

RAUCHERENTWÖHNUNG

Arbeitsblatt zur Selbstanalyse:

Wann (in welchen Situationen) rauche ich?

.....
.....
.....
.....
.....

Was gewinne ich dadurch?

.....
.....
.....
.....
.....

Welche Punkte sprechen dagegen?

.....
.....
.....
.....
.....

Welche Lebensbereiche sind davon betroffen?

.....
.....
.....
.....
.....

Ist es mein eigener Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören, oder hat dieser Wunsch andere Ursachen oder Urheber?

.....
.....
.....
.....
.....

Welche Vorteile habe ich, wenn ich nicht rauche, und bin ich bereit dafür etwas zu tun?

.....
.....
.....
.....
.....

Wann habe ich mit dem Rauchen begonnen und warum?

.....
.....
.....
.....
.....

Wer in meiner Familie raucht noch?

.....
.....
.....
.....
.....

Wieso bin ich nach einer Phase der Abstinenz wieder rückfällig geworden und was fühle ich deswegen?

.....
.....
.....
.....
.....

Schreiben Sie alle unangenehmen Emotionen, die Sie beim Gedanken, mit dem Rauchen aufzuhören, haben, auf.

.....
.....
.....
.....
.....