



www.nicotine-anonymous.org

NicA - Übersetzungen von Haftungsausschluß - Urheberrecht - Nachdruck - Übersetzungsrichtlinien

Nicotine Anonymous World Services akzeptieren die von den Mitgliedern eingereichten Übersetzungen nach bestem Wissen und Gewissen, da jedes Mitglied sein Bestes gibt, um dem ursprünglichen Inhalt und der Absicht der von der Konferenz genehmigten Literatur treu zu bleiben.

Richtlinien für Urheberrecht und Nachdruck - Alle Einzelpersonen oder Organisationen müssen die schriftliche Genehmigung des Büros der Nicotine Anonymous World Services einholen, bevor sie Originalmaterial von Nicotine Anonymous zitieren oder nachdrucken. Das Fotokopieren von Literatur aus gedrucktem Material oder das Kopieren von der Website der Nicotine Anonymous World Services auf eine beliebige Website oder zur öffentlichen Verbreitung ist eine Verletzung des Urheberrechts. Einzelpersonen werden ermutigt, die Literatur der Anonymen Nikotiner auf der offiziellen Website der Nicotine Anonymous World Services zu lesen und/oder verfügbare Literatur in unserem Web-Store zu kaufen.

Alle den Nicotine Anonymous World Services zur Verfügung gestellten Übersetzungen von Anonyme Nikotiner-Literatur, die in gutem Glauben gemäß dem veröffentlichten Haftungsausschluss akzeptiert werden, gehen in das Eigentum der Nicotine Anonymous World Services über. Einzelpersonen, Organisationen oder Anonyme Nikotiner, denen die Erlaubnis erteilt wurde, mehrere Exemplare der übersetzten Materialien zur Verteilung und/oder zum Verkauf herzustellen, sollten solche Aktivitäten dem Büro der Nicotine Anonymous World Services melden. Es können finanzielle Beiträge zur Unterstützung der Nicotine Anonymous World Services im Verhältnis zu solchen Aktivitäten verlangt werden, wobei der Betrag in Absprache mit den Verantwortlichen der Nicotine Anonymous World Services festgelegt wird.

An den Neuling und die Sponsorschaft bei den Anonymen Nikotinkern

WILLKOMMEN

Es spielt keine Rolle, in welcher Form Sie Nikotin konsumiert haben oder wie oft Sie schon versucht haben, aufzuhören. Wenn Sie den Wunsch haben, nikotinfrei zu leben, sind Sie hier willkommen. Wir haben festgestellt, dass wir, wenn wir regelmäßig an den Treffen teilnehmen, an die gemeinsamen Erfahrungen unserer Mitstreiter zu glauben beginnen. Der gemeinsame Austausch schafft Hoffnung und hilft uns, offen zu bleiben. Wir schlagen vor, einige Meetings zu besuchen, um selbst zu entdecken, wie die fürsorgliche Unterstützung durch andere und die tägliche Anwendung der Grundsätze der Anonymen Nikotiner uns geholfen hat, das Geschenk der Nikotinfreiheit zu erleben.

Die Entscheidung, mit dem Nikotinkonsum aufzuhören

Die meisten von uns haben Zigaretten geraucht. Das ist der effizienteste Weg, um Nikotin in unser Gehirn zu bekommen - über die Lunge. Es gibt aber auch andere Möglichkeiten, Nikotin zu sich zu nehmen, z. B. durch Dampfen (Vaping), Zigarren, Pfeifen, Dippen und Kauen. Dann gibt es noch die Entzugshilfen: Inhalatoren, Pflaster und Kaugummi. Das gemeinsame Element bei all diesen Mitteln ist Nikotin. Jeder von uns hatte seine "Gründe" für den Nikotinkonsum, und sei es nur, um das ständige Verlangen vorübergehend zu stillen. Viele von uns haben Nikotin verwendet, um körperliche und emotionale Schmerzen zu lindern.

Jetzt, da Sie den Entschluss gefasst haben, mit dem Nikotinkonsum aufzuhören, verspüren Sie vielleicht eine gewisse Angst, wenn Sie diesen Prozess beginnen. Für viele von uns war der Beginn der Genesung schwierig. Doch mit der Unterstützung der Gruppe wurden unsere Sorgen gelindert, und wir hatten oft weniger zu kämpfen, als wir erwartet hatten.

Die meisten von uns haben jahrelang Tabak konsumiert, und es war schwer, sich ein Leben ohne unseren "ständigen Begleiter" vorzustellen. Ein Gefühl der Isolation ist der Kern unserer Sucht. Wir erhalten Kraft und Verständnis von unseren Mitstreitern, was uns besonders dann hilft, wenn wir das Gefühl haben, dass wir "durchdrehen".

