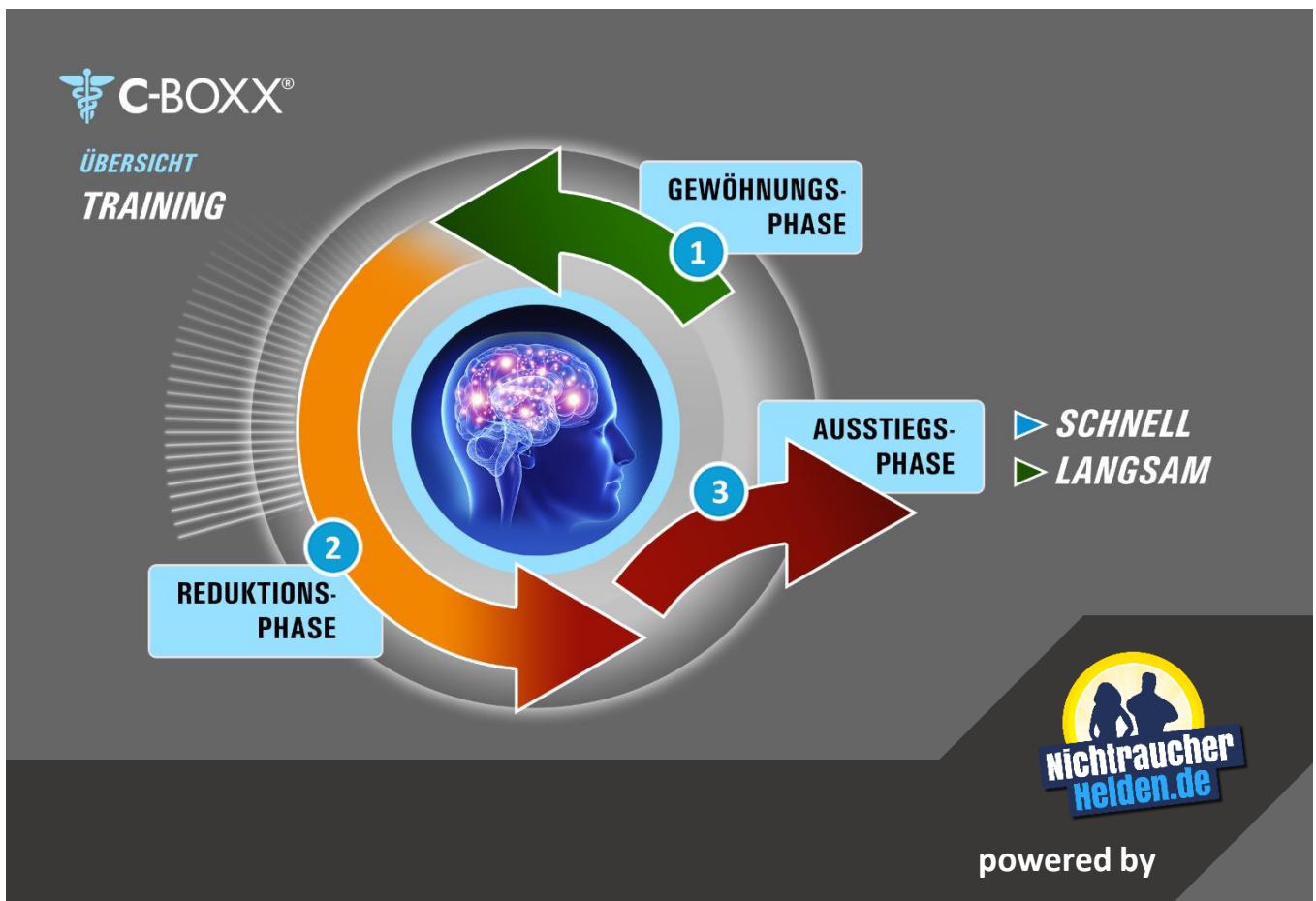


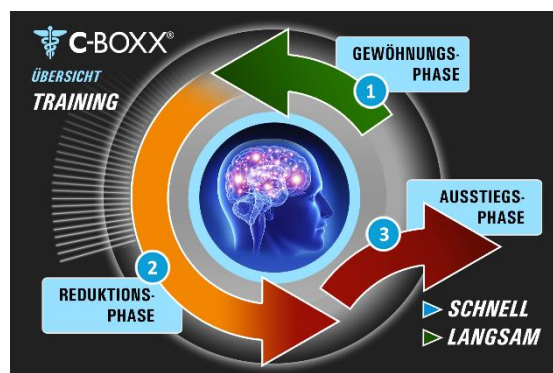
3. Trainingsplan, Teil B

- Ausstiegsphase **SCHNELL**
- Ausstiegsphase **LANGSAM**

1. Schneller Ausstieg
2. Langsamer Ausstieg
3. Dein Trainingsprogramm „Langsamer Ausstieg“
4. RESET 888 = Die Werkseinstellung für „Langsamer Ausstieg“
5. Den „Langsamen Ausstieg“ starten
6. Trainingselemente anpassen
7. Das +5 Lager für schnellen und langsamen Ausstieg



1. Schneller Ausstieg



3 Ausstiegsphase - **SCHNELL**:

- Dauer: Rund 20 bis 60 Tage, abhängig von individuellen Faktoren. (Anzahl Zigaretten, Raucherjahre, Rauchertyp, ausgeprägtes Suchtgedächtnis ja/nein, allgemeine Lebenssituation u.v.m.)

- Das Tages-Limit wird weiter reduziert.
- Die Zugriffsverzögerungen steigen weiter an.
- Du verzichtest auf immer mehr C-Zigaretten.
- Du freust Dich auf ein Leben ohne Zigarette!



ZIEL: Du hörst auf zu Rauchen!

Voraussetzung:

Du verspürst keinen Leidensdruck und keine Quälerei bei

- Deinem Tages-Limit
- der Zugriffsverzögerung Morgen-Zigarette oder
- der Zugriffsverzögerung Tages-Zigarette.

Dein klares Ziel ist: „**Rauchen aufhören**“



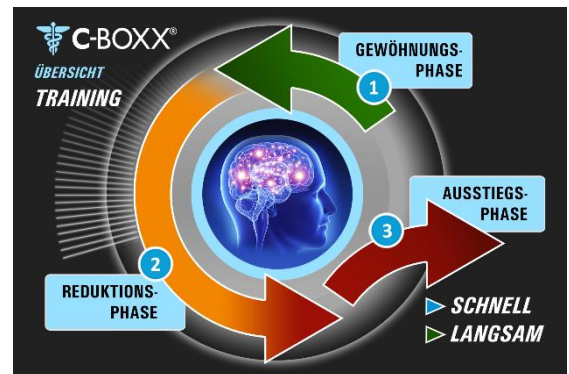
Zusätzliche Hilfen und Motivation

