

# Endlich rauchfrei

## So schaffen Sie es

Tipp  
1



### Verbindlich sein

Legen Sie einen verbindlichen Ausstiegstermin fest und erzählen Sie möglichst vielen Leuten aus Ihrem Umfeld, dass Sie das Rauchen aufgeben wollen. Das erhöht die Motivation.

Tipp  
4



### Alternativprogramm starten

Damit der Verzicht leichter gelingt, starten Sie ein Alternativprogramm und lenken sich in den Situationen, in denen sonst der Griff zur Zigarette kam, ab. Obst- oder Gemüsestücke können eine Alternative sein. Noch besser: neue Sportarten ausprobieren, alte Hobbys aufleben lassen oder mit den Kollegen in der Pause etwas unternehmen.

Tipp  
5



### Unterstützer suchen

Suchen Sie sich Unterstützer. Ob Kollegen, Freunde oder Familie: Gemeinsam mit dem Rauchen aufzuhören ist viel einfacher, als sich allein „durchzuschlagen“. Motivieren Sie sich gegenseitig, um langfristig mit dem Rauchen aufzuhören.

### Weg mit dem Zubehör

Verbannen Sie Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeuge aus Ihrer Umgebung. Waschen Sie Ihre gesamte Kleidung und putzen Sie die Wohnung, damit nichts mehr nach Rauch riecht.



Tipp  
2

Tipp  
6



### Sich selbst belohnen

Gönnen Sie sich in der Anfangszeit für jeden Tag, den Sie rauchfrei bleiben, eine kleine Belohnung. Zum Beispiel eine leckere Praline oder eine entspannende Massage. Und wenn Sie durchgehalten haben, leisten Sie sich etwas ganz Besonderes als „Siegertrophäe“. Die finanzieren Sie sich dadurch, dass Sie jeden Euro, den Sie durch Ihren Rauchverzicht sparen, in eine Spardose stecken.

Tipp  
3



### Nikotinersatz für den Anfang

Wer mit dem Rauchen aufhört, kann in den ersten Tagen von Begleiterscheinungen wie Nervosität, Konzentrationsschwierigkeiten und Schlaflosigkeit geplagt sein. Das gilt besonders für starke Raucher. Der Nikotinentzug kann in der Anfangsphase durch Ersatzpräparate wie Nikotinkaugummis, Nikotinplaster oder Nikotinlutschtabletten abgemildert werden. Nach und nach sollten Sie die Dosierung senken.