



RAUCHFREI WERDEN - SO SCHAFFST DU ES!

Du überlegst, mit dem Rauchen aufzuhören. Super!

Im ersten Schritt klärst du für dich, was für und was gegen das Rauchen spricht und testest deinen Konsum. Mit dem zweiten Schritt machst du dich richtig fit für den Rauchstopp. Im dritten Schritt erhältst du Tipps für die Zeit nach deinem Rauchstopp und im letzten Schritt ziehst du dein Fazit, was dir diese Erfahrung in Zukunft bringen wird.

Deine Chance für einen Rauchstopp steigt, wenn du dich mehrmals mit diesem Arbeitsblatt beschäftigst. Mindestens viermal, das zeigen Erfahrungen, die andere Jugendlichen mit dem Aufhören gemacht haben.

Diese Seiten begleiten dich auf dem Weg zu deiner Rauchfreiheit. Bearbeite die einzelnen Punkte Schritt für Schritt die kommenden Wochen: So wirst du richtig fit für dein neues rauchfreies Leben.

SCHRITT 1: VORABKLÄRUNG

In einem ersten Schritt ist es von Vorteil, wenn du überlegst, wo du zurzeit in Bezug auf das Rauchen stehst. Die untenstehenden Fragen dienen deswegen als Vorabklärung deiner aktuellen Situation. Wähle: www.feel-ok.ch/tabak-stopp

Gründe

1. Was spricht für dich für das Rauchen? Was hast du davon, wenn du rauchst? Was könnte dir den Rauchstopp schwer machen?
Klicke auf: **Gründe dafür und dagegen**
2. Warum lohnt es sich für dich mit dem Rauchen aufzuhören? Welche Gründe hast du, rauchfrei zu werden?

*Benutze für deine Antworten die Liste unter **Gründe dafür und dagegen**. Da findest du auch als Beispiel die Liste von Anna (16) und von Marc (15).*

Erfolgschancen

3. Sich beim Aufhören helfen oder nicht helfen lassen: In welchem Fall sind deine Erfolgschancen grösser? Klicke auf: **Auch ohne Hilfe?**

Sucht

4. Wie stark bist du von der Zigarette abhängig?
Klicke auf **Nikotinabhängigkeitstest**

Schau dir dein Ergebnis an: Bist du überrascht? Motiviert es dich noch mehr in deinem Wunsch aufzuhören?



SCHRITT 2: BEREITE DICH VOR

In dieser Phase machst du dich fit für den Rauchstopp-Tag und für die Zeit danach.

Wähle www.feel-ok.ch/tabak-stopp2

Risikosituationen

5. Risikosituationen sind Situationen, in denen du gelegentlich oder regelmässig zur Zigarette greifst. Liste deine Risikosituationen auf.
Klicke auf: [Check dein Verhalten](#)
 6. Welches sind deine drei gefährlichsten Risikosituationen, nämlich diese, in denen du am häufigsten rauchst?
Klicke auf: [Zigarettenlust](#)
 7. Du kennst deine Risikosituationen. Was kannst du in diesen Situationen machen, um nicht zu rauchen?
Klicke auf: [Risikosituationen im Griff](#)
 8. Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Alkohol und Rauchen? Nach dem Rauchstopp ist es wichtig, dass du dich an diesen Zusammenhang erinnerst. Warum? Und zu welchen Schlussfolgerungen kommst du beim Alkohol?
Klicke auf: [Alkohol](#)
 9. Wenn du nach dem Rauchstopp Wasserpfeife oder Cannabis rauchst, machst du dir deinen Weg zum Nichtrauchen schwerer. Warum? Und zu welchen Schlussfolgerungen kommst du bei der Wasserpfeife und dem Kiffen?
Klicke auf: [Wasserpfeife und Kiffen](#)
 10. Hast du Angst zuzunehmen, wenn du nicht mehr rauchst? Falls ja, wie hast du nach dem Rauchstopp dein Gewicht im Griff?
Klicke auf: [Gewicht](#)
 11. Wie viele junge Raucher/-innen erleben Entzugssymptome und welche kennst du? Sind Nikotinersatzpräparaten wie Nikotinpflaster und Nikotinkaugummi für Jugendliche geeignet und warum? Klicke auf [Entzugssymptome](#)
-

Das Kärtchen

12. Schreibe deinen Hauptgrund, warum du aufhören möchtest zu rauchen, auf ein Kärtchen und wähle das für dich passende Bild dazu. Dieses Kärtchen hilft dir dabei, die ersten Tage nach dem Rauchstopp zu überstehen.
Klicke auf: [Starke Sätze - starke Bilder](#)
-



Familie und Freunde

13. Freunde oder Familienmitglieder, die auch rauchen, können dich unbewusst in Situationen bringen, in denen es für dich schwierig wird, am Nichtrauchen festzuhalten. Wie gehst du mit diesen Personen nach deinem Rauchstopp um?
Klicke auf: **Familie und Freunde**
14. Wer könnte dich unterstützen, rauchfrei zu bleiben? Wie kann dich diese Person unterstützen?

