

## Meine Alternativen zum Rauchen

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Dokumentieren Sie mindestens 3 Situationen, in denen das Rauchverlangen sehr stark sein kann. Diese Situationen können als Signale oder Auslöser wirken. Wenn diese Auslöser erkannt werden, lassen sich besser Alternativen finden, die statt des Rauchens ausgeführt werden können (nachfolgend sind 2 Beispiele aufgeführt):

<b>Ich rauche:</b>	<b>Statt Rauchen könnte ich:</b>
Morgens nach dem Aufstehen	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sofort unter die Dusche gehen oder Gymnastik machen</li><li>2. Noch mal herumdrehen und versuchen, weitere 10 Minuten zu schlafen.</li></ol>
Nach dem Essen	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 10 Minuten spazieren gehen</li></ol>
Auf dem Weg zur Arbeit	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Zuckerfreien Kaugummi kauen</li></ol>
In der Kaffeepause	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fruchtsaft oder Milchgetränke trinken</li><li>2. Kaffeepause weglassen</li></ol>
Beim Fernsehen	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Etwas mit den Händen tun, z.B. Basteln, Kartenspielen</li><li>2. Sporttreiben, Spaziergehen</li></ol>