

Den Tabak-Krieg gewinnen

Den Feind kennen: Abhängigkeit

Sich selbst akzeptieren

Langfristig handeln

Kapitel 1

Eine (Über-)Lebensfrage

Stellen Sie sich vor, Sie fangen ein Hobby an, das Ihnen wirklich Freude macht. Es ist nicht ganz billig, aber Sie fühlen sich gut dabei. Leider hat es einen Nachteil: Etwa die Hälfte der Leute, die dem Hobby nachgehen, sterben aufgrund der damit verbundenen Risiken. Wir reden hier nicht von der Ersteigung des Mount Everest oder Base-Jumping (man springt von einer Klippe und öffnet erst im letzten Augenblick den Fallschirm). Nein, das sind vergleichsweise »sichere« Hobbys. Das Hobby Rauchen tötet etwa die Hälfte seiner langjährigen Anhänger. Das ist wahrscheinlich auch der Grund dafür, dass die meisten Raucher mit dem Rauchen aufhören wollen. Sie wissen, was am Ende des Weges auf sie wartet. Trotzdem ist es einfacher, nicht mehr von Klippen zu springen als nicht mehr zu rauchen. Der Wille zum Aufhören ist ein Anfang, reicht aber beileibe nicht aus.

Es sind allerdings Fortschritte zu sehen. Wir können heute beobachten, dass die Einschränkung der Tabakwerbung, Rauchverbote in bestimmten Umgebungen und Veränderungen im Bereich der gesellschaftlichen Normen insgesamt zu einer deutlichen Reduzierung des Tabakkonsums geführt haben. Im Jahr 2000 war das Rauchen in Bars, Restaurants oder am Arbeitsplatz noch nicht verboten. Im Jahr 2018 ist das Rauchen in der Öffentlichkeit vielfach untersagt.

Diese Veränderungen haben zu einer drastischen Verringerung der Raucherzahlen von fast der Hälfte aller Erwachsenen auf heute knapp 14 Prozent geführt. Manche Experten haben sogar verlauten lassen, dass der Krieg gegen den Tabak so gut wie gewonnen sei.

Bevor jedoch der Sieg verkündet werden konnte, erschien eine andere schreckliche Gefahr am Horizont: das E-Rauchen, auch *Vapen* genannt. Viele Experten sind der Meinung, dass Vapen dieselben Risiken birgt wie das Tabakrauchen. Überraschenderweise argumentieren andere führende Autoritäten, dass das Vapen von Nikotin ein nützliches Instrument sein könnte, dem Tabak endlich den Todesstoß zu versetzen. Darüber ist das letzte Urteil noch nicht gesprochen, aber wir werden Sie in diesem Buch über die aktuellen Erkenntnisse ins Bild setzen.

Wir argumentieren, dass Rauchen, Vapen oder Kauen, Lutschen und Schnupfen von Tabak gleichermaßen ungesunde Angewohnheiten sind. Wir stellen Ihnen in diesem Buch deshalb die besten wissenschaftlich fundierten Methoden zur Entwöhnung vom Rauchen, Vapen und rauchlosem Tabak vor. All diese miteinander verwandten Abhängigkeiten lassen sich im Wesentlichen mit denselben Methoden ausmerzen.



Das wird nicht gerade ein Spaziergang, und Sie können durchaus ins Straucheln geraten. Wir zeigen Ihnen jedoch, wie Sie sich wieder aufraffen und einen weiteren Anlauf nehmen können. Wenn Sie es immer weiter versuchen, werden Sie die schlechte Angewohnheit irgendwann los.

Die Folgen des Menschseins akzeptieren

Kein Mensch strebt bewusst an, von Nikotin abhängig zu werden. Wer ein paar Mal an einer Zigarette oder E-Zigarette zieht, hat nicht vor, von einer Droge abhängig zu werden, die Geld und Zeit verschlingt und stark gesundheitsschädigend ist. Es ist die Verdrahtung des menschlichen Gehirns, die bei den meisten Menschen eine Abhängigkeit unausweichlich macht, wenn bestimmte Substanzen wie Nikotin, immer wieder konsumiert werden.

