



Nichtraucher in sechs Tagen!

## Was tun bei Nervosität und Gereiztheit?

- **Verlassen Sie für eine kurze Weile den Ort, an dem Sie sich gerade aufhalten.**
- **Machen Sie eine Atemübung: Tief einatmen, 3 Sekunden den Atem anhalten, dann langsam und tief ausatmen! Und das ein paar Mal.**
- **Erinnern Sie Ihre Umgebung daran, dass Sie dabei sind, sich das Rauchen abzugewöhnen.**
- **Reden Sie über den Rauchstopp!**

*...und all das kann ich auch noch tun, statt wieder zu rauchen:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Nichtraucher in sechs Tagen!

## Was tun bei unstillbarem Verlangen?

- ☞ **Stoppen Sie Ihre Gedanken! Verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit auf irgendetwas anderes!**
- ☞ **Gehen Sie Duschen!**
- ☞ **Sagen Sie zu sich: «Ich bin stolz auf mich! Ich werde es schaffen!»**
- ☞ **Rufen Sie Ihren Rauchstopp-Götti an!**
- ☞ **Füllen Sie sich in aller Ruhe ein Glas Wasser. Trinken Sie nur kleine Schlucke. Behalten Sie das Wasser jeweils 3 Sekunden im Mund.**
- ☞ **Beschäftigen Sie Ihren Mund, mit Kaugummi, einem Apfel oder mit Zähneputzen.**
- ☞ **Beschäftigen Sie Ihre Hände am Computer oder mit einem Knetball.**
- ☞ **Machen Sie Sport! Sport ist das wirksamste Beruhigungsmittel und Antidepressivum!**

*...und all das kann ich auch noch tun, statt wieder zu rauchen:*

- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_
- ☞ \_\_\_\_\_



Nichtraucher in sechs Tagen!

## Was tun bei Schlafstörungen?

- **Gehen Sie erst zu Bett, wenn Sie todmüde sind! Stehen Sie spätestens nach 20 Minuten wieder auf, wenn Sie nicht einschlafen können! Ihr Körper holt sich den Schlaf dann von selbst!**
- **Verzichten Sie am Abend auf alles, was anregend wirkt. Gehen Sie viel an die frische Luft und machen Sie einfache Entspannungsübungen.**

*...und all das kann ich auch noch tun, statt wieder zu rauchen:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_