



[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

**Einschränkungserklärung für alle deutschen Übersetzungen von Literatur der Anonymen Nikotiner:**

Dieser Text ist Ausdruck der Meinung des Übersetzers der vom Weltdienst der Anonymen Nikotiner freigegebenen Literatur. Er ist noch nicht konferenzgeprüft. Der Übersetzer gehört selbst zu den Anonymen Nikotinkern. Wir unterstützen und veröffentlichen diese Literatur in der Zuversicht, dass sie Nikotinsüchtigen dabei helfe, von dieser mächtigen Droge frei zu werden.

**Grundsätze des Urheberrechts und der Abdruckgenehmigungen**

Alle natürlichen und juristischen Personen müssen sich die schriftliche Erlaubnis des Nicotine Anonymous World Services Office beschaffen, bevor irgendein Originaltext der Anonymen Nikotiner zitiert oder abgedruckt wird. Fotokopieren von gedruckter Literatur der Anonymen Nikotiner oder kopieren von der Website der Nicotine Anonymous World Services auf jegliche Website oder zur öffentlichen Verteilung stellt einen Urheberrechtsverstoß dar. Einzelpersonen werden ermutigt, die Broschüren der Anonymen Nikotiner auf der offiziellen Nicotine Anonymous World Services Website zu lesen und/oder einzeln und als ganzes unsere in unserem Online-Shop erhältliche Literatur zu erwerben.

Alle Übersetzungen von Literatur der Anonymen Nikotiner, die den Nicotine Anonymous World Services bereitgestellt werden, welche in gutem Glauben angenommen werden gemäß den hier bekannt gemachten Grundsätzen des Urheberrechts und der Abdruckgenehmigungen, werden Eigentum von Nicotine Anonymous World Services. Einzelpersonen, Organisationen oder Zugehörige der Anonymen Nikotiner, die die Erlaubnis erhalten haben, mehrere Kopien übersetzter Texte anzufertigen zur Verteilung und/oder zum Verkauf, sollten solche Handlungen dem Nicotine Anonymous World Services Office mitteilen. Finanzielle Unterstützungsbeiträge an die Nicotine Anonymous World Services im Verhältnis zu solchen Handlungen können gefordert werden, wobei der Betrag in Absprache mit den Vorstandsmitgliedern der Nicotine Anonymous World Services zu bestimmen ist.

## **An die Neuen und Sponsorschaft Bei Den Anonymen Nikotinsüchtigen**

**Schlimmer wird es nicht mehr.**

Sobald Du die Entscheidung getroffen hast, mit dem Rauchen aufzuhören, wirst Du vielleicht in der Zeit bis dahin etwas Angst entwickeln. Es wird nie so schlimm wie wir befürchten.

**Nur über Dein Verhalten hast du Kontrolle.**

Betrachte das Aufhören als eine Herausforderung. Knüpfe an Deine Erfahrungen aus früheren Versuchen an und schaffe es dieses Mal.

**Nutze das Telefon.**

Ruf an bevor Du rauchst. Mach dies zu Deinem ersten Versprechen. Sprich mit einem Ex-Raucher, Deinem Sponsor oder jemandem aus dem Meeting. Lass Dir Telefonnummern geben und trag sie immer bei Dir.

**Wenn du anfängst zu verhandeln, hast du verloren.**

Die erste Zigarette steht nicht zur Debatte. Versuche es mit folgenden Alternativen: tue drei tiefe Atemzüge, putze Dir die Zähne, gehe einmal um den Block, trinke etwas Wasser, bete und übergib es einer Macht größer als Du selbst.

**Der Druck geht vorbei, ob Du rauchst oder nicht.**

Mach Dir klar, daß der Drang nach Rauchen oder Nikotin mit jedem Mal schwächer wird und leichter zu bewältigen ist. Gib Dir eine Chance, diese Erfahrung zu machen. „Rauche nicht, egal was passiert.“

### **Mache Dir eine Liste, was Du vom Nichtrauchen erhoffst.**

Verwende positive Aussagen. Lasse in jedem Fall genügend Platz, um zu ergänzen, was Dir noch nicht passiert ist, aber für Dich wichtig wird, sobald Du es bekommst: zum Beispiel Freiheit von Nikotin; ein tiefer Atemzug, mit dem Du Leben inhalierst; Besserung Deiner Gesundheit und Erhöhung Deiner Selbstachtung.

### **Engagiere Dich bei den Anonymen Nikotinsüchtigen.**

Mache Dir die Umkehr zur geistigen Gesundheit leicht: Engagiere Dich! Komme zu einem oder mehreren Meetings in der Woche oder gründe eines. Teile Deine Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit uns. Du hast sowohl für Neue als auch für alte Hasen wertvolle Informationen. Mache Dich nützlich, gehe ein Versprechen ein und beteilige Dich an unserem Programm der Genesung.

### **Sponsorchaft bei den Anonymen Nikotinsüchtigen**

Sponsorchaft bei den Anonymen Nikotinsüchtigen bedeutet Teilen seiner Kraft, Hoffnung und Erfahrung mit einer anderen Person die versucht von Nikotin frei zu werden und zu bleiben.

### **Wer ist ein Sponsor?**

Ein Sponsor ist ein Führer zu den Zwölf Schritten. Ein Sponsor ist gewöhnlich eine Person, die erfolgreich dem Nikotin entsagt hat. Er oder sie besitzt aus erster Hand Wissen und Verständnis was Du durchmachst. Ein Sponsor ist jemand, der willens und bereit ist seine/ihre Erfahrungen mit Dir von Mensch zu Mensch zu teilen.

### **Wozu einen Sponsor?**

Es ist nicht leicht, vom Nikotin wegzukommen und nüchtern zu bleiben, und manchmal brauchen wir jede Hilfe die wir bekommen können. Manchmal brauchen wir Anleitung und Verständnis auf einer persönlicheren Ebene. Dies ermöglicht uns die Sponsorchaft; sie ist ein hilfreiches Werkzeug und verleiht unserem Programm viel Stärke.

### **Wann einen Sponsor nehmen?**

Nimm Dir möglichst bald einen Sponsor, selbst wenn Du noch nicht mit dem Rauchen aufgehört hast. Die zusätzliche Kraft aus der Sponsorchaft kann jeder/jedem zu jeder Zeit in ihrem/seinem Programm eine enorme Hilfe sein.

### **Kannst Du mehr als einen Sponsor haben?**

Ja. Manchmal ist ein Sponsor vielleicht nicht verfügbar, wenn er gebraucht wird. Wenn Du mehr als einen Sponsor oder einen Reservesponsor hast, bist Du darauf vorbereitet.

### **Was nützt es Dir, selbst Sponsor zu sein?**

Als Sponsor wird Dir die Chance gegeben, im zwölften Schritt zu arbeiten. Wenn wir jemanden sponsern, geben wir das weiter, was uns großzügig gegeben wurde und das ist die beste Methode es zu behalten.

Wenn wir jemanden sponsern, werden wir oft daran erinnert, wie es war als wir mit dem Rauchen aufhörten. Dies hilft uns einen gesunden Respekt vor Nikotin zu bewahren.