Ein abhängiges Gehirn macht einen verführerischen Vorschlag: Versorge mich weiter mit der Droge, und du musst dich nie wieder mit Schmerzen, Leid oder Nöten abgeben. Leider ist das ein falsches Versprechen. Die Abhängigkeit übernimmt das Kommando und versklavt das Denken. Der Abhängige ist beinahe dazu verdammt, sein Leben der Befriedigung nie endender Begierden zu widmen. Zum Glück gibt es Möglichkeiten, Abhängigkeiten zu überwinden. Dieses Buch hilft Ihnen, dieses Ziel zu erreichen.



Abhängigkeit ist weder moralisches Versagen noch ein Charakterfehler oder ein Zeichen von Schwäche. Abhängigkeit entwickelt sich bei Menschen. Wenn Sie in ihren Klauen gefangen sind, brauchen Sie Mut, Einsatz und Durchhaltevermögen, um sie abzuschütteln. Keine Angst – wir führen Sie durch den Prozess und halten bei jedem einzelnen Schritt Ihre Hand.



Versinken Sie nicht in Selbsthass, Schuldgefühlen und Scham, wenn Sie mit dem Rauchen kämpfen. Sie haben sich nicht bewusst für eine Nikotinabhängigkeit entschieden. Wenn Sie sich selbst beschuldigen, machen Sie es sich nur schwerer, davon loszukommen. Sie brauchen Ihre ganze Entschlossenheit für diesen Kampf – laden Sie sich nicht noch zusätzliche Lasten auf.

Trotz ihrer Anfälligkeit für Abhängigkeiten verfügen Menschen über beträchtliche Beharrlichkeit und Widerstandskraft. Wir helfen Ihnen, auf diesen Stärken aufzubauen, um Ihre Nikotinabhängigkeit zu überwinden.

Die Gesundheitskosten des Rauchens aufstellen

Laut WHO sterben in Deutschland jedes Jahr fast 120.000 Menschen an den Folgen des Rauchens, in den USA sind es eine halbe Million und weltweit 8 Millionen Menschen. Der Konsum von E-Zigaretten bei jungen Erwachsenen nimmt stetig zu. Ohne Gegenmaßnahmen werden Schätzungen zufolge in den USA etwa 5,6 Millionen der heutigen Teenager vorzeitig an den Folgen des Rauchens sterben.

Das Rauchen kostet jedes Jahr über 79 Milliarden Euro an direkten Kosten für das Gesundheitssystem und indirekten Kosten für die Volkswirtschaft. Raucher sterben regelmäßig an Lungenkrebs, Herzerkrankungen und Schlaganfällen, um nur einige mit dem Rauchen zusammenhängende Erkrankungen zu nennen.

Wir wollen Sie mit diesen Fakten nicht erschrecken. Sie wissen bereits, dass Rauchen lebensbedrohliche Erkrankungen und Schädigungen verursacht. Betrachten Sie diese Informationen als Ansporn für Ihre Bemühungen und machen Sie sich bewusst, dass Sie einen Beitrag zu einer gesünderen Gesellschaft leisten, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören. Mehr über das Thema Tabak und Gesundheit können Sie in Kapitel 3 nachlesen.

Eine Finanzaufstellung vornehmen

Was könnte so wertvoll sein, dass man jede einzelne Stunde jedes einzelnen Tages eine Million Dollar dafür ausgibt? Die Tabakindustrie gibt diese Summe für Werbung und Anzeigen aus, um ihre Geschäfte anzukurbeln und die Gewinne zu steigern. Wichtiger ist jedoch die Frage, was es Sie kostet. Neben dem Preis für die Zigaretten selbst kostet Rauchen sehr viel mehr. Hier sind ein paar Beispiele:

- ✓ Raucher zahlen mehr für Gesundheits- und Lebensversicherungen.
- ✓ Raucher verdienen etwa 80 Prozent der Einkommen von Nichtrauchern.
- ✓ Manche Arbeitgeber, insbesondere im Gesundheitswesen, stellen keine Raucher ein.
- ✓ Raucher zahlen mehr aus eigener Tasche für ihre medizinische Versorgung.
- ✓ Raucher haben mehr Fehltag als Nichtraucher.
- ✓ Raucher wenden mehr Zeit und Geld für die Wäsche ihrer verqualmten Kleidung, Wohnungen und Autos auf.

