

# So schaffen Sie's! Die Checkliste für Nichtraucher

Haben Sie auch den Wunsch, endlich von der Zigarette loszukommen? Herzlichen Glückwunsch! Mit dieser Entscheidung haben Sie den ersten Schritt getan. Damit Sie's auch wirklich packen, hilft Ihnen diese Checkliste. Dazu sollten Sie diese immer bei sich führen. Für den Fall der Fälle.

## 1. Legen Sie den Tag X fest

Und kreuzen Sie ihn dick in Ihrem Kalender an. Am besten gleich innerhalb der nächsten 2 Wochen; so haben Sie genügend Zeit, sich mental und organisatorisch auf den Rauchstopp vorzubereiten.

## 2. Verhaltensmuster erkennen und ändern

Versuchen Sie, Situationen zu vermeiden, die Sie an das Rauchen erinnern. Verändern Sie Ihre Gewohnheiten, z.B. den Kaffee nach dem Essen, und belohnen Sie sich mit Alternativen wie beispielsweise einem Spaziergang. Falls möglich, vermeiden Sie übermäßigen Stress. Viele Menschen benutzen eine einfache Atemtechnik zum Stressabbau: dreimal tief und langsam durchatmen.

## 3. Machen Sie reinen Tisch

Entfernen Sie bereits vor dem Stopptag alles, was Sie ans Rauchen erinnert. Dazu gehören Aschenbecher, Feuerzeuge usw. Vermeiden Sie bereits in der Zeit vor Ihrem Stopptag das Rauchen an gewohnten Plätzen (Wohnung, Auto, Arbeitsplatz). Machen Sie diese Orte rauchfrei. Viele Menschen finden es hilfreich, wenn das rauchfreie Auto frisch geputzt ist oder z.B. die Gardinen u.Ä. in der Wohnung frisch gereinigt sind.

## 4. Sagen Sie es der ganzen Welt

„Ja, ich hör auf!“ Behalten Sie es nicht für sich, sondern erzählen Sie die gute Nachricht möglichst vielen Menschen – Ihrer Familie, Ihren Freunden, Verwandten und Arbeitskollegen. Das hilft Ihnen besser, Wort zu halten.

## 5. Gemeinsam geht's besser

Belassen Sie es nicht dabei, es allen zu sagen. Bitten Sie Ihre Freunde, Familie und Verwandten um Unterstützung. So können diese Sie in „schwachen“ Momenten unterstützen.



**RAUCHFREI**  
**DURCHSTARTEN**

[www.rauchfrei-durchstarten.de](http://www.rauchfrei-durchstarten.de)

## 6. Lieber Spaziergang als Kneipe

Meiden Sie einige Wochen lang Kneipen und Partys. Gehen Sie stattdessen doch lieber eine Runde an der frischen Luft spazieren.

## 7. Fingerspiele

Beschäftigen Sie Ihre Hände und besorgen Sie sich Ersatz: Knetkugeln oder Murmeln sind eine gute Fingerübung. Ihr Schlüsselbund eignet sich übrigens auch hervorragend dafür.

## 8. Belohnen Sie sich

Wer aufhört zu rauchen, spart viel Geld. Geht man von einer Packung Zigaretten pro Tag aus, kommen 1.440€ im Jahr zusammen. Nicht schlecht! Dafür können Sie sich zwischendurch auch was leisten. Zum Beispiel einen schönen Kinoabend, ein leckeres Essen, ein neues Kleidungsstück oder sogar eine schöne Urlaubsreise.

## 9. In guten wie in schlechten Tagen

Hin und wieder werden Sie einen Durchhänger haben. Kopf hoch! Auch als Raucher hatten Sie mal schlechte Laune. Das ist ganz normal. Machen Sie sich das in solchen Momenten bewusst.

## 10. Ernähren Sie sich gesund

Belohnen Sie Ihre Sinne: Mit gesundem Essen. Schon nach wenigen Tagen als Nichtraucher können Sie viel besser riechen und schmecken. Probieren Sie doch mal, wie lecker jetzt ein guter Salat schmeckt. Verzichten Sie auf Chips oder Schokolade. Auch Cocktailtomaten oder Radieschen sind gute Snacks.

## 11. Holen Sie sich weitere wertvolle Tipps

Zum Beispiel unter [www.rauchfrei-durchstarten.de](http://www.rauchfrei-durchstarten.de). Hier erhalten Sie Unterstützung und Motivation für ein rauchfreies Leben. Auch Selbstmotivation hilft: Versuchen Sie es doch einmal mit einem Rauchfrei-Tagebuch! Dort können Sie Tag für Tag Ihre persönlichen Erfolge dokumentieren.

## 12. Steigern Sie Ihre Erfolgchancen

Ergänzen Sie Ihren Rauchstopp durch unterstützende Maßnahmen wie z.B. eine medikamentöse Therapie. Informieren Sie sich bei Ihrem Hausarzt.

Ein Service von



[www.pfizer.de](http://www.pfizer.de)



**RAUCHFREI  
DURCHSTARTEN**

[www.rauchfrei-durchstarten.de](http://www.rauchfrei-durchstarten.de)