

Vorbereitung für deinen Start ins rauchfreie Leben!

Plane deinen ersten rauchfreien Tag, indem du dir ein festes Startdatum festlegst. Es sollte in der nahen Zukunft liegen, also nicht weiter entfernt sein als 14 Tage. Wenn es möglich ist plane deine Startdatum so, dass in den folgenden drei Tagen keine besonderen Herausforderungen auf dich warten oder vielleicht ein Kneipenbesuch in einer Raucherkneipe mit deinen Freunden ansteht. Geh in dieser Zeit allen Zigaretten aus dem Weg!

Bevor du beginnst, räume auch in deiner gewohnten Umgebung, alle Rauchutensilien weg. Wirf es weg oder verschenke es. Das kann dein Zuhause sein, dein Arbeitsbereich, aber auch dein Auto oder wo Du sonst normalerweise rauchst. Lass frische Luft in deine Wohnung und stell deinen „Rauchersessel“ vielleicht an eine andere Stelle. Es ist wichtig alte Muster und Rituale zu unterbrechen!

Gib deine Pausen bei der Arbeit nicht auf, fülle sie nur anders! Wenn du dir bisher regelmäßige Raucherpausen bei deiner Arbeit eingeräumt hast, dann behalte sie bei. Denn die Pausen dienten ja nicht vorrangig dem Rauchen, sondern einer kurzen Entspannung, einer Denkpause oder „einfach mal aus der Situation herauskommen“ kommen zu wollen. Such aktiv den Kontakt zu deinen Nichtraucherkollegen insbesondere in den Pausen, geh ein paar Schritte oder mach eine Kurzmeditation.

Nimm keine Ersatzprodukte. Vielleicht glaubst Du, sie seien eine gute Wahl für dich. Aber das ist ein Trugschluss. Sie binden dich nur weiterhin an das Rauchen, das du ja nicht mehr willst. Nach etwa drei Tagen hast du es geschafft, geh in dieser Zeit allen Zigaretten aus dem Weg. Du schaffst das! Es ist wahrscheinlich viel leichter, als du jemals gedachtest!

Vertrag mit mir selbst. Ich gebe das Rauchen jetzt für immer auf!

Es ist von großer Wichtigkeit, diesen Vertrag mit dir selbst abzuschließen.

[Zur PDF „Vertrag mit sich selbst.“](#)