

Dein individueller Nichtraucher-Fahrplan

Dein Nichtraucher-Fahrplan ist begleitend zum www.STOP-SIMPLY.de Nichtraucher-Programm gedacht und hilft Dir über die erste Woche. Für jeden Tag findest Du eine Liste von Punkten, die Du abhaken kannst. So kannst Du Dir sicher sein, alles richtig zu machen und nichts zu vergessen. Drucke Dir den Fahrplan einfach aus!

Notiere Dir hier Deinen www.STOP-SIMPLY.de Zugangs-Code:

Worauf es für Dich ankommt

Du hast den ersten wichtigen Schritt bereits getan, die Vorbereitung erfolgreich abgeschlossen und Dich für den www.STOP-SIMPLY.de Online-Nichtraucherkurs angemeldet. Der Kurs ist nach wissenschaftlichen Kriterien entwickelt, und viele haben es damit bereits geschafft – aus eigener Kraft! Wenn Du Dich an die folgenden Punkte hältst, schaffst Du es auch!

Das Nichtrauchen kann man lernen wie eine japanische Kampfkunst, darum wird Dir nach jedem Erfolg ein höherer Dan-Grad verliehen. Das sind die Meistergrade der japanischen Kampfkunst, wie Judo oder Karate:

- **Sho-Dan** (nach erstem Tag): Du bist Dir über Deine Ziele klar geworden, hast gelernt, Dich für Deine Erfolge zu belohnen, und die Sucht-Stimme abzuwehren. Du darfst Dich als Sho-Dan in die Erfolgsliste eintragen!
- **Ni-Dan** (nach zweitem Tag): Du hast 10 schwierige Situationen trainiert und Freunde um Hilfe gebeten
- **San-Dan** (nach erster Woche): Du behältst Deine Ziele im Auge und hast weitere 10 schwierige Situationen vorbereitet. Du darfst Dich als San-Dan in die Erfolgsliste eintragen!
- **Yon-Dan** (nach zwei Wochen): Du hast Dich getestet, kennst Dein Verbesserungspotential und arbeitest erfolgreich an Dir. Du darfst Dich als Yon-Dan in die Erfolgsliste eintragen!
- **Go-Dan** (nach drei Wochen): Du beherrscht weitere 10 schwierige Situationen.
- **Roku-Dan** (nach vier Wochen): Du darfst Dich als Nichtraucher fühlen und Dich als Roku-Dan in die Erfolgsliste eintragen.

Vielleicht hast Du schon mehrfach versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, und es hat nicht geklappt. **Gib nicht auf!** Kaum einer schafft es beim ersten Mal. Viele brauchen 20 und mehr Versuche. Mit jedem Versuch steigt die Wahrscheinlichkeit, dass es klappt. Denn aus jedem Versuch kannst Du lernen und Stärke ziehen. Dabei solltest Du fünf Dinge nie vergessen:

1. **Erinnere Dich immer wieder an Dein Ziel und warum Du mit dem Rauchen aufhören willst!** Male Dir jeden Abend aus, wie schön es ist, Nichtraucher zu sein! Sage Dir immer wieder, dass Du es schaffen kannst! Denke nur immer an diesen einen Tag und sage Dir: Heute will und werde ich **nicht** rauchen!
2. **Unterschätze die Sucht nicht!** Du kämpfst gegen eine der übelsten Süchte überhaupt - und gegen eine Industrie, die Dich seit Jahren bearbeitet hat und versucht, Dich als Melkkuh zu behalten.
3. **Belohne Dich für jeden kleinen Erfolg, für jeden Tag, für jede Woche!**
4. **Sei kreativ: Denke Dir Mittel und Wege aus, der Sucht ein Schnäppchen zu schlagen!**
5. **Halte durch!** Der Kampf wird heftig – dauert aber nicht lange. Es sind nur wenige Tage (2 bis 3 Wochen), dann wird es deutlich einfacher!

In den ersten zwei bis drei Wochen können Entzugserscheinungen wie Gereiztheit, Nervosität und Schlafstörungen auftreten. Stell Dich darauf ein! Überlege Dir z.B., was Du in der Nacht sinnvolles tun kannst, wenn Du keinen Schlaf findest. Aber habe keine Angst: Selbst bei Leuten, die 30 Jahre und länger geraucht haben, verschwinden die Entzugserscheinungen nach 2 bis 3 Wochen!

Stelle Deine Ernährung um! Damit reduzierst Du zugleich die Entzugserscheinungen und beugst einer Gewichtszunahme vor. Iss viel Vollkornprodukte, morgens Müsli und Zwischendurch nur Obst. Vermeide Süßes völlig – es verstärkt Entzugserscheinungen und den Hunger auf eine Zigarette!

