Raucher-Entwöhnungsprogramm

Finden Sie heraus, wann und warum Sie rauchen.

Erkennen Sie ihr Rauchverhalten!

Damit es Ihnen leichter fällt, nicht mehr zur Zigarette zu greifen, ist es besonders hilfreich die Beziehung zu kennen, die Sie zum Tabak aufgebaut haben. Diese Vorbereitungsphase zum Rauchstopp ist ein wichtiger Schritt für Ihren Erfolg.

Beobachten Sie dazu einige Tage lang (mindesten einen Arbeitstag und einen freien Tag) ihre Rauchgewohnheiten: Bewahren Sie das Rauchertagebuch bei ihrem Zigarettenpäckchen auf. Ihre jeweilige Eintragung sollte vor dem Anzünden der Zigarette erfolgen. Bringen Sie das ausgefüllte Rauchertagebuch zum nächsten Arzttermin mit.

Gemeinsam mit ihrem Arzt erkennen Sie die verschiedenen Abhängigkeiten, die Sie zum Rauchen verleiten: Nikotin-, psychische Abhängigkeit und Verhaltensgewohnheiten. Dies hilft Ihnen eine persönliche Strategie für den Alltag „ohne Zigarette" zu entwickeln.

Zigarette N°	**Uhrzeit**	**Ort | Situation**	**Grund:** Appetithemmer, Entspannung Genuss, Gewohnheit, Langeweile, Stress / Aufregung, Verlangen, ….	**Wie wichtig ist diese Zigarette (0-5) ?**	**Meine Alternativen?**
1	6:00	Aufwachen	Verlangen	5	Direkt aufstehen und duschen gehen.