannen

15/12/2005

Sie rauchen nicht, aber wenn Sie sehen, wie sich Ihre Freunde oder Kollegen bei einem Kaffee und einer Zigarette unterhalten, möchten Sie es Ihnen gleichtun ...

Die „**Zigarettenpause**“, die Zigarette, die man zur Entspannung raucht, zur Überbrückung der Zeit zwischen zwei Unterrichtsstunden oder zwei Treffen, ist besonders **gefährlich**, weil es ein **unbewusster** Automatismus ist; sie hat nichts mit einem Glücksmoment zu tun, sondern ist nur reine Gewohnheit.

Es ist wichtig **zu wissen, wie man sich entspannt, ohne zu einer Droge zu greifen** –insbesondere zu Tabak. Nutzen Sie die Zeit, in der sich Ihre Freunde und Kollegen bei einer Zigarette unterhalten, und machen Sie etwas „nur für sich“: Lesen Sie, telefonieren Sie, frischen Sie Ihr Make-up auf, oder machen Sie ein paar Lockerungsübungen.

**Zigaretten vermitteln weder Wohlbefinden noch Entspannung. Das ist eine Illusion. Bei Stress oder intensiver Belastung stellt Rauchen eine Ausflucht dar, wohingegen der Nichtraucher sich richtig und ohne Hilfsmittel zu entspannen weiß.**

