



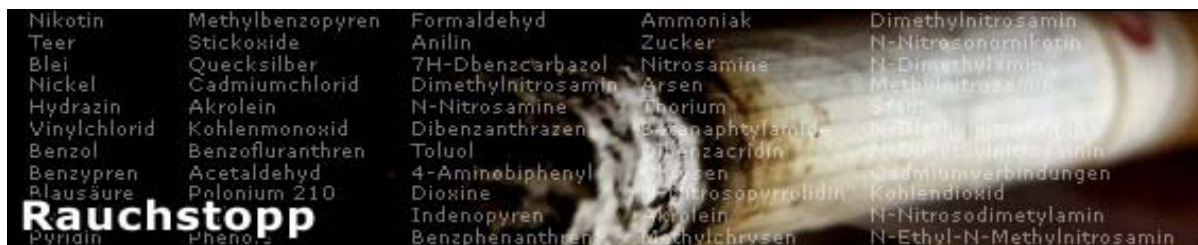
Nichtraucher in sechs Tagen!

## Warum rauche ich?

- Es entspannt mich
- Ich kann mich besser konzentrieren
- Ich kann Probleme besser bewältigen
- Ich kann mein Gewicht besser kontrollieren
- Ich liebe den Geschmack der Zigarette
- Ich brauche etwas zwischen den Fingern
- Es gibt mir ein gutes Gefühl
- Ich fühle mich in der Gruppe akzeptierter

...und das sind weitere Gründe:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Nichtraucher in sechs Tagen!

## Wann und wo rauche ich?

- Nach dem Aufstehen
- Nach dem Essen
- Beim Autofahren
- Beim Telefonieren
- Bei der Arbeit
- In Arbeitspausen
- Beim Kaffee
- Zu Hause
- Wenn ich gestresst bin
- Wenn ich mich konzentrieren muss
- Wenn ich müde bin
- Nach dem Sex
- In Gesellschaft

...und das sind weitere Gelegenheiten und Orte:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_