

Was mache ich nach dem Rauchstopp in den jeweiligen Situationen anders?
Anstatt zu rauchen werde ich ...
... nach dem Aufstehen, beim Morgenkaffee
...
...
...
...
...
...
... beim Autofahren
...
...
...
...
...
...
... beim Warten auf die Bahn oder den Bus
...
...
...
...
...
...
... in der Pause bei der Arbeit (Überlegen Sie sich hier bitte, wie eine »gesunde« Nichtraucherpause für Sie aussehen könnte.)
...
...
...
...
...
...
... nach dem Mittagessen
...
...
...
...
...
...
... wenn ich nach der Arbeit nach Hause komme
...
...
...
...
...
...
... abends beim Fernsehen
...
...
...
...
...
...

... wenn ich am Wochenende mit Freunden unterwegs bin
...
...
...
...
...
...
... in anderen Situationen
...
...
...
...
...
...
...
...
...
Ergänzen Sie bitte noch Ihre typischen Rauchsituationen und überlegen Sie, was Sie künftig tun können, anstatt zu rauchen.