



Rauchstopp-Protokoll

Bevor ernsthaft ein Entwöhnungsversuch gestartet wird, sollte man nicht nur den Grad seiner Nikotinabhängigkeit kennen, sondern auch möglichst gut über sein Rauchverhalten Bescheid wissen. Führen Sie **zumindest über drei Tage** (ein Tag am Wochenende, zwei Tage an Werktagen) ein Raucherprotokoll. Jede gerauchte Zigarette wird mit Uhrzeit notiert. Halten Sie fest, wie wichtig Ihnen diese Zigarette ist (Bewertung von 5 bis 1; 5 = ist mir sehr wichtig, 1 = unnötig) sowie an welchem Ort bzw. bei welcher Tätigkeit geraucht wird und ob andere Personen anwesend sind. Wichtig ist auch zu notieren, in welcher Stimmung Sie sich befunden haben oder ob Sie einen bestimmten Grund für das Rauchen vermuten.

Machen Sie sich für das Rauchstopp-Protokoll eine eigene Tabelle (siehe unten) oder verwenden Sie das Muster für das Rauchstopp-Protokoll.

Zigarette Nr.	Uhrzeit	Wichtigkeit	Ort und Tätigkeit	Personen	Stimmung oder Grund
1	7:00	5	Frühstückskaffee	Familie	müde
2	7:45	3	an der Bushaltestelle	Hr. Müller	angeregtes Gespräch
3	8:10	4	am Schreibtisch	allein	gehetzt
4

Quelle: Nikotin Institut, Wien

Schlusspunkt-Methode

- **Festsetzen eines „Schlusspunktes“**– am besten innerhalb der folgenden Woche.
- Die ersten rauchfreien Tage **genau planen**.
- Ab dem „Schlusspunkt-Tag“ wird nicht mehr geraucht.
- Noch vorhandene Zigaretten werden vernichtet.
- Aschenbecher und Feuerzeuge werden weggeräumt.
- **Alltagsroutine unterbrechen**, z.B. Morgentoilette verändern.
- **Nikotinersatz** gezielt einsetzen (Nikotininhalator oder andere Produkte).
- **„Belohnung“** festsetzen.
- Sich bei eventuellen **„Rückschlägen“** (starkes Rauchverlangen, doch wieder Griff zur Zigarette) nicht entmutigen lassen, es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!