

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 Vierter Schritt: Stress vorbeugen

Powerpoint-Präsentation:

Individualisierte Tabakentwöhnung – Folien