STIFTUNG GESUNDHEITS WISSEN

# Rauchstopp: Tipps zum Durchzuhalten

Sie haben mit dem Rauchen aufgehört. Super! Der erste Schritt in ein freieres und gesünderes Leben ist geschafft. Jetzt geht es darum, durchzuhalten. Folgende Tipps können dabei helfen.

## Die ersten Tage: Machen Sie es sich leichter

**Auslöser vermeiden:** Meiden Sie vorübergehend Situationen, in denen Sie früher üblicherweise geraucht haben, z. B. Kaffeepausen mit rauchenden Kolleginnen und Kollegen.

**Reinemachen:** Entsorgen Sie Raucherutensilien wie Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeuge aus Ihrer Wohnung und dem Auto, damit Sie nicht ans Rauchen erinnert werden.

**Umfeld einweihen:** Informieren Sie Freunde und Familie über Ihren Rauchstopp und bitten Sie um Unterstützung.

**Hilfsmittel nutzen:** Nikotinpflaster, -kaugummis oder -sprays können helfen, Entzugssymptome zu lindern.

**Belohnen Sie sich, wenn Sie in einer schwierigen Situation nicht geraucht haben!** Zum Beispiel, indem Sie sich selbst ein kleines Geschenk machen. So verbinden Sie den Rauchstopp auch mit positiven Erfahrungen.

## Und wenn der Drang zu rauchen plötzlich sehr stark wird?

Ruhig bleiben. Ein Suchtimpuls dauert meist nur wenige Minuten. Das können Sie jetzt tun:

- Erinnern Sie sich an Ihre Ziele: Warum wollen Sie aufhören?
- Bestätigen Sie sich immer wieder selbst („Ich schaffe das!“).
- Lenken Sie sich ab mit Sport, Spielen oder indem Sie jemanden anrufen.
- Stillen Sie das Verlangen kurzfristig mit Kaugummis oder Pfefferminz.

**Weitere Informationen finden Sie hier:**

stiftung-gesundheitswissen.de/rauchen

© Stiftung Gesundheitswissen 2026

Quellen: Hoch EK, Kröger CB. Nikotinabhängigkeit. In: Klinische Psychologie & Psychotherapie. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage. Berlin: Springer; 2011.

**Auf dieser Notfallkarte können Sie sich notieren, wie Sie sich in schwierigen Situationen verhalten wollen. Tragen Sie sie möglichst immer bei sich.**

**NOTFALLKARTE**

**Mein wichtigstes Ziel:** _____

**Meine beste Ablenkung:** _____

**Mein Notfall-Kontakt:** _____

***„Ich bin stärker als die Sucht!“***

Für alle Fälle: Ausschneiden, ausfüllen, einstecken