



Nichtraucher in sechs Tagen!

## Checkliste für den grossen Tag

- Ich kenne meine Auslöser, die ich nun überlisten kann. Und ich kenne die Alternativen.
- Mein Rauchstopp-Götti ist morgen und an den nächsten Tagen verfügbar. Ich kenne seine Telefonnummer auswendig.
- Für den Fall, dass die Entzugssymptome sehr unangenehm werden, habe ich mich beim Apotheker nach Nikotinersatzpräparaten erkundigt oder beim Hausarzt einen Termin für eine medikamentöse Therapie vereinbart.
- Ich weiss, dass meine Angst vor dem Rauchstopp weitgehend unbegründet ist – es geht viel leichter als ich es mir vorstelle!
- Ich werde morgen Punkt 12:00 Uhr die Aschenbecher, das Feuerzeug und sämtliche Reserve-Zigarettenpäckchen entsorgen – zu Hause, im Auto und am Arbeitsplatz.
- Meine (Raucher-)Kollegen sind über meinen Rauchstopp informiert und werden Rücksicht nehmen.