

# Motiviert rauchfrei durchstarten

## Nichtraucher-Vertrag

Ich will jetzt mit dem Rauchen aufhören, weil ich dadurch:

- praktisch ohne Mehrarbeit Geld verdiene!
- etliche Jahre meines Lebens geschenkt bekommen kann!
- das Krebsrisiko deutlich reduziere!
- die Wahrscheinlichkeit für einen Schlaganfall minimiere!
- das Risiko eines Herzinfarktes bedeutend senke!
- mit meiner Sexualität bis ins hohe Lebensalter zufrieden sein will!
- die Verantwortung für meine Kinder habe, ihr Vorbild bin und ihre Gesundheit schütze!
- die Entwicklung chronischer Atemwegserkrankungen bei mir verhindern werde!
- frei von meinen Suchtzwängen werde und lange attraktiv und vital bleiben will!

**Mein erster Nichtraucher-Tag wird sein:**

\_\_\_\_\_ Datum

Ich werde \_\_\_\_\_ davon erzählen.

\_\_\_\_\_, den \_\_\_\_\_  
Ort

Datum

.....  
Unterschrift

.....  
Zeuge