



**STOP
SMOKING.ch**

Mein Nichtrauchervertrag

Ich will am mit Rauchen aufhören.

Meine Rauchstoppsgründe sind :

1.

2.

3.

Meine Vorbereitungen zum Rauchstopp:

1.

2.

3.

Unterschrift :

Unterschrift:

Name der Person, die mich unterstützt:

Die 10 Regeln für den Rauchstopp :

1. Definieren Sie Ihr **Rauchstopppdatum** und halten Sie sich daran.
2. Vermeiden Sie es gänzlich, nach dem Rauchstopp **eine Zigarette** zu rauchen, auch einen einzigen Zug: Das Rückfallsrisiko ist zu hoch.
3. Werfen Sie sämtliche Zigaretten, Anzünder und Aschenbecher weg.
4. Erstellen Sie eine Liste der Nachteile des Tabaks und der **Vorteile des Rauchstopps**.
5. Verwenden Sie **Nikotinersatzprodukte: Zyban** oder **Champix**. Diese Produkte vermindern die **Entzugerscheinungen** (Reizbarkeit, Nervosität, Aengstlichkeit, Depression, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, stärkerer Appetit, Gewichtszunahme, starkes Rauchverlangen) und verdoppeln Ihre Erfolgschancen.
6. Bitten Sie Leute in Ihrer Nähe, nicht zu rauchen. **Meiden Sie in den ersten Wochen Orte, wo geraucht wird**. Wenn Sie diese Orte dennoch nicht meiden können oder wollen, weisen Sie jedes Zigarettenangebot freundlich, aber bestimmt ab. Seien Sie stolz, nicht mehr zu rauchen!
7. Informieren Sie Ihr Umfeld, dass Sie mit Rauchen aufgehört haben. Erhalten Sie **Unterstützung**.
8. Verändern Sie Ihre Gewohnheiten, um die Orte und Situationen des Rauchens zu vermeiden: Verlassen Sie z.B. den Tisch sofort nach dem Essen.
9. Machen Sie von Ablenkungsbeschäftigungen Gebrauch, um das **dringende Rauchbedürfnis** auszuhalten (z.B. spazieren, Wasser trinken, einen Kaugummi kauen, Ihre Hände waschen). Das dringende Rauchbedürfnis dauert nur 3 bis 5 Minuten, es reicht, zu warten, bis es vorbeigeht.
10. Sagen Sie sich, dass es Zeit und oft mehrere Anläufe braucht, um sich an das tabakfreie Leben zu gewöhnen.