

Einschätzung der Zuversicht

Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie dem Drang zu Rauchen, in den folgenden Situationen widerstehen können?

	Überhaupt nicht zuversichtlich	Etwas zuversichtlich	Ziemlich zuversichtlich	Absolut sicher
Wenn Sie gelangweilt oder deprimiert sind				
Wenn Sie andere rauchen sehen				
Wenn Sie entspannen oder eine Pause machen wollen				
Wenn Sie sich einfach zurücklehnen und eine Zigarette genießen wollen				
Wenn Sie fernsehen				
Wenn Sie im Auto sitzen				
Wenn Sie sich frustriert, beunruhigt, aufgeregt, verspannt, nervös, wütend, ängstlich oder verärgert fühlen				
Wenn Sie Lust auf einen Imbiss haben, aber nicht zunehmen wollen				
Wenn Sie mehr Energie brauchen oder sich nicht konzentrieren können				
Wenn jemand Ihnen eine Zigarette anbietet				
Wenn Sie Kaffee oder Tee trinken				
Wenn Sie in einer Situation sind, in dem Alkohol eine Rolle spielt				
Wenn Sie glauben, dass Rauchen ein Teil Ihres Selbstbildes ist.				

Weitere Situationen

Planen Sie, was Sie bei jeder der Situation, die für Sie am riskantesten ist, unternehmen werden, BEVOR Sie sich in dieser Situation befinden!