

Checkliste zum Rauchstopp

Mein erster rauchfreier Tag ist am:

Die folgende Checkliste soll Ihnen die Vorbereitung auf Ihren ersten rauchfreien Tag erleichtern. Gehen Sie die einzelnen Punkte am Tag vor dem Rauchstopp in Ruhe durch und haken Sie diese bei Erledigung ab.

Meine Checkliste

- Ich habe einen Zeitpunkt für den Rauchstopp gewählt, an dem ich keinem großen Stress ausgesetzt bin.
- Mein Umfeld (Familie, Freunde,...) ist über meinen Rauchstopp informiert und weiß, wie es mich unterstützen kann.
- Meine Umgebung ist rauchfrei: Alle Zigaretten, Aschenbecher, Feuerzeuge,... sind entfernt. Auch alle Zigarettendepots (z.B. Handtasche, Keller, Handschuhfach,...) wurden entrümpelt und Geheimreserven entsorgt.
- Ich habe den Tagesablauf geplant und mir Beschäftigungsmöglichkeiten und Aktivitäten überlegt, die nicht mit dem Rauchen verbunden sind.
- Rauchsituationen werde ich anfangs meiden, typische Rituale versuche ich zu verändern (z. B. ausgiebiges Frühstück statt Kaffee und Zigarette).
- Für Verlangensattacken habe ich meine Liste mit alternativen Handlungsweisen und die 3 A-Technik (Abwarten, Ablenken, Abhauen) bereit.
- Ich habe mich über Nikotinpräparate erkundigt, falls ich körperlichen Entzugserscheinungen vorbeugen will, und habe das Richtige für mich gefunden.
- Meine Motive für die Rauchfreiheit habe ich zur Erinnerung sichtbar aufgehängt.
- Mein persönlicher Motivationssatz ist als gedankliche Hilfe formuliert.
- Ich suche Möglichkeiten, Sport zu betreiben, die mir Spaß machen und zeitlich umsetzbar sind.
- Ich habe mich über gesunde Ernährung erkundigt und versuche sie in meinen Alltag zu übertragen.
- Ich wasche Kleidungsstücke und Vorhänge, die nach Rauch riechen.
- Ich habe einen Termin beim Zahnarzt für eine Mundhygiene vereinbart.
- Für den ersten rauchfreien Tag habe ich mir eine Belohnung überlegt.
- Ich tue mir etwas Gutes!