

Der Umgang mit Rauchern

21.01.2008, 08:53 | Handel, Wirtschaft, Finanzen, Banken & Versicherungen

Pressemitteilung von: *Özgen Senol*



Nichtrauchertrainer Özgen Senol

In vielen Betrieben wird aktiver Nichtraucherschutz betrieben. Dies ist in kleineren und mittleren Betrieben häufig sehr viel schwerer, da dort die Strukturen für die Gestaltung eines solchen Nichtraucherschutzes fehlen. In nahezu 80% beschäftigen sich die Unternehmen gar nicht oder nur ungenügend mit Nichtraucherschutz.

Raucher hingegen sehen darin eine unverzichtbare Jahrhunderte alte Tradition und ihr Recht auf Selbstbestimmung gefährdet. Aber sowohl überzeugter Raucher als auch vehementer Nichtraucher sollten im Umgang miteinander eine friedliche Koexistenz anstreben.

Hier einige Tipps für den Umgang mit Raucher:

Nett sein zu Rauchern, sie können nicht anders. Bitte versuchen Sie Raucher nicht schlechter zu behandeln als auch anderen Menschen. Sie sind Menschen wie Du und ich, mit dem „kleinen“ Unterschied, dass Sie einer Sucht unterliegen. Die Raucher wissen es vielleicht nicht besser, wissen aber zumindest, dass sie das Rauchen aufgeben sollten. Doch der Weg zum Nichtraucher ist mit vielen Irrwegen gepflastert. Wenn der Raucher ohne Mühen, ohne Streß, ohne mentalen Aufwand, ohne Kosten und ohne leiden zu müssen, mit den Rauchen aufhören könnten, würden sie es tun. Fragen Sie doch mal den nächsten Raucher. Sie werden erstaunt sein. Doch allein der Gedanke versetzt den Raucher in Panik und Stress

Stress vermeiden

Wer unter Zeitdruck steht, greift tendentiell eher zur Zigarette. Erzeugt der Nichtraucher dem Raucher Streß wegen der Zigaretten, hat er zusätzlich zu dem normalen Alltagsstreß zusätzlichen Streß. Somit wäre der Raucher doppelten Streß ausgesetzt. Geben Sie dem Raucher die Möglichkeit, seine Zeit eigenständig zu planen oder zeigen Sie Verständnis, dass der Raucher etwas länger braucht. Hauptsache er erfüllt seine Aufgaben.

Nicht zwingen.

Durch Zwang und Druck entsteht Gegendruck. Ob man will oder nicht, man fühlt sich in die Ecke gedrängt und weiß keinen andere Möglichkeit, als sich wehren. Auch wenn der Raucher sich bewußt ist, daß der Nichtraucher völlig Recht hat, liegt es in der Natur des Menschen, sich zu behaupten.

Ausserdem erzeugt der Druck kindlichen Trotz. Wer will schon belehrt werden und wer will wieder zurückgestuft werden? Durch Zwang erreicht man oft das Gegenteil, also könnten Sie darauf getrost verzichten.

Verständnis zeigen, denn die meisten wollen aufhören, trauen sich aber vielleicht nicht oder wissen nicht wie.

Mut machen. Der Normalzustand der Menschen ist es Nichtraucher zu sein. Der Raucher kennt es aber nicht mehr anders. Wenn ein Raucher wüßte, dass beim Aufhören seine eigene Welt wieder „normal“ wird, dann wäre er eher bereit, den Schritt zu wagen. Meist hängen an der Entscheidung sehr viele Ängste dran, die dem Raucher behindern. Doch in Wirklichkeit fehlt dem Raucher die nötigen Informationen.

Nicht auf die Nerven gehen.

In der Regel werden Raucher dauernd von Nichtrauchern wegen der Zigarette belästigt und aufmerksam darauf gemacht, was sie gerade tun. Das wissen die meisten Raucher. Doch sie sind süchtig und können nicht anders, selbst wenn sie es wollten.

Nicht verbieten, sondern höflich ansprechen. Verbote haben immer den Charakter eines Zwangs und kein Mensch möchte sich zu etwas zwingen lassen. Auch wenn der Raucher gerade in dem Moment des Rauchens eine Zwangshandlung ausübt. Wenn es eine Möglichkeit gibt, die Zigarette wo anders zu rauchen, weisen Sie den Raucher darauf hin (für das nächste Mal).

