

Datum Rauchstopp:

Bereiten Sie Strategien vor, um in Risikosituationen des Entzugs dem Rauchbedürfnis nicht nachzugeben. Erstellen Sie eine Liste der "Auslöser" und stellen Sie sich vor, wie Sie dagegen angehen oder sich ablenken können. Drucken Sie die untenstehende Tabelle aus und füllen Sie sie aus:

Risikosituationen	Auslöser / Alternativen
genervt, nervös, ängstlich, deprimiert	
<input type="text"/>	<input type="text"/> *
<input type="text"/>	<input type="text"/> *
<input type="text"/>	<input type="text"/> *
Mit Rauchern	
<input type="text"/>	<input type="text"/> *
<input type="text"/>	<input type="text"/> *
<input type="text"/>	<input type="text"/> *
Rauchbedürfnis, Alkohol, Essen, Kaffee oder Tee	
<input type="text"/>	<input type="text"/> *
<input type="text"/>	<input type="text"/> *
<input type="text"/>	<input type="text"/> *

* Zuversicht, der Lust nach einer Zigarette in dieser Situation zu widerstehen :
 1 = nicht zuversichtlich, 2 = etwas zuversichtlich, 3 = ziemlich zuversichtlich, 4 = vollständig überzeugt