



Der Rückfall ist ein normales Phänomen, das Teil des Rauchstopp-Prozesses ist. Durchschnittlich haben Exraucher 4 ernsthafte Versuche unternommen, bevor sie es wirklich geschafft haben, mit Rauchen aufzuhören. Sagen Sie sich, dass Ihr letzter Versuch Ihnen mehr Erfahrung gebracht hat und dass dies die Erfolgchancen beim nächsten Versuch erhöht.

Wochentag

Ort

Anwesende Personen

Meine Tätigkeit

Meine Stimmung

Der Grund, der zum Anzünden einer Zigarette geführt hat:

Wie kann ich es vermeiden, mich nächstes Mal wieder in einer solchen "Risikosituation" zu befinden?