Kostenvergleich mit dem Vapen

Der direkte Vergleich der Kosten des Vapens mit denen des Rauchens herkömmlicher Zigaretten ist schwierig. Das liegt daran, dass die verschiedenen E-Zigaretten unterschiedlich teuer sind und die Flüssigkeitskartuschen (Liquids) in verschiedenen Arten und Größen zu

jeweils unterschiedlichen Preisen erhältlich sind. (Diese Produkte beschreiben wir in Kapitel 5 genauer.) Wer beim Einkaufen die Augen aufhält, wird wahrscheinlich jedoch feststellen, dass Vapen beträchtlich preisgünstiger ist als das Rauchen herkömmlicher Glimmstängel.

Was die Kosten für Kranken- und Lebensversicherungen anbetrifft, ist alles noch in der Schwebe. Da Vapen noch ein relativ neues Phänomen ist und es kaum Studien zur langfristigen Sicherheit gibt, haben die Versicherungsunternehmen bisher keine klaren Regeln entwickelt, wie die Tarife im Vergleich zu versicherten herkömmlichen Rauchern aussehen sollen.



Manche Versicherer verlangen eine ärztliche Untersuchung, bevor sie ein Versicherungsangebot unterbreiten. Viele Kranken- und Lebensversicherungen berechnen Rauchern höhere Tarife. Ob Sie rauchen oder nicht, wird durch Messungen des Nikotingehalts im Blut festgestellt. Weil die meisten Flüssigkeiten für das Vapen Nikotin enthalten, werden auch E-Raucher positive Nikotinwerte aufweisen. (In Kapitel 6 können Sie mehr über die Gefahren des Vapens und in Kapitel 12 mehr über Vapen zur Schadensbegrenzung nachlesen.)

Ausrechnen, was Sie mit dem gesparten Geld machen können

Was Sie sparen, wenn Sie nicht eine Packung Zigaretten (oder andere Tabak- oder Nikotinprodukte) nach der anderen kaufen, läppert sich mit der Zeit zu einer hübschen Summe zusammen, auch wenn Sie die Beträge außen vor lassen, die Sie nicht für Versicherungen, Fehlzeiten oder andere indirekte Kosten ausgeben müssen. Wir empfehlen Ihnen unbedingt, zur Seite zu legen, was Sie sonst für Tabak oder Nikotin ausgegeben hätten. Sehen Sie zu, wie es mehr wird!

Überlegen Sie, wofür Sie das eingesparte Geld ausgeben wollen und legen Sie eine Prioritätenliste fest. Hängen Sie diese Liste an einem gut sichtbaren Ort auf und werfen Sie öfter mal einen Blick darauf, um sich immer wieder neu zu inspirieren. Nehmen wir mal an, eine Packung Zigaretten kostet rund 7 Euro. Wenn Sie jeden Tag eine Packung rauchen, sind das im Jahr 2.555 Euro. In zehn Jahren sammeln sich auf diese Weise 25.550 Euro an. Davon können Sie schon ein Auto anschaffen! Aber auch schon mit der nach einem Jahr gesparten Summe können Sie eine Menge machen, zum Beispiel:

- ✓ einen neuen Computer kaufen.
- ✓ einen Super-Fernseher kaufen.
- ✓ Ihren Kleiderschrank neu bestücken.
- ✓ Ihr Kreditkartenkonto ausgleichen.
- ✓ ein tolles neues Küchengerät kaufen.
- ✓ die Jahresgebühr für ein Fitnessstudio zahlen.
- ✓ einen schönen Urlaub buchen.
- ✓ eine großzügige Spende an eine gemeinnützige Organisation Ihrer Wahl leisten.

Das Tolle an diesen Ausgaben ist, dass Sie sie als frei verfügbares Geld betrachten können. Dieses Geld wäre nicht da, wenn Sie nicht mit dem Rauchen aufgehört hätten. Hören Sie auf, Ihr Geld zu verbrennen! Geben Sie es an sich selbst zurück. Sie haben es verdient, etwas davon zu verprassen!

Manche Leute investieren das gesparte Geld lieber. Sie können das in Form eines sicheren Sparkontos tun oder etwas risikofreudiger in Aktien oder offene Wertpapierfonds anlegen. Es ist erstaunlich, wie sehr dieses Geld anwachsen kann, wenn Sie es investieren und Ihre Gewinne über die Jahre ansammeln.



Langfristige Investitionen sind nur sinnvoll, wenn Sie Freude daran haben, zuzusehen, wie die Gewinne aus diesen Investitionen über die Jahre langsam wachsen. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die kurzfristige Belohnungen bevorzugen, empfehlen wir Ihnen, sich nicht zurückzuhalten und sich im Gegenzug für das Erreichen des lobenswerten Ziels der Rauchentwöhnung durchaus etwas Schönes zu gönnen.

