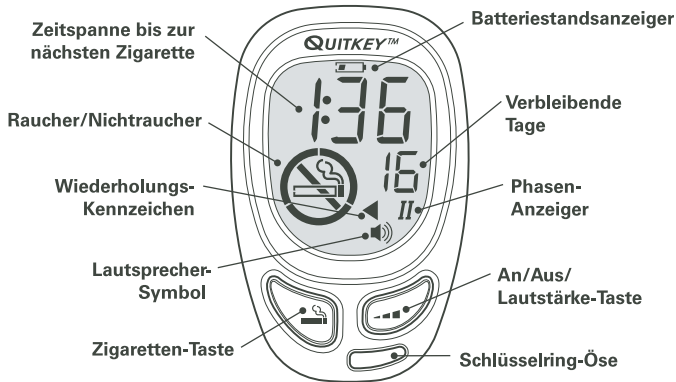


PROGRAMM-HANDBUCH



7151(1-05)

QUITKEY™ Programm-Handbuch



QuitKey™ ist ein Warenzeichen der PICS, Inc. Copyright© 1986 - 2005 PICS, Inc.
Alle Rechte vorbehalten.

WAS IST QUITKEY™ ?

Ein vollständiges Programm zur
Raucherentwöhnung

Umfang:

QuitKey Computer

QuitKey Programm-Handbuch

Zusätzliche nützliche Informationen unter
www.QuitKey.com

QuitKey™ ist ein Warenzeichen der PICS, Inc. Dieses Handbuch wurde zur Unterstützung der Benutzer des QuitKey Programms erstellt. Das Handbuch darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung von PICS, Inc. weder im Ganzen noch in Teilen zitiert, reproduziert, in einem Informationssystem gespeichert oder in irgendeiner Form oder Weise übertragen werden.

Copyright© 1986 - 2005 PICS, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Regeln. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) das Gerät darf keine schädlichen Interferenzen verursachen; (2) dieses Gerät muss Interferenzen jeglicher Art tolerieren, einschließlich solcher, die zu unerwünschtem Betriebsverhalten führen können.

Hinweise für die Benutzer von QuitKey

Mit dem QuitKey Programm werden Sie für etwa eine Woche weiterhin Ihre gewohnte Menge rauchen und dann in vorgegebenen Abständen rauchen, die immer länger werden, bis Sie ganz aufgehört haben. Es ist Ihnen bekannt, dass Rauchen Ihrer Gesundheit schadet. QuitKey fordert Sie zwar auf, für eine begrenzte Zeit weiter zu rauchen. PICS, Inc., der Hersteller von QuitKey, haftet jedoch nicht für gesundheitsschädigende Wirkungen dieses fortgesetzten Zigarettenkonsums. Sie alleine sind verantwortlich für die Folgen Ihres Rauchens und es obliegt Ihnen zu entscheiden, ob Ihr Gesundheitszustand einen für eine begrenzte Zeit fortgesetzten Zigarettenkonsum erlaubt. In Zweifelsfällen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

PICS, Inc. garantiert nicht, dass Sie mit QuitKey ein Nichtraucher werden. PICS sichert jedoch zu, dass das QuitKey Programm bei bestimmungsgemäßer Anwendung eine effektive Methode zur Rauchentwöhnung sein kann. QuitKey hat bei anderen Menschen funktioniert, und wir sind sicher, dass es auch bei Ihnen funktionieren kann.

EINFÜHRUNG

Herzlichen Glückwunsch!

Mit dem *QuitKey* Rauchentwöhnungsprogramm unternehmen Sie einen wichtigen positiven Schritt hin zu einem längeren und gesünderen Leben! *QuitKey* hilft Ihnen dabei, schrittweise Ihren täglichen Zigarettenkonsum zu reduzieren, bis Sie in der Lage sind, ganz aufzuhören.

Über PICS, Inc.

