

Nicotinell[®]



RAUCHERTAGEBUCH

EIN RAUCHERTAGEBUCH – WAS IST DAS?

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören. Es fehlt Ihnen aber der richtige Moment. Das Rauchertagebuch soll Sie über 7 Tage zum Schlusspunkt führen.



WELCHEN NUTZEN HAT DAS FÜHREN EINES RAUCHERTAGEBUCHES ÜBERHAUPT FÜR MICH?

Wahrscheinlich können Sie auch jetzt schon sagen, wie viele Zigaretten Sie im Schnitt rauchen. Aber ganz genau? Und in welchen Situationen die meisten? Und in welcher Situation haben Sie das stärkste Rauchverlangen? Das Rauchertagebuch erleichtert Ihnen die Selbstbeobachtung, solange Sie sich den Schlusspunkt noch nicht gesetzt haben. Es ermöglicht Ihnen auch, die Situationen, in denen Sie bisher rauchen, zu bewerten. Das ist besonders in den ersten Wochen Ihres Rauchstopps hilfreich. Es unterbricht Ihren Rauchautomatismus, d. h., Sie rauchen kaum noch, ohne es zu merken. Das führt gleichzeitig dazu, dass Sie wahrscheinlich schon weniger, nämlich kontrollierter rauchen.

WIE BENUTZE ICH DAS RAUCHERTAGEBUCH?

Nehmen Sie das Rauchertagebuch vor dem Anzünden jeder Zigarette zur Hand und tragen Sie Folgendes ein: den Tag, die Uhrzeit und die Situation, in der Sie gerade rauchen möchten. Hier können Sie die Rauchsituation (wie z. B. nach dem Essen, beim Telefonieren, zu einer Tasse Kaffee ...), aber auch die Gründe (wie z. B. Beruhigung nach einem Streit, zur Anregung bei Konzentrationsschwierigkeiten) aufschreiben. Bewerten Sie auch direkt Ihr Rauchverlangen:

- * wenig starkes Verlangen
- ** starkes Verlangen
- *** sehr starkes Verlangen

Schreiben Sie die Situation möglichst genau auf, z. B. vor Arbeitsbeginn, während eines Arbeitsschrittes oder nach Beendigung eines Arbeitsschrittes, nicht nur »bei der Arbeit«. Bitte führen Sie das Rauchertagebuch mindestens drei Tage und besprechen es anschließend mit Ihrem Raucherentwöhnungsberater (z. B. Arzt oder Apotheker).



1. TAG

[illegible][illegible]

2. TAG

[illegible][illegible]

3. TAG

[illegible][illegible]

4. TAG

[illegible][illegible]

5. TAG

[illegible][illegible]

6. TAG

[illegible][illegible]

7. TAG

[illegible][illegible]



NICOTINELL®-INFOLINE

GREIFEN SIE ZUM HÖRER:

01 80 / 5 60 02 50*

ODER PER FAX UNTER:

01 80 / 5 60 02 60*

www.nicotinell.de

*12 Cent/Min.

759116/M/03/07/5/160

 NOVARTIS

Novartis Consumer Health GmbH
81366 München