Sich zu trennen, fällt schwer

Das ist sicher nicht immer der Fall. Wenn Sie sich schon einmal von einem Partner getrennt haben, der Sie in irgendeiner Weise misshandelt hat, wissen Sie, dass eine Trennung zwar erst einmal problematisch ist, sich danach aber ein Gefühl unglaublicher Erleichterung einstellt. So ist das auch, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören. Rauchen ist ein toxischer Partner. Es mag Ihnen erst einmal schwerfallen, nicht nach einer Zigarette oder E-Zigarette zu greifen, aber schon bald werden Sie große Erleichterung empfinden.

Viele Ziele im Leben sind schwer erreichbar. Denken Sie einmal zurück. Überlegen Sie, was Sie in Ihrem Leben schon gemacht haben, das Mut, Zeit und Arbeitseinsatz von Ihnen verlangte. Das sind die Erfahrungen, auf die Sie mit Stolz zurückblicken. Mit dem Rauchen aufzuhören, wird eine Leistung sein, auf die Sie stolz sein können. Aber lassen Sie sich nicht schon vor dem ersten Schritt durch den Gedanken entmutigen, dass es *zu* schwer sein wird.



Sie haben in Ihrem Leben schon einige große Herausforderungen bewältigt. Sie können auch die Rauchentwöhnung schaffen, wenn Sie sich von diesem Buch und Ihren Freunden helfen lassen und dieselbe Hartnäckigkeit und Entschlossenheit aufbringen, die Sie in der Vergangenheit gezeigt haben!

Mit ein bisschen Hilfe lässt sich viel bewirken

Viele Wege führen zu einem rauchfreien Leben. In Teil 3 und 4 dieses Buches werden wir genauer darauf eingehen. Aber vielleicht möchten Sie vor dem Aufhören etwas über die Methoden erfahren, die wir Ihnen in diesen Kapiteln anbieten. Damit Sie ein Gefühl dafür entwickeln können, auf welche Hilfsmittel Sie bei Ihrem Vorhaben zurückgreifen können, listen wir die Methoden auf, aus denen Sie wählen können:

- ✓ Nikotinersatztherapie (NET)
- ✓ Medikamente

- ✓ Ihr Verhältnis zu Begierden und Drängen überdenken
- ✓ drängendem Verlangen durch die Planung alternativer Handlungen begegnen
- ✓ Hilfe durch Rauchentwöhnungs-Apps
- ✓ Sucht-Hotlines
- ✓ Selbsthilfegruppen
- ✓ Websites zur Rauchentwöhnung
- ✓ Achtsamkeit
- ✓ Fortschritte belohnen
- ✓ eine gesunde Lebensweise entwickeln
- ✓ auf Ihr Gewicht achten
- ✓ Fehlritte und Rückfälle bewältigen
- ✓ Strategien zur Förderung langfristiger Erfolge

Wie Sie sehen, können Sie auf ein reichhaltiges Angebot zugreifen. Lassen Sie sich nicht von der Länge der Liste abschrecken. Kapitel 15 hilft Ihnen dabei herauszufinden, was für den Anfang am besten für Sie geeignet ist. Sie werden nicht alle Methoden nutzen müssen. Und wenn Ihre erste Wahl nicht zum Ziel führt, bleiben noch genug andere Möglichkeiten.

Einen Plan entwickeln und zweimal überprüfen

Die meisten Leute machen die Erfahrung, dass die Aufstellung eines detaillierten Plans *vor* der Rauchentwöhnung ihre Erfolgschancen erhöht. Wir schlagen Ihnen deshalb vor, sich nicht gleich in den Entzug zu stürzen, sondern sich darauf vorzubereiten. Wie man am besten einen Plan entwickelt, erläutern wir ausführlich in Kapitel 15. Kapitel 16 ist dazu da, Ihnen durch den ersten Tag zu helfen.

Die Kapitel 17 und 18 bereiten Sie auf den ersten Monat der Entwöhnung und die darauffolgenden fünf Monate vor. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie Schlafprobleme, Begierden und die oft mit Entzugsprozessen verbundene mürrische Gereiztheit bewältigen können.

