



BESSER LEBEN

Fünf psychologische Strategien, um mit dem Rauchen aufzuhören

Neben dem körperlichen Entzug entscheidet vor allem die mentale Vorbereitung über den Erfolg. Eine klinische Psychologin erklärt, worauf es dabei ankommt

6. Jänner 2026, 06:00

5 Postings

Hinzugefügt



Rauchverlangen gehört beim Aufhören unweigerlich dazu. Bewusste Atemübungen können helfen, diese kurzen, intensiven Momente zu überstehen.

Getty Images/aquaArts studio

Endlich rauchfrei sein – ein Vorsatz, den viele kennen. Und den viele schon nach wenigen Tagen wieder aufgeben. Nicht, weil sie zu wenig Disziplin hätten – sondern weil Rauchen mehr ist als eine körperliche Abhängigkeit. "Wer dauerhaft aufhören will, muss auch mental umsteigen", sagt Petra Stecher, klinische Psychologin mit Schwerpunkt Sucht.

Rund 60 Prozent aller Rauchstoppversuche erfolgen ohne professionelle Unterstützung. Viele Raucherinnen und Raucher setzen allein auf Willenskraft. Dabei zeigen Studien seit Jahren: Am erfolgreichsten ist eine Kombination aus medikamentöser Unterstützung und begleitender Beratung. Je intensiver die psychologische Begleitung, desto höher die Erfolgschancen, der STANDARD berichtete dazu [hier](http://www.derstandard.at/story/3000000300134/wie-gelingt-es-wirklich-mit-dem-rauchen-aufzuhoeren).

Doch so eindeutig die Studienlage ist, so missverständlich wäre der Schluss, die Willenskraft spiele keine Rolle. Sie ist dennoch essenziell. "Denn neben dem körperlichen Nikotinentzug entscheiden psychologische Faktoren darüber, ob der Rauchstopp gelingt oder scheitert", sagt Stecher. Gewohnheiten müssen unterbrochen, innere Automatismen erkannt, Verlangen ausgehalten werden. Damit das nachhaltig gelingt, rät Stecher zu diesen fünf Strategien:

1. Eine klare Vision entwickeln

Beim Rauchstopp geht es nicht nur darum, etwas wegzulassen. "Man muss das Aufhören wirklich wollen und auch mental bereit dafür sein", sagt Stecher. Entscheidend sei dabei die Frage: Wie soll das Leben danach aussehen? Mehr Luft beim Treppensteigen, ein klarerer Kopf, kein permanenter Gedanke an die nächste Zigarette – worauf freut man sich am meisten? Wer sich diesen persönlichen Gewinn vor Augen führt, bleibt auch in schwierigen Momenten eher standhaft.

Es kann außerdem helfen, diese Vision im Alltag sichtbar zu machen. Stecher rät zu einem kleinen Zettel im Geldbörse, einem Post-it am Kühlschrank: "Das erinnert in Moment von starkem Verlangen daran, warum man dranbleiben sollte."

2. Realistisch planen

1

Gerade in den ersten Wochen ist die Vorbereitung entscheidend: Wer oder was könnte in der ersten Phase der Rauchentwöhnung unterstützen? Dabei geht es nicht nur um Nikotinersatzprodukte, sondern auch Apps oder Ersatzhandlungen wie etwa neue Rituale für Arbeitspausen, die man sich vorab überlegt. "Wer Alternativen vorab durchdenkt, muss im entscheidenden Moment nicht improvisieren und reduziert unnötigen Stress und Rückfallrisiken", sagt Stecher.

3. Verbündete finden

Vage Vorsätze halten selten lange. Wer "irgendwann" aufhören will, gibt dem Rückfall viel Raum. Petra Stecher rät deshalb zu einem klaren, verbindlichen Plan. Fachleute empfehlen die sogenannte Schlusspunktmetode: einen festen Tag X bestimmen, an dem Schluss ist. Zigaretten, Feuerzeug und Aschenbecher werden vorher entsorgt, das Umfeld informiert – und vielleicht auch gleich motiviert, sich anzuschließen.

"Gemeinsam aufzuhören erhöht die Verbindlichkeit und reduziert Versuchungen im Alltag", sagt Stecher. Wer Familie, Freundinnen und Kollegen einbezieht, schafft Verständnis. Das macht oft den entscheidenden Unterschied, berichtet sie: "Rücksichtnahme und Rückendeckung im Alltag erhöhen die Erfolgsschancen deutlich."

