



# Mach dir einen Plan.

## Mein 1. Tag

ohne Tabak und Nikotin

- ✓ 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 in die Kästen. 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.

The form consists of seven interconnected boxes with blue headers and orange borders, designed for planning a day. The boxes are arranged as follows:

- Aufstehen** (Morning): A large box at the top left.
- Morgen** (Morning): A box below 'Aufstehen'.
- Mittag** (Midday): A box at the bottom left.
- Nachmittag** (Afternoon): A box at the top right.
- Abend** (Evening): A box in the middle right.
- Schlafengehen** (Going to bed): A box at the bottom middle.
- Platz für Notizen** (Place for notes): A box at the bottom right.

**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)



# Mein 2. Tag

ohne Tabak und Nikotin

- 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 Nikotinplaster kann dich zusätzlich unterstützen: [stopsmoking.ch/nikotinplaster](https://stopsmoking.ch/nikotinplaster)



# Mein 3. Tag

ohne Tabak und Nikotin

Aufstehen

Morgen

Mittag

Nachmittag

Abend

Schlafengehen

Platz für 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)