Über nichtraucherhelden.de bieten wir Dir zahlreiche Hilfen, die Dich beim und nach dem Rauchstopp effektiv unterstützen. Dabei spielt es keine Rolle, ob du den schnellen oder langsamen Ausstieg wählst.

- Schau Dir zusätzliche Motivationsvideos an.
- Festige Dein klares Ziel „**Rauchen aufhören**“ mit einem 10 Tages Online-Kurs.



2. Langsamer Ausstieg



3 Ausstiegsphase - **LANGSAM**:

- Dauer: Individuell unterschiedlich. (Anzahl Zigaretten, Raucherjahre, Rauchertyp, ausgeprägtes Suchtgedächtnis ja/nein, allgemeine Lebenssituation u.v.m.)

- Das Tages-Limit wird sehr langsam reduziert, ggf. erst einmal beibehalten.
- Die Zugriffsverzögerungen werden manuell erweitert.
- Du richtest Dich nach dem Trainingsprogramm „Langsamer Ausstieg“
siehe nächste Seite: **3. Dein Trainingsprogramm „Langsamer Ausstieg“ Schritt für Schritt!**



ZIEL: Du bereitest Dich langsam auf den Rauchstopp vor!

- In der Gewöhnungs- und Reduktionsphase wurde Dein **neues Belohnungssystem RAUCHFREI** durch Reduktionserfolge entwickelt und gestärkt. Selbstüberforderung bei der Reduktion würde jetzt Dein **neues Belohnungssystem RAUCHFREI** schädigen!
- **Aber Erfolge** sind weiterhin sehr wichtig. Du musst ab jetzt **Deine Erfolge über zusätzliche Trainingselemente erzielen**.

