

des Rauchens

der RauchFREIHEIT

Nachteile

Vorteile

Seelen Theater



## Rauchsituation

Situationen oder Zeiten,  
in denen ich rauche

---

## Analyse

Warum rauche ich  
in diesem Moment?

---

## Alternativen:

Was könnte ich  
anders machen?

---

## Rauchsituation

Situationen oder Zeiten,  
in denen ich rauche

## Analyse

Warum rauche ich  
in diesem Moment?

## Alternativen:

Was könnte ich  
anders machen?

Zigarette vorm ersten Kaffee

Die brauche ich zum Wachwerden

Weiß nicht. Im Bett bleiben?

Arbeit: Nach dem Team-Meeting

Käme mir doof vor, wenn ich  
als einziger nicht rauche

Nicht mit vor die Tür gehen?  
Mohrrübe oder Selleriestange  
statt Kippe?

Während des  
Wartens auf den Bus

Langeweile-Zigarette

Langeweile vermeiden ...  
aber wie?

Mit Partner abends  
in der Küche

Gemeinsam Glas Wein,  
Zigarette - gehört zum  
Miteinander.

Keine Ahnung. Auf die  
Gemeinsamkeit  
will ich nicht verzichten!

Mit Kumpels inner Kneipe

Gehört irgendwie alles  
zusammen, Bier, Korn u.  
Kippe.

Alles streichen und Kneipe  
durch Familientag ersetzen?

Beim Familienstreit

Job: Wenn es wie der  
~~neikt~~ nicht so läuft

Besser Zigarette, als rum-  
brüllen wie andere!

Alternative Methoden der  
Stressbewältigung o.  
-vermeidung?