Nein sagen

15. Nach dem Rauchstopp wird es dir wahrscheinlich immer wieder passieren, dass du eine Zigarette angeboten bekommst. Wie lehnt du sie ab? Klicke auf: **Nein sagen**

Suche dir einen oder zwei Kolleg/-innen und spiele die Situation, eine Zigarette abzulehnen, schon vor dem Rauchstopp durch.

Überlebenspaket

16. Ohne Zigaretten sind deine Hände nicht mehr beschäftigt und dir fehlt etwas im Mund. Mit was kannst du die Zigaretten ersetzen? Wie hältst du dein Überlebenspaket immer griffbereit?
Klicke auf: **Mein Überlebenspaket**

Dein Ausstiegsplan

17. Mit deinem Ausstiegsplan kannst du all deine Vorbereitungen für deinen Rauchstopp-Tag noch mal zusammenfügen. Wie sieht dein Ausstiegsplan aus? Klicke auf: **Mein Ausstiegsplan**

Dein Stopp-Tag

18. Dieser Tag ist etwas Besonderes. Wann ist dein Rauchstopp-Tag? Wie sieht dein Rauchstopp-Tag aus, der Vormittag, der Abend? Welche Risikosituationen könnten dir an diesem Tag begegnen? Wie könntest du sie umgehen? Wer kann dich begleiten? Was gönnst du dir am Abend? Du kannst den Tag besonders gestalten.
Klicke auf: **Stopptag**
-



SCHRITT 3: NACH DEM RAUCHSTOPP

In dieser Phase erfährst du, wie du nach dem Rauchstopp-Tag rauchfrei bleibst.

Wähle www.feel-ok.ch/tabak-stopp3

Die ersten Tage

Du hast die ersten rauchfreien Tage hinter dir und damit eine riesengrosse Hürde hin zu deinem Ziel geschafft: Ein Leben ohne schädliche Zigaretten.

19. Wie waren diese ersten rauchfreien Tage? Welche positiven und negativen Erlebnisse hattest du? Welchen Song hast du dir ausgesucht? Warum diesen Song? Wie hat er dich unterstützt?
Klicke auf: [Heldin / Held](#)

Das hat funktioniert

20. Wie konntest du der Zigarettenlust bisher widerstehen? Welche Risikosituationen hast du erlebt, was hast du ausprobiert und was hat funktioniert? Klicke auf: [Das hat funktioniert](#)
21. Bist du von deinem Hauptgrund für den Rauchstopp immer noch überzeugt? Ist für dich ein neuer wichtiger Grund, rauchfrei zu bleiben, dazu gekommen? Falls ja, welcher?

Notfallkarte

22. Was machst du, wenn du plötzlich und unerwartet in eine schwierige Situation kommst, für die du nicht vorbereitet bist? Erstelle für diese Fälle deine Notfallkarte. Klicke auf: [Notfallkarte](#)

Ausrutscher

23. Was ist der Unterschied zwischen einem Ausrutscher und einem Rückfall? Was ist deine Reaktion, falls du einen Ausrutscher hast?
Klicke auf: [Ausrutscher](#)

Belohnung

24. Warst du eine gewisse Zeit rauchfrei? Dann hast du nicht nur ein Lob, sondern auch eine Belohnung verdient. Wie könntest du dich belohnen? Und wann?
Klicke auf: [Belohnung](#)

Rückfall

25. Hattest du einen Rückfall? Wie lange hast du es geschafft, nicht zu rauchen? Was hat zum Rückfall geführt? Was müsste passieren, damit du einen erneuten Versuch wagen würdest?
Klicke auf: [Rückfall](#)



SCHRITT 4: RAUCHFREI BLEIBEN. VORWÄRTS SCHAUEN.

In dieser letzten Phase erfährst du, wie du deine Rauchfreiheit festigst und was dir diese Erfahrung für die Zukunft bringen wird. Wähle www.feel-ok.ch/tabak-stopp4

Illusionen

26. Hast du manchmal Lust, „nur eine“ Zigarette zu rauchen und fragst dich, ob das möglich wäre.
Klicke auf: [Illusionen](#)
-

Deine Stärken

Die Zigarette war ein wichtiger Bestandteil in deinem Alltag. Du warst Raucher/-in. Nun fällt dieser Teil deiner Persönlichkeit weg.

27. Was ist dein Ersatz für die Zigarette und die Identität „Raucher/-in“? Welche Stärken und Talente hast du?
Klicke auf: [Deine Stärken](#)
-

Gut gemacht

28. Nicht mehr zu rauchen, ist eine tolle Erfahrung. Zum Schluss kannst du zurückblicken, was dir diese Erfahrung gebracht hat und was du gut gemacht hast. Auf was bist du nach dem Rauchstopp stolz?
Klicke auf: [Gut gemacht!](#)
-