

Liebe/r _____

Ich habe mich entschlossen, ab dem _____ nicht mehr zu rauchen.

Es fällt mir nicht leicht und deshalb bitte ich um ein wenig Unterstützung.

Was ich vor allem brauche, ist ein wenig Überziehungskredit für meine vermutlich auftretende Gereiztheit und Unleidlichkeit. Gib mir bitte diesen Vorschuss, ohne gleich eine Gegenleistung zu erwarten. Bitte stehe zu mir und zu meinem Entschluss.

Damit Du weißt, wie man sich einem frisch gebackenen Nichtraucher gegenüber am Besten verhält, hier ein paar Tipps:

- Frage mich, bevor Du mir deine Unterstützung zuteil werden lässt, ob ich sie momentan überhaupt brauche und will.
- Unternimm bitte mehr mit mir als sonst.
- Ermutige mich ruhig zum Durchhalten.
- Feiere die Meilensteine (1 Woche, 1 Monat...) mit mir.
- Zeige mir ruhig deine Freude über den Aufhörversuch.
- Äußere dich nicht skeptisch, sondern zuversichtlich zu den Erfolgsaussichten.
- Hilf mir, mich bei Gereiztheit und Stress zu beruhigen.
- Hilf mir, Ersatz und Ausgleich für die Zigaretten zu finden.
- Vereinbare mit mir für die ersten Tage eine feste Zeit, in der ich ungehindert Scheusal sein darf, ohne dass es mir übel genommen wird.

Vielen Dank. Dein/e _____