



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 empty rectangular boxes with blue borders and orange drop shadows, arranged in a staggered layout. Each box is connected to a blue label with white text by a thin blue line. The labels are: 'Aufstehen' (top left), 'Morgen' (middle left), 'Mittag' (bottom left), 'Schlafengehen' (bottom center), 'Nachmittag' (top right), 'Abend' (middle right), and 'Platz für Notizen' (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



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

Ein Nikotinplaster kann dich zusätzlich unterstützen: stopsmoking.ch/nikotinplaster



Mein 3. Tag

ohne Tabak und Nikotin

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
- Unterstützung und Beratung: stopsmoking.ch/telefonberatung
- Stelle uns deine Fragen online, sicher und anonym: stopsmoking.ch/online-beratung