

## **Notfallplan: Risikosituationen bewältigen**

**Sie haben es geschafft und sind nun frei und unabhängig von Zigaretten!**

Trotzdem kann es vorkommen, dass Sie mit Situationen konfrontiert werden, in denen der Gusto nach einer Zigarette auftaucht. Riskieren Sie keinen Rückfall ins alte Rauchverhalten und überwinden Sie diese Verlangensattacke! Sie wird nicht lange dauern! Die folgenden Tipps sollen dabei helfen, weiterhin rauchfrei zu bleiben.

### **Tipps für Risikosituationen:**

- » Denken Sie in Etappen: **Heute bleibe ich rauchfrei!**
  - » Erinnern Sie sich an die eigenen **Motive** und die **Vorteile** des Nichtrauchens!
  - » Strategien: **Ablenken - Abwarten - Abhauen!**
  - » Verwenden Sie ein **Nikotinersatzprodukt** statt der „einen“ Zigarette!
  - » Holen Sie sich Unterstützung vom **Rauchertelefon** unter **0810 810 013**
  - » Selbst der schlimmste **Stress geht vorbei - mit oder ohne Zigarette** -  
in einem Jahr schaut alles anders aus, aber wollen Sie dann wieder rauchen?
  - » Überlegen Sie sich, wie Sie das **Angebot einer Zigarette** dankend **ablehnen:**
- 

**Ihre persönlichen drei Risikostrategien:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Sie sind nun für Risikosituationen und den Umgang mit Verlangensattacken gerüstet.  
Seien Sie stolz auf sich!**