PICS (Personal Improvement Computer Systems) ist ein Unternehmen, das kreative Wege zu einem gesünderen Leben entwickelt. Wir wollen anderen Menschen dabei helfen, Ihr Verhalten und Ihren Lebensstil nachhaltig zu ändern - mit dem Ergebnis von mehr Gesundheit und Lebensfreude. Unsere Innovationen kombinieren die neuesten Erkenntnisse der Gesundheitsforschung mit modernster Computertechnologie. Weitere Informationen zu PICS, Inc. und zu unseren Produkten erhalten Sie unter www.LifeSignUSA.com.

lange Zeit lauffähig. Wenn Sie jedoch QuitKey Monate lang herumliegen lassen und dann versuchen, das Programm neu zu starten, sehen Sie möglicherweise oben im Display die Anzeige eines niedrigen Batteriestands. Ersetzen Sie in diesem Fall die Batterie und drücken Sie dann wieder mit Hilfe einer Büroklammer den Reset-Knopf. ERSETZEN SIE DIE BATTERIE NUR DANN, WENN SIE IHR PROGRAMM NEU STARTEN UND DABEI DIE ANZEIGE DES NIEDRIGEN BATTERIESTANDS SEHEN.

Wie funktioniert QuitKey?

Als erstes zeichnet QuitKey auf, wann Sie täglich rauchen (Phase I) und erstellt einen Fahrplan, mit dem Sie Ihren täglichen Zigarettenkonsum reduzieren, bis Sie in der Lage sind, aufzuhören (Phase II).

- Durch die schrittweise Reduzierung Ihres Zigarettenkonsums mit QuitKey werden Sie weniger Entzugssymptome als bei einem abrupten Ausstieg erleben.

- Indem Sie nur noch rauchen, wenn Sie von QuitKey dazu aufgefordert werden, und nicht bei den üblichen Gelegenheiten, hilft Ihnen QuitKey dabei, die Auslöser für Ihre Rauchgewohnheiten (z. B. nach dem Essen, beim Autofahren) zu unterbrechen.
- Durch Verlängerung der Zeitspannen zwischen den einzelnen Zigaretten hilft Ihnen QuitKey, Ihren Drang nach einer Zigarette beherrschen zu lernen und das Vertrauen in Ihre Fähigkeit zum Aufhören zu entwickeln.

Was ist, wenn ich wieder zu rauchen anfang?

Wenn Sie es nach Beendigung des Programms nicht schaffen, abstinent zu bleiben, und wieder regelmäßig rauchen, können Sie Ihr QuitKey Programm erneut starten. Schalten Sie hierzu das Gerät an und drücken Sie auf den Reset-Knopf. Sie haben nach Beendigung des Programms nur einen Neustart zur Verfügung. Daher sollte dann dieser zweite Versuch klappen.

Was ist, wenn die Batterie leer ist?

QuitKey ist mit einer einzelnen Batterie für eine

- *Handeln Sie jetzt wie ein Nichtraucher.*
Nichtraucher haben weder Aschenbecher noch Feuerzeug zur Hand. Sie meiden die Gesellschaft von Rauchern. Sie haben keinen "Notvorrat" an Zigaretten. Und vor allem nehmen Sie auch nicht einfach mal so ein paar Züge aus der Zigarette z. B. eines Freundes.
- *Lernen Sie aus Rückfällen.* Ihr Ziel sollte es ein, nie wieder zu rauchen, nicht einmal einen Zug. Wenn Sie jedoch rückfällig geworden sind, überlegen Sie, wie Sie in der Zukunft Rückfälle vermeiden können, und leben Sie dann wieder als Nichtraucher.

Diese Methode Nichtraucher zu werden, die als *planmäßige schrittweise Reduzierung* bezeichnet wird, ist eine anerkannte, wissenschaftlich basierte Methode, deren Wirksamkeit in einer Reihe von unabhängigen Studien nachgewiesen worden ist. Weitere Informationen zu der Forschung hinter der QuitKey Methode finden Sie unter www.QuitKey.com.

Wie erhöhe ich meine Chancen, aufzuhören?

- Planen Sie für Ihren Ausstieg unter Verwendung von QuitKey die nächsten 3 bis 6 Wochen ein.
- Teilen Sie anderen Personen, die Sie unterstützen, mit, dass Sie mit dem Rauchen aufhören wollen.
- Lesen und befolgen Sie die Anweisungen in dieser Broschüre.
- Tragen Sie QuitKey immer bei sich.
- Speichern Sie jede Zigarette, die Sie rauchen.
- Rauchen Sie in Phase II nur dann, wenn Sie von QuitKey hierzu aufgefordert werden.

