

Der Rückfall ist ein normales Phänomen und Teil des Rauchstopp-Prozesses. Durchschnittlich haben Ex-Raucher vier Versuche hinter sich, bevor sie es wirklich schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören. Sagen Sie sich, dass Ihr letzter Versuch Ihnen mehr Erfahrung gebracht hat und, dass dies die Erfolgschancen beim nächsten Versuch erhöht.

**Wochentag**

**Ort**

**Anwesende Personen**

**Meine Tätigkeit**

**Meine Stimmung**

**Der Grund, der zum Anzünden einer Zigarette geführt hat:**

**Wie kann ich eine solche "Risikosituation» in Zukunft vermeiden?**