4. Auf das Craving vorbereitet sein

Das Rauchverlangen wird kommen, so viel ist sicher. "Entscheidend ist, wie man darauf reagiert", sagt Stecher und rät zu einer Art Notfallplan für diese entscheidenden Phasen. Meist halte es nur wenige Minuten an, selten länger als eine Viertelstunde – diese Zeit gilt es zu überstehen.

Dafür gibt es verschiedene Strategien: bewusst langsamer atmen, kurz aufstehen und sich bewegen oder einen Kaugummi kauen. Manche schwören auf starke Sinnesreize – etwa in eine Zitrone zu beißen oder eiskaltes Wasser zu trinken (mehr Tipps dazu unten in der Infobox.) Wichtig sei, sich innerlich klarzumachen: Das ist ein Verlangen, kein echtes Bedürfnis – und es wird mit jedem Mal leichter, ermutigt Stecher: "Jedes überstandene Craving stärkt die Selbstwirksamkeit und macht das nächste einfacher bewältigbar."

5. Konsequent dranbleiben – auch bei Rückschlägen

Auch wenn es ernüchternd ist: Wer mit dem Rauchen aufhört, erlebt wahrscheinlich auch Rückschläge. "Aber so ein Ausrutscher bedeutet nicht, dass alles verloren ist", beruhigt Stecher. Wichtiger als der Rückfall selbst ist der Umgang damit. Statt in Selbstvorwürfen zu verharren, gehe es darum, das Geschehene anzunehmen, sich selbst zu verzeihen und nüchtern einen kurzen Blick zurückzuwerfen: In welcher Situation ist es passiert? Was hat das Verlangen ausgelöst? Und wie kann man das beim nächsten Mal anders gestalten? "Rückschläge gehören bei vielen Rauchstopps dazu", berichtet Stecher. "Aber wer sich davon nicht entmutigen lässt, hat sehr gute Chancen, dauerhaft rauchfrei zu werden." (poem, 6.1.2026)

Stechers Tipps, was bei akutem Rauchverlangen helfen kann:

- **Die 5-Minuten-Regel:** Das Craving erreicht seinen Höhepunkt meist nach wenigen bis maximal 15 Minuten. Es kann helfen, in kleinen Schritten zu denken und sich bewusst zu sagen: "Ich warte drei/vier/fünf Minuten, dann entscheide ich neu."
- **Atmung verlangsamen:** Vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden ausatmen – das Ganze ein paar Mal wiederholen, um das Nervensystem zu beruhigen.
- **Bewegung als Ablenkung:** Kurz aufstehen, ein paar Schritte gehen, dehnen oder frische Luft schnappen.
- **Mund beschäftigen:** Kaugummi, zuckerfreie Bonbons, Wasser trinken oder einen Strohhalm nutzen, um das gewohnte Rauchritual zu ersetzen. Auch starke Reize wie der Biss in eine Zitrone oder ein Schluck eiskaltes Wasser können helfen.
- **Unterstützung aktivieren:** Eine vertraute Person kontaktieren, eine Rauchfrei-App öffnen oder sich an den persönlichen Rauchstopp-Grund erinnern.

Mehr zum Thema

Wie gelingt es wirklich, mit dem Rauchen aufzuhören? [<http://www.derstandard.at/story/3000000300134/wie-gelingt-es-wirklich-mit-dem-rauchen-aufzuhoren>]

Ist Heaten die bessere Alternative zum Rauchen? [<http://www.derstandard.at/story/2000142550950/ist-heaten-die-bessere-alternative-zum-rauchen>]

Rauchen und Vapen in Kombination viermal so schädlich wie "nur" Rauchen [<http://www.derstandard.at/story/3000000230852/rauchen-und-vapen-in-kombination-viermal-so-schaedlich-wie-nur-rauchen>]

Vernebelte Wahrheiten: Wie gefährlich Vapen und Shisha wirklich sind [<http://www.derstandard.at/story/3000000264987/vernebelte-wahrheiten-wie-lie-vapen-und-shisha-wirklich-sind>]

© STANDARD Verlagsgesellschaft m.b.H. 2026

Alle Rechte vorbehalten. Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf.
Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.