Hier sind einige Tipps, wie Sie abstinent bleiben:

- *Planen Sie vorausschauend.* Sie müssen sich nicht selbst auf die Probe stellen. Rechnen Sie jeden Tag mit möglichen risikoreichen Situationen und machen Sie sich einen Plan zur Vermeidung bzw. zum Umgang mit solchen Situationen.
- *Nutzen Sie Ihre sozialen Kontakte, wenn Sie in Versuchung geraten.* Wenn Sie den Drang zur Zigarette verspüren, rufen Sie Freunde an und sprechen Sie mit ihnen über Ihre Gründe, nicht wieder zu rauchen.


Was passiert am Ende von PHASE II?




Am letzten Tag von Phase II rauchen Sie Ihre letzte Zigarette und QuitKey spielt eine Melodie, um Ihnen zu Ihrem Erfolg zu gratulieren. QuitKey zeigt weiter das Nichtraucher-Symbol sowie als Phase "III" an, fordert Sie aber nicht mehr zum Rauchen auf.

QuitKey hat Sie bis zu diesem Punkt gebracht. Jetzt müssen Sie das, was Sie während des Programms gelernt haben, weiter anwenden, um Nichtraucher zu bleiben.

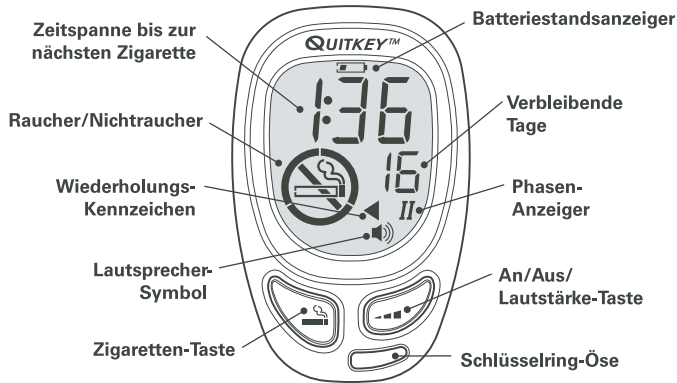
QUITKEY TASTEN UND ANZEIGEN

Es gibt bei QuitKey nur 3 Tasten:

Zigarette  : Drücken Sie die rote Zigaretten-Taste, sobald Sie sich eine Zigarette anzünden.

An/Aus/Lautstärke  : Hiermit schalten Sie QuitKey mit niedriger Lautstärke  ein und stellen durch nochmaliges Drücken die Lautstärke höher . Zum Ausschalten wieder diese Taste drücken.

Reset: Auf der Rückseite befindet sich ein kleiner Knopf für den Start oder Neustart des Programms.



Was ist, wenn ich schon vor dem Ende von Phase II mit dem Rauchen aufhören möchte?



Das Prinzip von QuitKey ist die Reduzierung der Menge auf eine Zigarette am Tag vor dem Ausstieg. Wenn Sie sich für einen früheren Ausstieg bereit fühlen, sollten Sie in jedem Fall die Menge auf 4 oder weniger Zigaretten pro Tag (mit einem Abstand von ca. 4 Stunden) reduziert und seit mindestens zwei Wochen in Phase II sein, bevor Sie den Versuch wagen. Falls Sie rückfällig werden, schalten Sie das Gerät wieder an und fahren fort an dem letzten Tag Ihres Programms bis zum Ende von Phase II.

Was ist, wenn Sie glauben, dass Sie PHASE II nicht beenden können?

Speichern Sie zunächst alle unaufgefordert gerauchten Zigaretten, so dass QuitKey sich Ihnen anpassen kann. Wenn das nichts nützt, schalten Sie QuitKey aus und machen Sie einige Tage Pause, vor allem bei Umständen, die Ihr Bedürfnis nach Zigaretten stark steigern. Als letztes Mittel nehmen Sie am nächsten Morgen einen Neustart des Programms vor (Reset-Knopf). Sie haben nur 1 NEUSTART AUS PHASE II, DEN SIE NUR NUTZEN SOLLTEN, WENN SIE DEN PLAN DEFINITIV NICHT MEHR BEFOLGEN KÖNNEN.



