

Inhalt

Vorwort	7
1 Zur Nutzung dieses Buches	11
2 Grundlagen zur Tabakabhängigkeit und Entwöhnung	13
2.1 Physiologische Abhängigkeit	13
2.2 Psychologische Abhängigkeit	14
2.3 Rauchen und psychiatrische Erkrankungen	16
2.4 Diagnostik	19
2.5 Grundlegende therapeutische Strategien	22
2.5.1 Motivierende Gesprächsführung	22
2.5.2 Verhaltensanalyse	24
2.6 Medikamentöse Behandlung	27
2.6.1 Nikotinersatzmittel	27
2.6.2 Nicht-nikotinhaltige Medikamente	29
2.7 Durchführung der Behandlung	30
2.8 Aufbau des Grundprogramms	31
3 Spezielle Themen bei der Tabakentwöhnung	35
3.1 Schwere Entzugssymptomatik und starkes Craving	35
3.1.1 Hintergrund	35
3.1.2 Implementierung des Moduls in die Tabakentwöhnungsbehandlung ..	37
3.2 Negative Gefühle	50
3.2.1 Hintergrund	50
3.2.2 Implementierung des Moduls in die Tabakentwöhnungsbehandlung ..	53
3.3 Zwischenmenschliche Konflikte	76
3.3.1 Hintergrund	76
3.3.2 Implementierung des Moduls in die Tabakentwöhnungsbehandlung ..	79
3.4 Stress und Stressmanagement	88

3.4.1 Hintergrund	88
3.4.2 Implementierung des Moduls in die Tabakentwöhnungsbehandlung . . .	90
3.5 Geschlechterspezifische Aspekte der Tabakentwöhnung	103
3.5.1 Hintergrund	103
3.5.2 Geschlechterspezifische Befunde und Strategien	104
Stichwortverzeichnis	111

Content ^{PLUS} enthält die folgenden Materialien:

Arbeitsblätter:

- 1 Über die (Craving-)Welle surfen
- 2 Gedanken beeinflussen
- 3 Umgang mit Entzugssymptomen I
- 4 Umgang mit Entzugssymptomen II
- 5 Craving-Notfallplan
- 6 Entscheidungsbalance-Übung
- 7 Liste angenehmer Aktivitäten
- 8 Meine Hitliste angenehmer Aktivitäten
- 9 Pflichten und Vergnügungen
- 10 Wochenplan
- 11 Anton ☹ und Berta ☺
- 12 Ungünstige Überzeugungen und Denkmuster
- 13 Gedanken beeinflussen
- 14 Die ABC-Methode
- 15 Zwischenmenschliche Konflikte – ein Beispiel
- 16 Zwischenmenschliche Konflikte – Selbstbeobachtung
- 17 Umgang mit Konflikten
- 18 Erster Schritt: Meinen Stress wahrnehmen
- 19 Meine alltäglichen Belastungen
- 20 Den Stress wahrnehmen: Auswertung der Selbstbeobachtung
- 21 Zweiter Schritt: Akuten Stress abbauen
- 22 Dritter Schritt: Stressquellen reduzieren
- 23 Verändern Sie Stress erzeugende Einstellungen!
- 24 Den Tag strukturieren
- 25 Viertes Schritt: Stress vorbeugen

Powerpoint-Präsentation:

Individualisierte Tabakentwöhnung – Folien