Sie kontrollieren Ihre Einstellung

Machen Sie die Nikotinfreiheit zur Herausforderung! Betrachten Sie den Prozess als ein Abenteuer. Nutzen Sie die „Unebenheiten auf der Straße“, um Ihre Fähigkeiten und Ihren Geist zu stärken und die nächste „Unebenheit“ auszubügeln. Wenn sich Ihre Verbindung zu anderen Mitgliedern entwickelt, werden neue Einstellungen erlernt. Ängste können auftreten, aber nur für Momente. Bleiben Sie in der Gegenwart; Dort ist das Geschenk. Fangen Sie an, „einen Tag nach dem anderen“ zu leben.

Bitten Sie um Hilfe

Dies ist ein "Wir"-Programm. Wir arbeiten zusammen, um uns selbst und einander zu helfen, unser Ziel zu erreichen. Wir erleben den Zweiten Schritt, "eine Macht, die größer ist als wir selbst, kann uns wieder zur Vernunft bringen", in Aktion, wenn wir bei den Meetings zuhören. Verpflichten Sie sich, Ihren Sponsor anzurufen, bevor Sie wieder Nikotin in Ihren Körper lassen. Sprechen Sie nach einem Meeting mit einem anderen Mitglied. Wir müssen nicht warten, bis sich ein größeres Problem entwickelt, bevor wir jemanden anrufen. Ein Anruf vertreibt normalerweise das Verlangen, bis es vorbei ist. Ein Anruf, bevor ein Verlangen überhaupt beginnt, ist eine gute Versicherung für die Abstinenz. Die Kontaktliste der Gruppe hält uns mit einer echten Quelle der Unterstützung in Verbindung.

Schritt Zwei, "zum Glauben kommen", wird zu einer noch intimeren Erfahrung, wenn wir eine Höhere Macht um Hilfe bitten, die wir selbst verstehen. Dies alles ist Teil eines Genesungsprozesses, der Sie zu Ihrem eigenen spirituellen Erwachen und einem Leben mit mehr Hoffnung, Freude und Frieden führt.

Der Drang vergeht, egal ob Sie Nikotin verwenden oder nicht

Wir haben gelernt, die Lüge abzutun, dass wir Nikotin verwenden „müssen“, um zu funktionieren. Unsere Sucht ist eine Krankheit, die sich immer verschlimmert, wenn wir nicht damit aufhören. Der einzige Weg, wirklich frei von Nikotinsucht zu sein, besteht darin, diese Droge nicht mehr in unseren Körper zu bringen. Jede Nikotindosis versichert den nächsten körperlichen Verlangenszyklus. Der Entzug ist schwierig, aber die unangenehmen Symptome lassen mit der Abstinenz und der Zeit nach. Unser eigener Glaube an die Genesung wächst, wenn wir die Freiheit und Freude bei anderen und dann bei uns selbst erleben.

Wenn Sie darüber debattieren, werden Sie verlieren

Ein Ausrutscher beginnt in unseren Köpfen, bevor wir Tabak in unsere Hände legen. Den Ersten Schritt zu akzeptieren – dass wir „gegenüber Nikotin machtlos“ sind – bedeutet auch zu erkennen, dass der Konsum nicht verhandelbar ist. Für viele von uns braucht es mehrere Anläufe, um nikotinfrei zu leben. Wir scheitern nur, wenn wir aufhören, es zu versuchen. Wenn wir darauf achten, können uns unsere Probeläufe viel darüber beibringen, was unser „Bedürfnis“ auslöst.

Erstellen Sie eine Liste, was Sie sich von der Genesung wünschen

Viele von uns haben vielleicht bestimmte Ziele oder Träume beiseite geschoben, indem sie ihre Ängste und Enttäuschungen mit Nikotin behandelt haben. Wir haben uns mit weniger zufrieden gegeben. Unser kontinuierlicher Nikotinkonsum schränkte unsere Möglichkeiten ein. Jetzt gibt uns die Genesung neue Hoffnung, alte Muster zu ändern und neue Gelegenheiten zu akzeptieren.

Machen Sie eine gründliche Liste mit Gründen, warum Sie kein Nikotin konsumieren sollten, z. B. um Ihr Selbstwertgefühl zu steigern, tief durchzuatmen, mehr Energie zu haben, Essen wieder richtig zu schmecken usw. Das erneute Lesen Ihrer eigenen Worte kann eine Kraftquelle sein, insbesondere in Zeiten von Stress. Lassen Sie Platz auf der Liste für neue Hoffnungen. Nikotinfreiheit schafft neue Möglichkeiten.