Die QuitKey Anzeigen:

Zeitspanne bis zur nächsten Zigarette: In Phase II zeigt QuitKey die Stunden und Minuten bis zu Ihrer nächsten Zigarette an.

Raucher/Nichtraucher: Nur wenn es Zeit für die nächste Zigarette ist, zeigt QuitKey das Symbol "Raucher"  an, sonst "Nichtraucher" .

Verbleibende Tage: Phase I dauert 7 Tage. Phase II dauert 14 bis 34 Tage abhängig von Ihrer Zigarettenmenge. QuitKey zeigt die jeweils verbleibenden Tage in Phase I und Phase II an.

Phase: Eine kleine römische Ziffer (I, II oder III) unterhalb der verbleibenden Tage zeigt die Phase an, in der Sie sich befinden.

Lautstärke: Dieser Anzeiger zeigt an, ob QuitKey auf niedrige  oder hohe  Lautstärke eingestellt ist. Bei ausgeschaltetem Gerät wird weder die Lautstärke angezeigt noch ertönt eine Melodie.

Was ist, wenn ich QuitKey für einige Tage nicht benutzen kann?

Es ist natürlich am besten, wenn Sie QuitKey jeden Tag benutzen. Es kann jedoch Tage geben, an denen Sie das Gerät nicht benutzen können (beispielsweise, wenn Sie zu krank sind, um regelmäßig zu rauchen, wenn Sie bei einer Reise das Gerät zuhause vergessen haben, wenn Sie besonders viel Stress haben). Sobald Sie QuitKey wieder benutzen können, schalten Sie es am nächsten Morgen ein, und QuitKey setzt das Programm dort fort, wo Sie aufgehört haben.



Was ist, wenn ich an einem Ort bin, an dem ich der Aufforderung nicht nachkommen kann?

Wenn Sie sich in einer Situation befinden, in der Sie nicht rauchen und auch hierfür den Ort nicht verlassen können, schalten Sie QuitKey aus. Schalten Sie es aber wieder ein, sobald Sie rauchen können. Warten Sie nach dem Wiedereinschalten des Geräts, bis Sie zum Rauchen aufgefordert werden. Wenn Sie bei Aufforderung rauchen *könnten*, andere jedoch durch die Signaltöne von QuitKey nicht belästigen wollen, stellen Sie die Lautstärke mit der An/Aus/Lautstärke-Taste einfach auf leise.

PHASE I: AUFZEICHNEN DER ZIGARETTENMENGE

Vorbereitung.

1. Öffnen Sie mit Hilfe einer Münze das Batteriefach auf der Rückseite des QuitKey, legen Sie die Batterie mit dem Pluspol nach oben ein und schließen Sie das Fach. **ÖFFNEN SIE DAS BATTERIEFACH NICHT ERNEUT.** Mit einer einzigen Batterie ist QuitKey für eine lange Zeit lauffähig; QuitKey verliert jedoch alle persönlichen Daten, wenn die Batterie während des Programms entnommen wird.

2. Starten Sie das Programm an einem Morgen.
3. Drücken Sie die An/Aus/Lautstärke-Taste . Das Symbol für niedrige Lautstärke  erscheint.
4. Drücken Sie mit Hilfe einer Büroklammer langsam auf den Reset-Knopf auf der Rückseite.
5. Sie hören einen kurzen Ton, der anzeigt, dass Sie Ihr Programm gestartet haben.
6. Das Raucher-Symbol in Phase I erinnert Sie daran, Ihre normale Zigarettenmenge zu rauchen.
7. Die verbleibenden Tage in Phase I ("7") werden angezeigt. "I" zeigt an, dass Sie in Phase I sind.

Was ist, wenn QuitKey mich zum Rauchen auffordert und ich nicht rauchen kann oder will?