Nicht herablassend behandeln.

Die rauchen wissen, dass es besser wäre, nicht zu rauchen. Aber gerade weil die Nichtraucher mit den Rauchern in der Art und Weise reden, werden Raucher oft mit den Sprüchen wie „die Raucher sind geselliger/interessanter“ verleitet. Dadurch werden Raucher in ihrem Tun verstärkt und binden sich fester an die Zigarette. Denn oft ist die Zigarette der einzige Freund, der ihn versteht. Zumindest drängt es dem Raucher so auf. Bitte unterstützen Sie als Nichtraucher das nicht auch noch.

Auch Ex-Raucher sind oft die schlimmsten und militantesten Nichtraucher, die es oft auf die Spitze treiben. Jeder Raucher wird Ex-Raucher, der es geschafft hat, mit dem rauchen aufzuhören, erst einmal beneiden. Wenn aber noch zusätzlich geprahlt wird und der Zeigefinger erhoben wird, werden Raucher trotzig wie Kinder. Dann fällt der Entschluß allzu oft in Richtung Selbstbetrug. Dann muß der Raucher seine Welt schön reden, weil sie sich unverstanden fühlen und alle gegen sie sind. Der Mensch will angenommen und geliebt werden. Die Zigarette widerspricht nie und stellt immer ein Ausflucht dar. Machen die Nicht(Ex-)raucher diese Welt der Raucher schlecht, sind dann Sätze zu hören wie : „Ich rauche gern. Ich bin noch nicht so weit. Mir schmeckt es noch. Ich kann mich besser konzentrieren. Laß mich in Ruhe“ Gerade Ex-Raucher sollten sich man sich viel besser in die Situation der Raucher versetzen können und wissen, dass Raucher innerlich zerrissen sind und tief verborgene Ängste haben, mit dem rauchen aufzuhören. Unterstützen Sie die Raucher bei dem Versuch aufzuhören. Mit allen Mitteln. Viel Erfolg!

Portrait

Özgen Senol, Jahrgang 1971, studierte in Regensburg Sozialwissenschaften, Kommunikationswissenschaft und Psychologie. Einer der Schwerpunkte waren Rehabilitation und Motivation.

Im Anschluß daran war er stets als freier Mitarbeiter in Grosskonzernen wie Deutsche Bank und Wüstenrot im Mitarbeiteraufbau, Mitarbeiterförderung und -motivation sowie Vertriebsorganisation und Vertriebsauf und -ausbau.

Mehrjährige Station in Leipzig und Jena.

Sein Weg führte weiterhin zur Ausbildung als Nichtrauchertrainer bei der Firma Luftfabrik - Nichtraucher in 5 Stunden in Köln.

Heute hält der erfolgreiche Referent und Redner Vorträge und Seminare rund um das Thema Rauchen und Rauchtentwöhnung für Führungskräfte, Firmen und Mitarbeiter der Top Unternehmen in Deutschland. Özgen Senol wird bundesweit für Vorträge und Inhouse-Seminare gebucht.

Als aktiver und leidenschaftlicher Sportler hat er sich als Spezialist für das Thema Rauchen und Rauchtentwöhnung einen anerkannten Ruf erworben.

Er gibt Antworten auf die Fragen, warum den Rauchern das Aufhören so schwer fällt, warum Raucher sich selbst „freiwillig“ in der Falle halten.

Dabei wird auf humorvolle und trotzdem fachliche Weise das Thema durchleuchtet. Die Seminare liefern Beispiele und praktische Tipps, die Raucher leicht umsetzen können.

Seine emotionalen Vorträge ziehen die Teilnehmer in seinen Bann.

Er beherrscht die Fähigkeit, dem Zuhörer die Materie „Rauchen“ anschaulich darzustellen und das Aufhören näher zu bringen.

Als Redner ist Özgen Senol beliebt und wird für Kurzvorträge und Impulsreferate gerne gebucht.

Seine öffentlichen Nichtraucher-Seminare sind immer gut besucht.

News-ID: 183025 • Views: 2365 (Stand: 17.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/183025/Der-Umgang-mit-Rauchern.html>