Nicht Rauchen kann.at

IHR RAUCHERTAGEBUCH

Sie haben Ihren Rauchstopp schon fest im Visier? Sehr gut! Jetzt sollten Sie die wichtigsten Vorbereitungen treffen. Ein wichtiger Schritt ist das Führen eines Rauchertagebuches: Notieren Sie über mindestens eine Woche hinweg, in welchen Situationen Sie zur Zigarette greifen und wie stark das Verlangen ist. Auf diese Weise verschaffen Sie sich einen guten Überblick über Ihre Rauchgewohnheiten und identifizieren zudem auch kritische Momente, in denen die Gefahr eines Rückfalls besonders groß ist.

! **TIPP:** Machen Sie Ihre Notizen jeweils, bevor Sie sich eine Zigarette anzünden.

WOCHENTAG	UHRZEIT	SITUATION	STIMMUNG	WIE WICHTIG WAR DIE ZIGARETTE FÜR MICH? Skala von * (geringes Verlangen) bis *** (starkes Verlangen)

Nicht Rauchen kann.at

WOCHENTAG	UHRZEIT	SITUATION	STIMMUNG	WIE WICHTIG WAR DIE ZIGARETTE FÜR MICH? Skala von * (geringes Verlangen) bis *** (starkes Verlangen)