Soweit möglich sollten Sie rauchen, wenn QuitKey Sie dazu auffordert. Denn Sie reduzieren ja nicht nur Ihre Zigarettenmenge, sondern Sie rauchen auch zu Zeiten, an denen Sie dies normalerweise nicht tun, um so die Auslöser für Ihr Rauchbedürfnis zu unterbrechen. Wenn Sie die Signaltöne hören und das Raucher-Symbol sehen, zünden Sie sich eine Zigarette an und drücken die Zigarette-Taste. Wenn Sie gerade keine Zigarette rauchen können, holen Sie dies baldmöglichst nach.

angezündet haben. ES IST DENNOCH SEHR WICHTIG, DASS SIE SOLCHE "VORZEITIGEN" ZIGARETTEN SPEICHERN. QuitKey passt nämlich Ihr Programm an, wenn Sie offensichtlich Probleme mit dem Warten auf die nächste Aufforderung zum Rauchen haben, indem es den Zeitplan für diesen Tag wiederholt und Ihnen so die Chance gibt, den Plan zu erfüllen, bevor der Plan des nächsten Tages aktiviert wird. Wenn QuitKey einen Tag wiederholt, ist das Symbol ◀ unterhalb der Anzeige der "Verbleibenden Tage" sichtbar.

Was müssen Sie in Phase I täglich tun?

- ***Drücken Sie die Zigaretten-Taste jedes Mal, wenn Sie sich eine Zigarette anzünden.***

In Phase I rauchen Sie wie gewohnt und drücken bei jeder Zigarette die Zigaretten-Taste. Daraufhin zeigt QuitKey für einen kurzen Moment im Anzeigenbereich für "Verbleibende Tage" die Anzahl der Zigaretten an, die an diesem Tag bereits registriert wurden.

- **Schalten Sie das Gerät am Morgen ein und in der Nacht aus.**

Schalten Sie das Gerät jeden Morgen ein und lassen Sie es den ganzen Tag über an. Drücken Sie die Zigaretten-Taste jedes Mal, wenn Sie rauchen. Schalten Sie QuitKey aus, wenn Sie zu Bett gehen. Dadurch wird die Batterie geschont und QuitKey kann Anfang und Ende Ihres Tages erkennen. Falls Sie morgens feststellen, dass Sie vergessen haben, QuitKey in der Nacht zuvor auszuschalten, schalten Sie das Gerät einfach aus und dann wieder an.

Häufig gestellte Fragen

Was ist, wenn ich einfach nicht länger auf die nächste Zigarette warten kann?

Versuchen Sie Ihr Bestes, um das Bedürfnis zu überwinden und auf die Aufforderung zu warten. Jetzt ist es Zeit für Sie zu lernen, wie Sie Ihre Bedürfnisse kontrollieren können. Lutschen Sie etwas, gehen Sie spazieren oder rufen Sie Freunde an. Falls Sie absolut nicht warten können, zünden Sie sich eine Zigarette an und drücken sofort auf die Zigarette-Taste. Durch ein "Brummgeräusch" teilt Ihnen QuitKey mit, dass Sie sich zu früh eine Zigarette

- ***Rauchen Sie am letzten Tag von Phase II Ihre letzte Zigarette und hören Sie dann ganz auf.***

QuitKey spielt eine lange Glückwunschnmelodie! Wenn Sie die Melodie hören, haben Sie die Entwöhnung beendet und sind für ein Leben als Nichtraucher bereit. Auf der Website www.QuitKey.com finden Sie Informationen dazu, wie Sie Nichtraucher bleiben.

- ***Nehmen Sie QuitKey überall hin mit.***

Tragen Sie QuitKey an einem Schlüsselanhänger, in Ihrer Tasche oder verstauen Sie es bei Ihren Zigaretten und speichern Sie jede Zigarette, die Sie rauchen. Sollten Sie vergessen, einige Zigaretten zu speichern, oder eine Zigarette versehentlich speichern, seien Sie unbesorgt. QuitKey ist in der Lage, Ihr individuelles Programm trotz solcher kleineren Fehler zu erstellen.

Häufig gestellte Fragen

Was ist, wenn ich vergesse, QuitKey zu den vorgesehenen Zeiten an- oder auszuschalten?