Die Welt ist klein

Als eine unserer Freundinnen hörte, dass wir ein Buch über die Rauchentwöhnung schreiben würden, meinte sie: »Ihr müsst mit Frank reden.«

»Welcher Frank?«, fragten wir.

»Frank Etscorn, euer Nachbar. Er ist der Inhaber des ersten Patents für ein Nikotinpflaster, das Nikotin durch die Haut abgibt.«

Wenig später luden wir ihn in eine Kneipe in der Nähe ein. Frank war Verhaltenspsychologe und erzählte uns von seinen Experimenten zu Abneigungen gegenüber bestimmten Geschmacksrichtungen und damit zusammenhängende Übelkeit, die er in den 1980er-Jahren durchgeführt hatte. Im Rahmen dieser Experimente verwendete er Nikotin, das sich stimulierend auf das Übelkeitszentrum auswirkt. Eines Tages verschüttete er ein wenig Nikotin auf seinen Arm und verspürte sofort Schwindelgefühle und Übelkeit und konnte nicht mehr stehen. Frank hatte eine heftige Nikotinvergiftung. Er wiederholte dieses sogenannte »Experiment«, indem er sich erneut flüssigem Nikotin aussetzte (wovon wir nachdrücklich abraten). Ihm wurde schnell klar, was seine Entdeckung bedeutete, und machte sich an die Arbeit, ein Pflaster zu entwickeln, das Raucher mit Nikotin versorgen konnte. Sein Ziel war, Rauchern zu helfen, mit dem Zigarettenrauchen aufzuhören. Im Jahr 1996 erhielt er das Patent auf sein Pflaster. Es brachte ihm und seiner Schule, dem New Mexico Institute of Mining and Technology, Millionen Dollar ein.

Achtung: Wenn Sie vapern und Ihren Verdampfer neu befüllen, achten Sie darauf, dass Ihre Hände nicht mit Nikotin in Berührung kommen. Auch wenn die meisten E-Liquids nicht aus reinem Nikotin bestehen, können sie bei Hautkontakt dennoch unerwünschte Nebenwirkungen auslösen. Sie werden Ihre Erfahrungen wahrscheinlich nicht in ein millionenschweres Patent umsetzen können.

Das Leben nach der Trennung

Viele Menschen, die mit dem Rauchen aufhören, gehen davon aus, dass sie ihren Kampf gegen die Sucht in etwa einem halben Jahr ohne Zigaretten und Nikotin gewonnen haben. In der Tat haben sie damit einen wesentlichen Fortschritt gemacht! Dennoch ist immer noch Wachsamkeit angeraten.

Wenn Sie sorglos werden, kann sich das Nikotin unbemerkt wieder durch die Hintertür einschleichen. Wir empfehlen Ihnen deshalb, stark risikobehaftete Situationen wie die folgenden im Auge zu behalten:

- ✓ **Orte, die Sie mit Rauchen in Verbindung bringen:** Dazu können etwa bestimmte Bereiche Ihrer Wohnung, Ihr Auto oder die Veranda eines Nachbarn gehören.
- ✓ **Zeiten, in denen Sie schnell verärgert oder frustriert reagieren:** Wenn man verärgert ist, denkt man schnell: »Zum Teufel damit« oder »Ist mit jetzt egal«. Aber das sind nur Reaktionen auf Ihren Ärger. Rechnen Sie in solchen Situationen mit Drängen und halten Sie Alternativen bereit, die verhindern, dass Sie alten Verhaltensweisen nachgeben (Tipps zum Umgang mit Drängen finden Sie in den Kapiteln 17, 18 und 19).
- ✓ **Zusammensein mit Leuten, die Sie mit Rauchen in Verbindung bringen:** Das sind gefährliche Situationen. Andere könnten Sie in Versuchung führen, indem sie Ihnen eine Zigarette anbieten. Bereiten Sie für solche Situationen eine Standardantwort vor, zum Beispiel: »Danke, aber ich mache gerade das Schwerste, was ich seit Langem gemacht habe – aufhören. Und ich weiß, dass es nicht bei einer Zigarette bleiben wird.«

- ✓ **Feiern:** Es überrascht Sie vielleicht, Feiern als Risikosituationen zu betrachten. Feiern ist doch gut, oder nicht? Im Prinzip schon, aber schöne Zeiten sind oft stark mit dem Rauchen verbunden. Bereiten Sie sich entsprechend vor.

