

Mein Nichtrauchervertrag



Dieser Vertrag bezieht sich auf Zigaretten. Er lässt sich aber auch auf andere nikotinhaltige Produkte wie zum Beispiel Vapes, Dampf oder Snus anwenden.

Ich will am  mit Rauchen aufhören.

Meine Rauchstoppgründe sind:

- 1.
- 2.
- 3.

Meine Vorbereitungen zum Rauchstopp:

- 1.
- 2.
- 3.

Unterschriften:

Meine Unterschrift:

Name der Person, die mich unterstützt:

Mein Nichtrauchervertrag



Dieser Vertrag bezieht sich auf Zigaretten. Er lässt sich auch auf andere nikotinhaltige Produkte wie Vapes, Dampf oder Snus anwenden.

Die 10 Regeln für den Rauchstopp:

1. Bestimme dein **Rauchstopppdatum** und halte dich daran.
2. Keine Ausnahmen machen: Vermeide es nach dem Rauchstopp **einen Zug einer Zigarette** zu rauchen.
3. Werfe sämtliche Zigaretten, Anzünder und Aschenbecher weg.
4. Erstelle eine Liste der Nachteile des Rauchens und der **Vorteile des Rauchstopps**.
5. Medikamente helfen: Verwende **Nikotinersatzprodukte, Zyban oder Cytisin**. Diese Produkte vermindern die **Entzugerscheinungen** (Reizbarkeit, Nervosität, Ängstlichkeit, Depression, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, stärkerer Appetit, Gewichtszunahme, starkes Rauchverlangen) und verdoppelt deine Erfolgschancen.
6. Bitte Leute in deiner Nähe, nicht zu rauchen. **Meide in den ersten Wochen Orte, wo geraucht wird**. Wenn du diese Orte dennoch nicht meiden kannst oder willst, weise jedes Zigarettenangebot freundlich, aber bestimmt ab. Sei stolz, nicht mehr zu rauchen!
7. Informiere dein Umfeld, dass du mit Rauchen aufgehört hast. Nimm **Unterstützung** an.
8. Verändere deine Gewohnheiten, um die Orte und Situationen des Rauchens zu vermeiden: Verlasse z.B. den Tisch sofort nach dem Essen.
9. Lenke dich ab, um das **dringende Rauchbedürfnis** auszuhalten (z.B. spazieren, Wasser trinken, einen Kaugummi kauen, deine Hände waschen). Das dringende Rauchbedürfnis dauert nur 3 bis 5 Minuten, es reicht, zu warten, bis es vorbeigeht.
10. Nimm einen Tag nach dem andern ein Rauchstopp braucht Zeit. Es lohnt sich.