Wenn Sie vergessen, das Gerät morgens anzuschalten, schalten es Sie an, sobald Sie daran denken, und beginnen Ihre gerauchten Zigaretten zu speichern. Wenn Sie vergessen, es zur Nacht auszuschalten, schalten Sie es am nächsten Morgen aus und wieder an, um einen neuen Tag zu markieren.

ob und wann Sie rauchen.

- **Schalten Sie QuitKey nachts oder dann, wenn Sie keine Gelegenheit zum Rauchen haben, aus.**

Außer in der Nacht, wenn Sie schlafen, gibt es bei Ihnen möglicherweise Zeiten am Tag, in denen Sie definitiv nicht rauchen können. Dann können Sie QuitKey ausschalten. Sobald Sie wieder rauchen können, schalten Sie QuitKey wieder ein und warten auf die nächste Aufforderung zum Rauchen.

Warten Sie dann nicht länger bzw. versuchen Sie nicht, eine Aufforderung zum Rauchen zu ignorieren, außer wenn Sie in einer Situation sind, in der Sie definitiv nicht rauchen können.

- **Drücken Sie die Zigarette-Taste jedes Mal, wenn Sie sich eine Zigarette anzünden.**

Wenn Sie die Zigarette-Taste drücken, beginnt QuitKey die Zeit bis zur nächsten Zigarette zu zählen. **SPEICHERN SIE JEDE ZIGARETTE, SELBST WENN SIE BEREITS VOR DER AUFFORDERUNG RAUCHEN.** QuitKey *passt sich Ihrem Rauchverhalten an, muss hierfür jedoch wissen,*

Was ist, wenn ich vergesse, QuitKey mitzunehmen, und die Speicherung einiger Zigaretten versäume?

QuitKey berücksichtigt die Zeit zwischen den einzelnen Zigaretten, nicht deren Anzahl, um Ihr persönliches Programm einzurichten. Wenn Sie also merken, dass Sie die Speicherung einiger Zigaretten versäumt haben, dürfen Sie nicht versuchen, diese Speicherung nachzuholen, indem Sie die Zigaretten-Taste mehrmals drücken. Speichern Sie stattdessen Ihre zuletzt gerauchte Zigarette und fahren dann normal fort. QuitKey möchte wissen, wann Sie rauchen, nicht wie oft Sie rauchen.

Was ist, wenn die Zigaretten-Taste versehentlich von mir oder einer anderen Person gedrückt wird?

Zigaretten, die zu nahe beieinander liegen, speichert QuitKey nicht. Wenn Sie versehentlich eine Zigarette speichern, ignorieren Sie dies einfach. QuitKey ist in der Lage, das Programm an Ihr individuelles Rauchverhalten trotz kleinerer Fehler anzupassen.

- ***Rauchen Sie, wenn Sie das akustische Signal hören und das Raucher-Symbol sehen.***

Wenn es Zeit für eine Zigarette ist, geht der Zeitzähler auf 0:00 und das Raucher-Symbol leuchtet auf. Eine kurze Folge von Signaltönen teilt Ihnen mit, dass es Zeit zum Rauchen ist. Zünden Sie sich dann eine Zigarette an und drücken die Zigarette-Taste. Versuchen Sie möglichst erst dann zu rauchen, wenn QuitKey Sie dazu auffordert; rauchen Sie aber jedes Mal, wenn QuitKey Sie dazu auffordert, selbst wenn Sie kein Bedürfnis danach verspüren.

Wenn Sie QuitKey nach dem Aufstehen eingeschaltet haben, beginnt die kurze Zeitspanne bis zu Ihrer ersten Zigarette des Tages zu laufen. Jeden Tag verlängert sich die Zeitspanne bis zur ersten Zigarette. Auch wenn das Bedürfnis nach der ersten Zigarette des Tages stark ist, versuchen Sie möglichst zu warten, bis Sie zum Rauchen aufgefordert werden. Mit jedem Tag, an dem Sie warten, bis Sie zum Rauchen der ersten Zigarette des Tages aufgefordert werden, durchbrechen Sie immer mehr die Assoziation zwischen Aufstehen und dem Bedürfnis nach einer Zigarette.

Was ist, wenn ich mitten in der Nacht aufwache und rauche?