Engagieren Sie sich bei den Anonymen Nikotinkern

Unsere Sucht nimmt sich keinen Tag frei. Was wir heute tun, um nikotinfrei zu bleiben, ist keine Garantie dafür, dass wir morgen wieder gesund sind. Erleichtern Sie Ihre Rückkehr zur Abstinenz und zur Vernunft: Engagieren Sie sich. Besuchen Sie so viele Meetings in der Woche, wie Sie können, oder gründen Sie ein Meeting. Teilen Sie Ihre Erfahrungen, Ihre Kraft und Ihre Hoffnung. Auch Sie haben eine wertvolle Geschichte für Neulinge und alte Hasen.

Engagement schafft Veränderung. Stellen Sie sich in den Dienst der Gruppe oder eines anderen Mitglieds. Helfen Sie beim Aufbau, beim Verteilen von Literatur oder beim Aufräumen nach dem Treffen. Überlegen Sie, was alles getan werden muss, damit die Gruppe funktionieren kann. Dienst ist gelebte Dankbarkeit. Dankbarkeit kann ein Tor zu Frieden und Gelassenheit sein, das Ihnen helfen kann, nikotinfrei zu bleiben und ein freudigeres Leben zu führen.

Eine Einladung

Wir laden Sie ein, unserem von Mitgliedern unterstützten Genesungsprogramm beizutreten und es zu genießen. Im Laufe der Zeit werden wir durch die Anwendung dieses Genesungsprogramms zur Nikotinabstinenz körperlich gesünder, emotional gelassener und spiritueller hoffnungsvoller und mutiger, wo vorher Zweifel und Angst herrschten. Unser gegenseitiger Respekt zeigt sich darin, dass wir uns verpflichten, nicht zu kritisieren, zu tratschen oder ungefragte Ratschläge zu erteilen. Die Mitglieder können dieses sanfte Programm in ihrem eigenen Tempo durchführen, aber wir empfehlen Neulingen dringend, einen Sponsor als Quelle der Hilfe und Anleitung zu wählen.

Sponsorenschaft bei den anonymen Nikotikern

Wer ist ein Sponsor?

Ein Sponsor ist jemand, den Sie bitten, Sie durch die Zwölf Schritte zu begleiten. Ein Sponsor ist in der Regel jemand, der bereits erfolgreich mit dem Nikotinkonsum aufgehört hat. Er weiß und versteht aus erster Hand, was Sie durchmachen. Sponsoren sind Mitglieder, die bereit und in der Lage sind, ihre Genesungserfahrungen zu teilen.

Warum einen Sponsor haben?

Es ist nicht leicht, nikotinfrei zu werden und zu bleiben, und die meisten von uns brauchen jede Hilfe, die wir bekommen können. Die meisten von uns haben Probleme damit, wie sie ihr Leben leben sollen. Manchmal brauchen wir Anleitung und Verständnis auf einer persönlicheren Ebene. Sponsorenschaft kann eine große Hilfe für uns sein, wenn wir lernen, die Schritte auf unser Leben anzuwenden. Wir lernen ständig dazu.

Wann suchen Sie sich einen Sponsor?

Suchen Sie sich so bald wie möglich einen Sponsor, auch wenn Sie noch nicht mit dem Nikotin aufgehört haben. Ein Sponsor ist in jeder Phase des Genesungsprozesses wertvoll. Eine Sponsoring-Beziehung kann "vorübergehend" beginnen. Es ist jedoch wichtig, daran zu arbeiten, eine Sponsorenbeziehung aufzubauen, die auf Vertrauen und Ehrlichkeit beruht. Dies hilft, unsere anderen Beziehungen zu verbessern.

Was sind die Vorteile ein Sponsor zu sein?

Viele von uns haben Nikotin benutzt, um sich von ihren Gefühlen und von anderen zu trennen. Die Sponsorenschaft ist eine Gelegenheit, neue Belohnungen in einer persönlichen Beziehung zu erfahren. Gesundheit und Genesung sind wunderbare Erfahrungen, die man teilen kann. Die Übernahme einer Sponsorenschaft kann uns daran erinnern, wie es war, als wir mit dem Rauchen aufhörten. Das hilft uns, einen gesunden Respekt vor dem Nikotin zu bewahren.

Durch die Übernahme einer Sponsorschaft erhalten wir die Möglichkeit, den Zwölften Schritt zu gehen. Wir erhalten auch eine neue Gelegenheit, unseren eigenen Schritte-Prozess zu überarbeiten und unser eigenes spirituelles Erwachen zu fördern.