

Freier Atem – die ersten 72 Stunden

Dein Notfallplan für die schwierigsten ersten Tage – mit einer kurzen Atemübung für jeden Rauchimpuls.

Dein Gewinn: Konkrete Sofortmaßnahmen und eine Atemübung, die dich durch akuten Rauchdrang trägt.

Audiotext – Freier Atem

- 1.** Der Drang ist da. Das ist in Ordnung – er geht in wenigen Minuten vorüber.
- 2.** Atme tief durch die Nase ein, so als würdest du an einer Blume riechen.
- 3.** Atme durch leicht gespitzte Lippen langsam aus, länger als du eingeatmet hast.
- 4.** Spüre, wie frische, saubere Luft deine Lunge füllt.
- 5.** Sag dir innerlich: „Ich bin frei. Ich atme für mich.“
- 6.** Noch fünf Atemzüge. Dann ist die stärkste Welle vorbei.

SOS-Plan bei Rauchdrang

- ☐ Verzögern: 5 Minuten warten – der Drang ebbt ab.
- ☐ Ablenken: Hände beschäftigen, kurz bewegen.
- ☐ Trinken: ein großes Glas kaltes Wasser.
- ☐ Atmen: die Audio-Übung anhören.
- ☐ Belohnen: jeder geschaffte Tag zählt – notiere ihn.

Meine Notizen
