# Tipps zum Rauchstopp

## **Vor dem Rauchstopp**

* Setzen Sie Ihren Rauchstopp-Tag fest. Wählen Sie dafür den bestmöglichen Zeitpunkt, z.B. ei­nen arbeitsfreien Tag, einen Besuch in fremder Umgebung, in der Sie für Ungewohntes oh­nehin empfänglicher sind. Planen Sie Ihren Rauchstopp-Tag mindestens zehn Tage voraus.
* Beobachten Sie Ihr Rauchverhalten und notieren Sie jeweils vor dem Rauchen, was Sie ge­rade tun, in welcher Stimmung Sie im Augenblick sind, wie wichtig das Rauchen im Moment für Sie ist, was Sie, statt zu rauchen, tun könnten, …
* Überlegen Sie sich, welche Tätigkeiten das Rauchen ersetzen könnten und welche „verführeri­schen“ Situationen gemieden werden müssen.
* Notieren Sie Ihre persönlichen Gründe für und wider das Rauchen. Überdenken und überarbei­ten Sie diese Liste regelmässig.
* „Überlisten“ Sie Ihre Rauchgewohnheiten und versuchen Sie täglich, das Anzünden der ers­ten Zigarette länger hinauszuschieben, oder lassen Sie gelegentlich eine der „unwichtigen“ Zigaretten weg. So reduzieren Sie schon Ihren Zigarettenkonsum.

usw.

## **Nach dem Rauchstopp**

* Geben Sie dem Rauchstopp-Tag eine grosse Bedeutung und organisieren Sie alles so, dass Sie keine Ausreden fürs Scheitern finden …
* Werfen Sie alle Zigaretten und Rauchutensilien wie Aschenbecher und Feuerzeug fort.
* Meiden Sie Orte und Situationen, wo die Versuchung, wieder zu rauchen, gross ist.
* Sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung – am Arbeitsplatz, in Ihrer Wohnung, an den Orten, wo Sie Ihre Freizeit verbringen.
* Lenken Sie sich während der ersten Tage ohne Zigaretten ab: Tun Sie alles, um Ihre Gedan­ken und Ihre Hände von der Zigarette zu lösen: Kauen Sie zuckerfreien Kaugummi, spielen Sie mit einem Bleistift …
* Atmen Sie immer wieder tief durch und entspannen Sie sich. Lernen Sie, ohne Rauchen mit Stress umzugehen.

usw.

(Quelle: [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch), 26.06.2008)