

Überlegen Sie bei jedem vermeintlichen Vorteil, den die Zigarette haben soll, warum dahinter einer **Illusion steckt. Finden Sie nach und nach alle Illusionen und lösen Sie diese mit dem **logischen Menschenverstand** auf. Danach überlegen Sie, wie die Realität aussieht. Tun Sie dies am besten schriftlich, damit sich die neuen Erkenntnisse besser verankern.**

Illusion	Worin besteht die Illusion	Die Realität
Rauchen...		
...hilft gegen Stress	<ul style="list-style-type: none"> - es ist kein Stoff drin, der gegen Stress hilft - durch den vorher gesunkenen Nikotinpegel hat man mehr Stress (Entzugsstress). Diesen kann man kurz "wegrauchen", um sich danach zu fühlen, wie der Nichtraucher sich eh immer fühlt. - man verlässt die Situation, der allgemeine Stresspegel sinkt. Diesen Effekt schreibt man fälschlicherweise der Zigarette zu -man nimmt sich eine Auszeit. Die hilft gegen Stress, nicht das Inhalieren giftigen Qualms 	<p>Rauchen verursacht Stress</p> <ul style="list-style-type: none"> - Als Raucher hat man viel mehr Stress, als ein Nichtraucher: Habe ich genügend Zigaretten? Darf ich hier rauchen? Bin ich ein schlechtes Vorbild? Was tue ich meiner Gesundheit an? etc. etc.
...macht die Pause schöner		

...hilft bei der Konzentration		
...ist eine Belohnung		
....tut nach dem Essen gut		
...ist das i-Tüpfelchen auf schönen Situationen		
...ist ein Halt		

...macht kreativ		
...ist so schön gesellig		
...macht die Party rund		
...schmeckt gut		
...ist ein Genuss		
... hält wach		

...macht Spaß		
... ist cool		