

Rauchstopp-Startup Tag 8, Bestandsaufnahme Rauchergefühle

Die Zigarette als Freund oder Feind - oder beides? Eine Bestandsaufnahme

Machen Sie heute noch weiter mit dem Beobachten Ihrer Befindlichkeiten in den unterschiedlichen Rauchsituationen. Erweitern Sie die Tabelle bei Bedarf auf so viele Zigaretten, wie Sie üblicherweise rauchen.

Emotion, Gefühl, Situation	Was empfinde ich körperlich?	Welches Gefühl löst sie aus?	Stimmung beim Ausdrücken	Rauch-Situation
1. Zigarette d. Tages				
2. Zigarette d. Tages				
3. Zigarette d. Tages				
4. Zigarette d. Tages				
5. Zigarette d. Tages				
6. Zigarette d. Tages				
7. Zigarette d. Tages				
8. Zigarette d. Tages				
9. Zigarette d. Tages				
10. Zigarette d. Tages				

Emotion, Gefühl, Situation	Was empfinde ich körperlich?	Welches Gefühl löst sie aus?	Stimmung beim Ausdrücken	Rauch-Situation
11. Zigarette				
etc.				