QuitKey muss für mindestens 5 Stunden ausgeschaltet sein, um das Ende eines Tages zu erkennen. Daher ist die Phase I eine gute Gelegenheit, mit dem nächtlichen Rauchen aufzuhören. Wenn Sie das dringliche Bedürfnis nach einer Zigarette haben, denken Sie an etwas anderes und legen sich wieder schlafen. Falls Sie dennoch rauchen müssen, schalten Sie Ihr Gerät nicht ein, um die Zigarette zu speichern.

Was ist, wenn ich PHASE I beendet habe und noch nicht bereit bin, mit PHASE II zu beginnen?

Am ersten Tag von Phase II werden Sie ungefähr dieselbe Menge an Zigaretten rauchen, die Sie üblicherweise konsumieren, nur zu anderen Zeiten. Daher brauchen Sie sich über den Beginn von Phase II keine großen Gedanken machen. Wenn Sie meinen, dass Sie den Start von Phase II aus irgendwelchen Gründen verschieben müssen, können Sie QuitKey ausschalten, bis Sie bereit sind, mit Phase II zu beginnen.

Was müssen Sie in Phase II täglich tun?

- ***Schalten Sie QuitKey jeden Morgen an und warten Sie mit dem Rauchen Ihrer ersten Morgenzigarette, bis Sie dazu aufgefordert werden.***

Schalten Sie QuitKey am Morgen nach Ihrem letzten Tag in Phase I an. Sie hören eine kurze Melodie, die den Beginn von Phase II markiert, und sehen eine "II" unterhalb der Anzeige der "Verbleibenden Tage" in Phase II bis zum Ende Ihrer Entwöhnung.

Nach Beendigung von Phase II zeigt Ihr Gerät das Nichtraucher-Symbol sowie als Phase "III" an: Sie sind nun ein Nichtraucher, der daran arbeitet, "abstinent" zu bleiben. Informationen dazu, wie Sie Nichtraucher bleiben, sowie weitere Tipps zur Entwöhnung finden Sie auf der Website www.QuitKey.com.

Was ist, wenn ich Phase I noch einmal starten muss?

Dies ist wahrscheinlich nicht notwendig. QuitKey toleriert eine Anzahl von Fehlern bei der Speicherung, so dass dennoch das korrekte Programm für Sie erstellt wird. Wenn Sie jedoch einen Neustart für zwingend erachten, schalten Sie das Gerät am nächsten Morgen an und drücken auf den Reset-Knopf auf der Rückseite. QuitKey startet dann Phase I neu. Sie können aus Phase I nur einmal neu starten. Tun Sie dies also nur, wenn der erneute Durchlauf von Phase I Ihrer Ansicht nach notwendig ist, damit QuitKey Ihr Rauchmuster erkennen kann.

PHASE II: REDUZIEREN UND AUFHÖREN

Phase II markiert den Beginn Ihrer Entwöhnung, die mit dem Aufhören des Rauchens abgeschlossen ist. Auf Basis von Phase I hat QuitKey einen "Zigaretten-Fahrplan" für Sie erstellt. Dieser Fahrplan ist leicht einzuhalten: rauchen Sie einfach, wenn das Programm Sie dazu auffordert. Mit jedem Tag und jeder nach Plan gerauchten Zigarette vergrößert QuitKey schrittweise die Zeitspanne zwischen den Zigaretten, bis Sie schließlich ganz mit dem Rauchen aufhören können.

Indem Sie den Plan befolgen und nur noch bei Aufforderung rauchen, verringern Sie erstens Ihre Nikotinabhängigkeit und zweitens unterbrechen Sie die Auslöser für Ihre Rauchgewohnheiten.

QuitKey reduziert jeden Tag Ihre Zigarettenmenge, bis es Zeit für Sie ist, ganz aufzuhören. Am letzten Tag des Programms (Verbleibende Tage = 1) werden Sie aufgefordert, Ihre erste - und letzte - Zigarette des Tages zu rauchen. Nachdem Sie diese letzte Zigarette gespeichert haben, spielt QuitKey eine Glückwunschmelodie und fordert Sie nicht mehr zum Rauchen auf.