

# Gut vorbereitet ist halb gewonnen

## Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer

Nutzen Sie die Zeit vor dem Wettbewerb. Jede Raucherin und jeder Raucher hat persönliche Rauchgewohnheiten. Planen Sie schon jetzt, wie Sie nach dem Rauchstopp diesen Situationen aus dem Weg gehen können.

## Selbstkontrollblatt

In welchen Situationen greifen Sie automatisch zur Zigarette? Mit dem Selbstkontrollblatt kommen Sie Ihren Rauchgewohnheiten auf die Spur. Schreiben Sie für jede Zigarette auf, durch welche Aktivität Sie das Rauchen ersetzen wollen. [Selbstkontrollblatt](#)

## Abhängigkeitstest

Sind Sie stark vom Nikotin abhängig? Machen Sie [hier den Test](#).

## Tauschen Sie sich auf Facebook aus

Wir bringen Sie auf unserer Facebookseite [www.facebook.com/rauchstoppwettbewerb](http://www.facebook.com/rauchstoppwettbewerb) mit gleichgesinnten Raucherinnen und Rauchern zusammen. Wie bereiten sich andere Teilnehmende auf den Rauchstopp vor? Geben Sie auch Ihre Tipps weiter.

Weitere Informationen und Tipps finden Sie unter: [www.rauchstopp.ch](http://www.rauchstopp.ch)