

# Mach dir einen Plan.

- Plane deine ersten drei Tage von deinem neuen rauchfreien Leben.
- Überlege dir dein Programm für jeden der drei Tage.
- Machst du Sachen jeden Tag in der gleichen Reihenfolge? Ändere zum Beispiel den Ablauf.
- Schreibe auch kleine oder kurze Sachen auf, die du zwischendurch machen kannst. Lenke dich damit ab, wenn du es brauchst.
- Schreibe alles unten in die Kästchen. So vergisst du nichts.
- Speichere deinen Plan, damit du ihn immer griffbereit hast. Drucke ihn alternativ aus und hänge deinen Plan zum Beispiel irgendwo gut sichtbar auf.

## Mein 1. Tag

ohne Tabak und Nikotin



SMOKING  
TABAC  
TABACCO

Aufstehen

Morgen

Mittag

Nachmittag

Abend

Schlafengehen

Notizen

**Ablenkungsstrategien** können dir helfen, wenn plötzlich das starke Rauchverlangen (Craving) kommt. 10 Tipps, die dir beim Start in dein rauchfreies Leben helfen können: [stopsmoking.ch/10-Tipps](https://stopsmoking.ch/10-Tipps)

**Bedenken?** Schreiben hilft! [stopsmoking.ch/online-beratung](https://stopsmoking.ch/online-beratung)

**Motivationstief?** Reden hilft! 0848 000 181

# Mein 2. Tag

ohne Tabak und Nikotin



Aufstehen

Morgen

Mittag

Nachmittag

Abend

Schlafengehen

Notizen

- Entzugssymptome sind normal, wenn du mit Rauchen oder Dampfen aufhörst.
- Sie sind am stärksten in den ersten drei Tagen.
- Mit gezielter Ablenkung überwindest du die Symptome und bleibst motiviert.
- Dein 3-Tages-Plan hilft dir in dieser Zeit.

Alle Symptome und ihre Dauer: [stopsmoking.ch/entzugssymptome](https://stopsmoking.ch/entzugssymptome)

Ein Nikotinpflaster kann dich zusätzlich unterstützen: [stopsmoking.ch/nikotinpflaster](https://stopsmoking.ch/nikotinpflaster)

**Bedenken?** Schreiben hilft! [stopsmoking.ch/online-beratung](https://stopsmoking.ch/online-beratung)  
**Motivationstief?** Reden hilft! **0848 000 181**

# Mein 3. Tag

ohne Tabak und Nikotin



SMOKING  
TABAC  
TABACCO

Aufstehen

Morgen

Mittag

Nachmittag

Abend

Schlafengehen

Notizen

Mach Sachen, die du magst. Probiere auch neue Dinge aus. Informiere dich über Ablenkungsstrategien und hol dir Tipps für die ersten drei Tage ohne Tabak und Nikotin. Nimm Hilfe und Unterstützung an.

- Beispiele, wie du dich ablenken kannst: [stopsmoking.ch/ablenkung](https://stopsmoking.ch/ablenkung)
- Unterstützung und Beratung: [stopsmoking.ch/telefonberatung](https://stopsmoking.ch/telefonberatung)
- Stelle uns deine Fragen online, sicher und anonym: [stopsmoking.ch/online-beratung](https://stopsmoking.ch/online-beratung)

**Bedenken?** Schreiben hilft! [stopsmoking.ch/online-beratung](https://stopsmoking.ch/online-beratung)  
**Motivationstief?** Reden hilft! 0848 000 181