

Ich will am mit Rauchen aufhören.

Meine Gründe aufzuhören:

- 1.
- 2.
- 3.

Wie ich mich vorbereite:

- 1.
- 2.
- 3.

Unterschrift :

Unterschrift:

Name der Person, die mich unterstützt:

Die 10 Regeln für den Rauchstopp :

1. Legen Sie das **Datum** fest und halten Sie sich daran.
2. Haben Sie aufgehört, vermeiden Sie es, auch nur **eine Zigarette** zu rauchen. Bereits ein einziger Zug erhöht das Rückfallsrisiko.
3. Werfen Sie sämtliche Zigaretten, Feuerzeuge und Aschenbecher weg.
4. Erstellen Sie eine Liste, die die Nachteile des Tabaks und die **Vorteile des Rauchstopps** zeigen.
5. Verwenden Sie **Nikotinersatzprodukte: Zyban** oder **Champix**. Diese Produkte vermindern die **Entzugserscheinungen** (Reizbarkeit, Nervosität, Aengstlichkeit, Depression, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, vermehrten Appetit, Gewichtszunahme, starkes Verlangen zu Rauchen) und erhöhen Ihre Erfolgschancen.
6. Bitten Sie die Leute in Ihrer Umgebung, nicht zu rauchen. **Meiden Sie in den ersten Wochen Orte, wo geraucht wird**. Geht das nicht, dann weisen Sie jede angebotene Zigarette freundlich aber bestimmt ab. Seien Sie stolz, dass Sie nicht mehr rauchen!
7. Informieren Sie Ihr Umfeld, dass Sie mit Rauchen aufgehört haben. Akzeptieren Sie **Unterstützung**.
8. Verändern Sie Ihre Gewohnheiten. So vermeiden Sie Orte und Situationen wo geraucht wird: Verlassen Sie z.B. nach dem Essen sofort den Tisch.
9. Lenken Sie sich ab, um das **Verlangen zu Rauchen** auszuhalten (z.B. spazieren gehen, Wasser trinken, Kaugummi kauen, Hände waschen). Das akute Verlangen dauert nur etwa drei bis fünf Minuten. Warten Sie bis es vorbei ist.
10. Akzeptieren Sie, dass es Zeit und oft mehrere Anläufe braucht, bis Sie sich an ein Leben ohne Tabak gewöhnt haben.