Vergiss **nie**, dass Du nicht allein bist. Vielen geht es genau wie Dir! Oft hilft es, sich mit anderen auszutauschen und sich Rat zu holen. Nutze dazu unser Forum – es ist ganz einfach zu bedienen! Oder wende Dich an unser Psychologen-Team! Alle Angebote sind kostenlos und unverbindlich!

www.STOP-SIMPLY.de
Das kostenlose Online Nichtraucher-Programm

Am Tag, an dem Du die letzte Zigarette rauchst

Checkliste

- Suche Dir einen guten, ruhigen Tag zum Aufhören aus, z.B. einen Tag im Urlaub, an dem Du keine Freunde triffst, die Dir Eine anbieten!
- Schreibe einen Brief an Dich selbst: Warum willst Du mit dem Rauchen aufhören, und warum wirst Du es diesmal schaffen?
- Überlege Dir, wie Du Dich belohnen willst, wenn Du den ersten Tag geschafft hast!
- Schreibe auf, was Du Dir immer und immer wieder sagen willst, wenn der Hunger auf eine Zigarette scheinbar nicht mehr auszuhalten ist!
- Mache Dir eine Liste mit allen Dingen, die Du tun kannst, um die ersten Tage zu überstehen!
- Wende Dich an das Psychologen-Team von STOP-SIMPLY, wenn Dir Dinge noch unklar sind oder Du z.B. große Angst vor Entzugserscheinungen hast!
- Schmeiß alle Zigaretten und Aschenbecher weg!
- Schließe Schritte 2 „Letzte Vorbereitung“ des STOP-SIMPLY-Nichtraucherkurses ab und überprüfe mit dem Test, ob Deine Vorbereitung gut war!
- Besuche das STOP-SIMPLY Nichtraucher-Forum und schreibe einen Beitrag über Deine Situation und warum Du aufhören willst!

Das solltest Du Dir immer wieder zur Selbstmotivation sagen:

- Ich freue mich auf mein neues Leben! Ich werde es schaffen!
- Ich will es bis morgen schaffen, alles andere ist mir egal!

Am 1. Tag ohne Zigaretten

Checkliste

- Spüre, wie die Lebensenergie in Deinen Körper zurückkehrt! Stelle Dir vor wie Dein Körper mit Sauerstoff überschwemmt wird und ein Fest feiert!
- Besuche niemanden, der Dir Eine anbieten könnte. Vermeide Stress und andere Situationen, in denen Du immer geraucht hast!
- Trinke viel (kein Alkohol!), um die Entgiftung zu unterstützen!
- Achte auf eine gesunde Ernährung mit viel Vollkornprodukten! Nichts Süßes!
- Besuche das STOP-SIMPLY Nichtraucher-Forum und schreibe über Deinen ersten Tag! Fällt es Dir schwer? Hast Du Entzugserscheinungen? Nimmst Du Medikamente?
- Wenn Du den ganzen Tag nicht geraucht hast: Arbeite Schritt 3 „Sho-Dan“ des STOP-SIMPLY Nichtraucherkurses durch und trage Dich in die Erfolgsliste ein!
- Belohne Dich für den ersten Tag!

Das solltest Du Dir immer wieder zur Selbstmotivation sagen:

- Ich will mindestens diesen einen Tag schaffen, alles andere ist mir egal!
- Die Unruhe und Nervosität sind nur die positive Energie, die jetzt freigesetzt wird!

www.STOP-SIMPLY.de
Das kostenlose Online Nichtraucher-Programm

Am 2. Tag ohne Zigaretten

Checkliste

- Achte darauf, wie positiv andere Menschen auf Dich reagieren, weil Du besser riechst, und weil Du Stärke ausstrahlst!
- Achte auf eine gesunde Ernährung mit vielen Vollkornprodukten! Nichts Süßes!
- Lies Dir die STOP-SIMPLY Seite "Die besten Tipps" durch!
- Verabrede Dich für morgen mit Nichtraucher-Freuden!
- Wenn Du den ganzen Tag nicht geraucht hast: Arbeite Schritt 4 „Ni-Dan“ des STOP-SIMPLY Nichtraucherkurses durch und bitte Freunde um Hilfe und Unterstützung, indem Du ihnen eine Mail schreibst, wie in Schritt 4 beschrieben!
- Belohne Dich für den zweiten Tag!

Das solltest Du Dir immer wieder zur Selbstmotivation sagen:

- Ich bin meinem Ziel ein großes Stück näher gekommen! Und ich werde mit jeder Stunde stärker!
- Ich will auch diesen Tag nicht rauchen – egal was passiert!

Am 3. Tag ohne Zigaretten

Checkliste

- Erinnere Dich daran, warum Du mit dem Rauchen aufhören willst!
- Besuche die Nichtraucher-Freunde, mit denen Du Dich gestern verabredet hast, und sprich mit Ihnen über Deinen Wunsch, Nichtraucher zu werden!
- Lenk Dich ab, indem Du Sport treibst, z.B. ins Schwimmbad gehst!
- Besuche das STOP-SIMPLY Nichtraucher-Forum und schreibe über Deinen dritten Tag! Wie geht es Dir? Wie lenkst Du Dich ab? Was hilft Dir?
- Wenn Du den ganzen Tag nicht geraucht hast: Belohne Dich für den dritten Tag!