Versicherung gegen Ausrutscher

Gewohnheitsraucher sind oft auf die sogenannten Gelegenheitsraucher eifersüchtig, die behaupten, sie könnten monatelang ohne Zigaretten auskommen und würden nur bei Partys oder in Gesellschaft anderer rauchen. Wäre es nicht schön, ein solcher Gelegenheitsraucher zu sein und nur ab und zu eine Zigarette zu genießen? Leider gibt es für die meisten Zigarettenraucher kein »ab und zu«. Wenn Rauchen zur Gewohnheit wird, entwickelt sich daraus schnell ein regelmäßiges Verhaltensmuster.

Nach dem Aufhören versucht das Gehirn ehemaligen Rauchern vorzugaukeln, sie könnten einfach nur eine Zigarette rauchen. Aber wie schon die Hersteller von Kartoffelchips wissen, ist eine nie genug. Aus einem Lapsus von einer oder zwei Zigaretten kann sich schnell wieder eine gewohnheitsmäßige Packung am Tag entwickeln.



Wenn Sie sich einen Ausrutscher erlaubt haben, müssen Sie aufpassen. Rufen Sie Alarmstufe Rot aus. Schauen Sie sich Ihren Entwöhnungsplan an und holen Sie sich Hilfe. Wer solche Ausrutscher ernst nimmt, kann oft gleich wieder auf den richtigen Kurs zurückschwenken. Sie müssen die Hand ausstrecken. Erwägen Sie, die bundesweite Sucht & Drogen Hotline (01805313031) oder eine Suchtberatungsstelle in Ihrer Umgebung anzurufen. Exraucher, die »ein paar« Zigaretten als harmlos und unbedeutend abtun, fallen oft völlig in ihre Rauchgewohnheiten zurück.



Die meisten Raucher sollten sich nach dem Aufhören jegliches Paffen versagen. Es ist das Risiko einfach nicht wert.

Den Weg in ein neues Nichtraucherleben weisen

Wir sind hier, um Ihre Bemühungen langfristig zu unterstützen. Unser letztendliches Ziel ist, dass Sie eine Lebensweise als Nichtraucher für sich finden, die Sie zufriedener macht als Ihr Leben als Raucher. Das mag unmöglich klingen, ist es aber nicht. Wenn Sie auch das Ziel verfolgen, eine bessere, rauchfreie Lebensweise zu finden, müssen Sie ein paar Dinge tun.

Gesunde Freuden verdienen und anstreben

Menschen, die sich mit gesunden Freuden belohnen, berichten von einer größeren Lebenszufriedenheit. Wenn Sie in diese Richtung gehen wollen, müssen Sie jedoch zuerst einmal daran glauben, dass Sie mehr Freude in Ihrem Leben verdient haben. Seien wir ehrlich, Sie haben mit dem Rauchen aufgehört. Das hat Sie viel Arbeit gekostet. Sie haben eine Pause verdient! Und außerdem werden Sie weiter besser auf das Rauchen verzichten können, wenn Sie mehr Freude in Ihr Leben bringen.

Mitgefühl mit sich selbst haben

Man hat es nicht leicht als Mensch. Sie haben viel Verantwortung – ob es sich um Arbeit, Familie oder Freunde, Haustiere oder eine Kombination davon handelt. Sie werden Fehler machen wie wir alle. Fangen Sie an, sich als Ihren besten Freund zu betrachten. Wenn Sie einen Ausrutscher zulassen, verzeihen Sie sich bedingungslos. Seien Sie freundlich zu Ihrem Körper und Ihrem Geist. Menschen, die Mitgefühl mit sich selbst haben, sind glücklicher und zufriedener mit ihrem Leben. Mehr über Mitgefühl mit sich selbst können Sie in Kapitel 22 erfahren.

Widerstandskraft anstreben

Um die täglichen Herausforderungen unserer Tage zu bestehen, braucht man Widerstandskraft. Wenn man nach einem Ausrutscher wieder auf die Füße kommen will, braucht man starke soziale Verbindungen. Pflegen Sie Ihre Freundschaften und verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Ihnen am Herzen liegen. Menschliche Verbindungen bieten eine Schutzzone gegen unvorhergesehene Hindernisse, die plötzlich auftauchen. Sie können darüber hinaus auch Ihre inneren Kräfte stärken, indem Sie Achtsamkeit üben. Mehr über Achtsamkeit und Meditation können Sie in Kapitel 21 nachlesen.