Ab jetzt erzielst Du Deine Erfolge über folgende Trainingselemente:

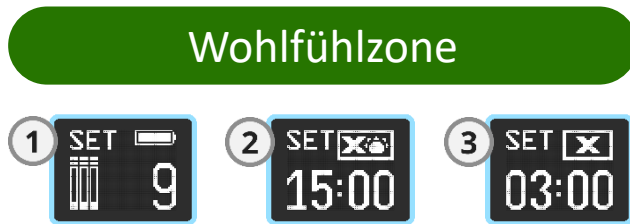
- A** Erfolge durch Ausweitung der Zugriffsverzögerungen
- B** Erfolge durch weitere, aber langsame Reduzierung
- C** Erfolge durch rauchfreie Tage (Training Rauchstopp-Versuche)

3. Dein Trainingsprogramm „Langsamer Ausstieg“ Schritt für Schritt!

Du stellst Deine drei Trainingselemente so ein, dass Du Dich in **Deiner Wohlfühlzone** befindest.

Siehe Punkt 2. bis 4. nächste Seite (Deine Einstellungen werden grundsätzlich am nächsten Tag aktiviert!)

**Beispiel
Alex:**



- 1 **Tages-Limit** = Puffer und Lager
im Beispiel: 9 Zigaretten
- 2 **Zugriffsverzögerung Morgen-Zigarette**
im Beispiel: 15 Minuten
- 3 **Zugriffsverzögerung Tages-Zigarette**
im Beispiel: 3 Minuten

A Erfolge durch Ausweitung der Zugriffsverzögerungen

Dein wöchentlicher Check

- Bestimme **einen festen Tag** in der Woche, an dem Du:
 - Die **Zugriffsverzögerung** der Morgen-Zigarette um **mindestens 1 Minute** erhöhst.
 - Die **Zugriffsverzögerung** der Tages-Zigarette, um **mindestens 10 Sekunden** erhöhst.
- Nicht zu schnell erhöhen, damit Du **nicht die Wohlfühlzone verlässt**. Im Zweifel solltest Du wieder verringern.

Erhöhung der Zugriffsverzögerungen 1 x die Woche



B Erfolge durch weitere, aber langsame Reduzierung

Alle 14 Tage wird Dein Tages-Limit automatisch um 1 Zigarette reduziert

- Du kannst manuell auch schneller reduzieren, wenn Du Dich nicht überforderst.
- Du fühlst Dich unwohl? Dann erhöhe das Tages-Limit wieder.

Reduzierung des Tages-Limits 1 x alle 14 Tage



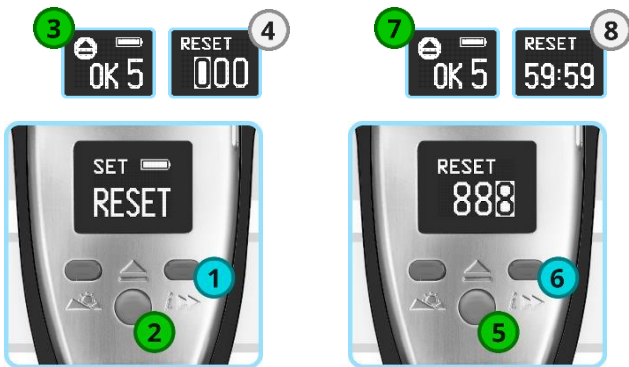
C Erfolge durch rauchfreie Tage (Training Rauchstopp-Versuche)

Rauchstopp-Versuche

- Wenn Du um 50 % bis 60 % reduziert hast, wählst Du einen Tag, an dem Du nicht rauchst. Versuche dann möglichst viele Tage auf Zigaretten zu verzichten. **Beispielsweise 3 Tage in Folge**.
- Danach trainierst Du mit der C-BOXX® weiter und beim nächsten Rauchstopp (nach 4 bis 8 Wochen) versuchst Du mindestens einen Tag mehr zu schaffen. Du wirst sehen, bei jedem Versuch fällt es ein bisschen leichter.
- Und Dein klares Ziel: **„Rauchen aufhören“** rückt immer näher.



