

Motivation für den Rauchstopp ist vorhanden. Top-3-Karte liegt parat.	<input type="radio"/>
Rauchstopp wurde (selektiv) bekanntgegeben.	<input type="radio"/>
Alternativen nochmals durchgegangen. »Anstatt zu rauchen, werde ich ...«	<input type="radio"/>
Einkäufe erledigt: Obst, Gemüse, Kaugummi, Bonbons, Wasserflaschen, Stressball ...	<input type="radio"/>
Belohnungen sind eingeplant.	<input type="radio"/>
Wohlfühlprogramm gegen Entzug ist vorbereitet und geplant.	<input type="radio"/>
Bewegungs- und Sporteinheiten sind eingeplant.	<input type="radio"/>
Atmen ist geübt oder Entspannungsübungen sind gelernt.	<input type="radio"/>
Medikation ist besorgt, Einnahme hat schon begonnen.	<input type="radio"/>
Risikosituationen sind durchgespielt und Strategien vorbereitet.	<input type="radio"/>
Tagesplanung für morgen steht.	<input type="radio"/>
Letzte Zigarette ist geraucht.	<input type="radio"/>
Keine Zigaretten mehr vorhanden.	<input type="radio"/>
Aschenbecher und Feuerzeug sind weggepackt/entsorgt.	<input type="radio"/>
Auto, Schubladen, Taschen, Jacken sind auf »Restbestände« überprüft.	<input type="radio"/>