

# Ich möchte aufhören zu rauchen



## Ich kann

- Einen Zeitpunkt festlegen und es meiner Familie und meinen Freunden mitteilen.
- Mir alle Zigaretten, Feuerzeuge und Aschenbecher wegräumen.
- Eine Liste erstellen welche, die Nachteile des Tabaks den günstigen Auswirkungen der Entwöhnung gegenüberstellt.
- Nikotinersatz benutzen (Pflaster, Kaugummi, Tabletten, Inhalator) oder ein Medikament einnehmen, um die Entzugserscheinungen zu lindern.
- Meine Gewohnheiten verändern und Orte oder Situationen die mich zum Rauchen verleiten meiden.
- Verschiedene Tätigkeiten benutzen um mich von dem dringenden Verlangen zu rauchen abzulenken (zum Beispiel spazieren gehen, Wasser trinken, Kaugummi kauen).



