

Situation	Beschreibung (Emotionen, Zweck der Zigarette ...)	Strategie
Party	Alkohol, ausgelassene Stimmung, niedrige Hemmschwelle	<ul style="list-style-type: none"> - Weniger Alkohol trinken - Im Raum bleiben, nicht zu den Rauchern hinausgehen - »Aufpasser« mitnehmen - Wenn es zu schlimm wird: früher heimgehen ...
Ärger mit Chef	Wut, »in die Pfanne gehauen« worden sein	<ul style="list-style-type: none"> - Mit dem Chef nach einer Lösung suchen - Problem lösen, Fehler ausbügeln - Mit dem Chef über den Ärger sprechen - Mit Kollegen über den Ärger sprechen - Hinausgehen und laut schreien - Atemübung durchführen - Entspannungsübung durchführen - Treppen steigen, Spaziergang, Sport ...
Tragen Sie hier Ihre Ausrutschtsituation ein und planen Sie, was Sie beim nächsten Mal anders machen möchten:		
		<ul style="list-style-type: none"> - - - - - - - - - -