

Notfallplan



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. Füllen Sie untenstehende Tabelle aus:

Risikosituationen:

Auslöser und welche Alternativen habe ich?

Wenn ich genervt, nervös, ängstlich oder deprimiert bin:

	▶		*
	▶		*
	▶		*

Zusammen mit Raucherinnen und Rauchern:

	▶		*
	▶		*
	▶		*

Mein 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