

## Rauchstopp-Startup, Anhang Tag 4

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

Tragen Sie hier bitte einen Tag lang Ihre Beobachtungen mit den unterschiedlichen Rauchsituationen ein.

Erweitern Sie die Tabelle bei Bedarf auf so viele Zigaretten, wie Sie üblicherweise rauchen.

<b>Emotion, Gefühl, Situation</b>	<b>Was empfinde ich körperlich?</b>	<b>Welches Gefühl löst sie aus?</b>	<b>Stimmung beim Ausdrücken</b>	<b>Rauch-Situation</b>
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				

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