Das solltest Du Dir immer wieder zur Selbstmotivation sagen:

- Ich habe aus meinen Fehlern gelernt. Diesmal klappt es!
- Die Stimme in mir, die nach einer Zigarette schreit, ist nicht meine Stimme!

Am 4. Tag ohne Zigaretten

Checkliste

- Spüre, wie die Kraft in Deinen Körper zurückkehrt, wie es Dir leichter fällt, zu atmen und Treppen zu steigen! Genieße die saubere Luft um Dich herum und erfreue Dich an dem Duft der Natur!
- Wiederhole den Situations-Trainer aus dem 4. Schritt „Ni-Dan“, und setze Dich intensiv mit gefährlichen Situationen auseinander!
- Rechne mit dem STOP-SIMPLY Nichtraucher-Spar-Rechner aus, was Du bereits gespart hast und noch sparen wirst, wenn Du weiter nicht rauchst!
- Achte weiter auf eine gesunde Ernährung mit vielen Vollkornprodukten! Nichts Süßes!
- Besuche das STOP-SIMPLY Nichtraucher-Forum und schreibe über Deinen vierten Tag! Welches sind die schwierigsten Situationen?
- Wenn Du den ganzen Tag nicht geraucht hast: Belohne Dich für den vierten Tag!

Das solltest Du Dir immer wieder zur Selbstmotivation sagen:

- Ich werde auch diesen Tag nicht rauchen!
- Ich werde mich befreien von dieser Sucht!

www.STOP-SIMPLY.de
Das kostenlose Online Nichtraucher-Programm

Am 5. Tag ohne Zigaretten

Checkliste

- Male Dir aus, wie schön es sein wird, Nichtraucher zu sein, wenn in wenigen Tagen die Entzugserscheinungen verschwunden sind: Freiheit, Lebensfreude, Fitness, ein längeres Leben!
- Gehe in die Sauna und trinke viel, um die Entgiftung zu unterstützen!
- Achte weiter auf eine gesunde Ernährung mit vielen Vollkornprodukten! Nichts Süßes!
- Arbeite die STOP-SIMPLY Rückfall-Impfung durch!
- Wenn Du den ganzen Tag nicht geraucht hast: Belohne Dich für den fünften Tag!

Das solltest Du Dir immer wieder zur Selbstmotivation sagen:

- Ich lerne, wieder ohne Zigaretten zu leben!
- Mit jedem Tag werde ich stärker!
- Ich will auch diesen Tag nicht rauchen!

Am 6. Tag ohne Zigaretten

Checkliste

- Erinnere Dich immer wieder an Dein Ziel und warum Du mit dem Rauchen aufhören willst!
- Wiederhole den Situations-Trainer aus dem 4. Schritt „Ni-Dan“, und setze Dich intensiv mit gefährlichen Situationen auseinander!
- Stelle Dich einer kleinen Herausforderung: Geh dahin, wo Du sonst geraucht hast!
- Du hast in den letzten sechs Tagen viele Erfahrungen gesammelt. Gib Dein Wissen weiter und kommentiere die Fragen anderer Teilnehmer auf der Seite des STOP-SIMPLY Psychologen-Teams!
- Wenn Du den ganzen Tag nicht geraucht hast: Belohne Dich für den sechsten Tag!

Das solltest Du Dir immer wieder zur Selbstmotivation sagen:

- Ich will heute und morgen nicht rauchen, dann kann ich mich morgen bereits als San-Dan in die Erfolgsliste eintragen!

Am 7. Tag ohne Zigaretten

Checkliste

- Sei stolz auf Deine neue Freiheit, und stelle Dir immer wieder vor, was Du mit all' dem gesparten Geld und den gewonnenen Lebensjahren noch anstellen kannst!
- Achte auch an diesem Tag noch auf eine gesunde Ernährung mit vielen Vollkornprodukten! Nichts Süßes!
- Überlege Dir, welche Situationen Dir jetzt noch gefährlich werden können, und bereite Dich gedanklich auf diese vor!
- Wenn Du den ganzen Tag nicht geraucht hast: Arbeite Schritt 5 „San-Dan“ des STOP-SIMPLY Nichtraucherurses durch und trage Dich als San-Dan in die Erfolgsliste ein!
- Wenn Du den ganzen Tag nicht geraucht hast: Belohne Dich für die ganze Woche!

Das solltest Du Dir immer wieder zur Selbstmotivation sagen:

- Ich will heute nicht rauchen, dann bin ich bereite eine Woche rauchfrei!
- Jetzt schaffe ich auch die nächste Woche!