4. RESET 888 = Die Werkseinstellung für „Langsamer Ausstieg“



- 1 Im Menü zu **SET RESET**.
- 2 **ÖFFNEN**-Taste drücken.
- 3 **5 Sek. Countdown** bestätigen.
- 4 **RESET-Eingabe 000** erscheint.
- 5 **888** eingeben (Vergleiche: 1. C-BOXX® starten).
- 6 Mit **INFO**-Taste bestätigen.
- 7 **5 Sek. Countdown** bestätigen.
- 8 Nach Ablauf **59:59 Min.** ist auf **Langsamer Ausstieg** umgestellt.
- 9 **MORGEN-** oder **INFO**-Taste bricht den **888 RESET** ab.  oder 

5. Den „Langsamen Ausstieg“ starten

Die Eingabe ist identisch mit: **C-BOXX® starten, Punkt 5. Die C-BOXX® auf Dein Rauchprofil einstellen**

- **Anzahl Zigaretten pro Tag = Tageslimit:**
Die Zigaretten-Anzahl mit denen Du Dich im Moment wohl fühlst.
- **Raucherjahre:** entfällt
- **Aktuelle Uhrzeit:** Nur Stunden und Minuten.



WICHTIG: Beispiel,

Alex hat während der Gewöhnungs- und Reduktionsphase von 20 Zigaretten auf 9 Zigaretten reduziert.

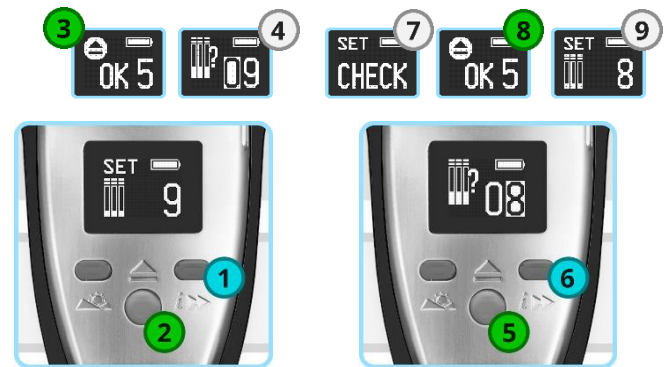
Mit 9 Zigaretten **Tages-Limit** fühlt sich Alex wohl und kann sein Tagesziel erreichen.

Die Werkseinstellung Zugriffsverzögerung Morgen-Zigarette 10:00 Min., erhöht Alex auf 15:00 Minuten.

Die Werkseinstellung Zugriffsverzögerung Tages-Zigarette 00:30 Sek., erhöht Alex auf 03:00 Minuten.

Alle Änderungen wirken sich immer erst am nächsten Trainingstag aus!

6. Trainingselemente anpassen am Beispiel Tages-Limit von 9 auf 8



- 1 Trainingstag starten und im Menü zu **SET Tages-Limit**.
- 2 **ÖFFNEN**-Taste drücken.
- 3 **5 Sek. Countdown** bestätigen.
- 4 **SET-Tages-Limit 9** erscheint.
- 5 **08** eingeben (Vergleiche: C-BOXX® starten).
- 6 Mit **INFO**-Taste bestätigen.
- 7 **SET CHECK** zeigt automatisch nochmal Deine Änderung.
- 8 **5 Sek. Countdown** bestätigen.
- 9 **Die Änderung ist gespeichert**, im Menü gezeigt und ist am nächsten Tag aktiv.

WICHTIG:

Identischer Ablauf bei der **Morgen- und Tages-Verzögerung**.

7. Das +5 Lager für schnellen und langsamen Ausstieg

- Das +5 Lager wird bei einem **Tages-Limit von 12 Zigaretten** aktiviert und ist nur zugänglich wenn **Puffer und Lager bei 0** sind.
- Du kannst maximal 5 Zigaretten zusätzlich ansparen.
- Du kannst das +5 Lager nur füllen, wenn Du an Tagen zuvor Dein Tageslimit nicht ausschöpfst.
- Das +5 Lager ist eine psychologische Stütze für extreme Rauchsituationen (z. B. Party, sehr stressiger Tag).



- 1 Mit der **INFO**-Taste im Menü zu **+5 Lager**.
- 2 **ÖFFNEN**-Taste drücken.
- 3 Wenn das +5 Lager freigegeben ist, den **5 Sek. Countdown** bestätigen.