

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?