



### Rauchstopdatum

Bereiten Sie ruhig Strategien vor, um in Risikosituationen des Entzugs nicht dem Rauchbedürfnis nachzugeben. Erstellen Sie eine Liste der "Auslöser" und stellen Sie sich für jeden dieser Faktoren vor, wie Sie dagegen angehen oder sich ablenken können. Drucken Sie untenstehende Tabelle aus und füllen Sie sie aus:

### Risikosituationen

### Auslöser / Alternativen

#### genervt, nervös, ängstlich, deprimiert

	→	*
	→	*
	→	*

#### Mit Rauchern

	→	*
	→	*
	→	*

#### Rauchbedürfnis, Alkohol, Essen, Kaffee oder Tee

	→	*
	→	*
	→	*

\* Ihr Vertrauen in Ihre Fähigkeit, das Rauchen in dieser Situation zu widerstehen :  
1 = nicht zuversichtlich, 2 = nicht wirklich zuversichtlich, 3 = eher zuversichtlich, 4 = vollständig überzeugt