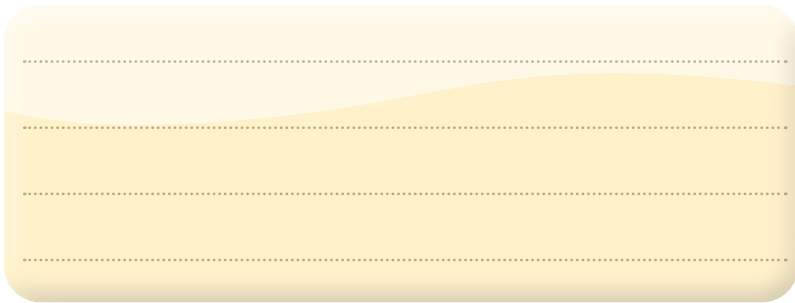


Motive für ein rauchfreies Leben

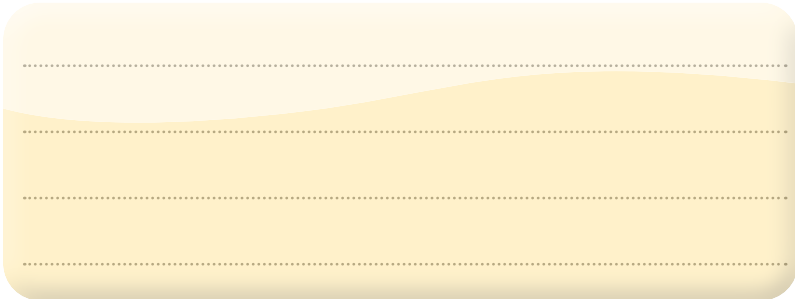
Es gibt zahlreiche gute Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören! Doch die meisten Raucher/innen haben auch Gründe, warum sie noch rauchen. Notieren Sie, einerseits was Ihnen am Rauchen gefällt und andererseits welche Vorteile Sie durch ein rauchfreies Leben gewinnen.

5

Ich rauche, weil...



Wenn ich rauchfrei bin, gewinne ich...



Immer wieder kann es zu Situationen kommen, in denen die Argumente fürs Rauchen kurzfristig stärker sind als die Motive für den Rauchstopp. Listen Sie hier Ihre wichtigsten Argumente für ein rauchfreies Leben auf. So können Sie diese Gründe jederzeit schnell in Erinnerung rufen und Verlangensattacken durchstehen!



6

Meine wichtigsten Motive, warum ich rauchfrei sein möchte:

.....

.....

.....

.....

Welcher rauchfreie Gedanke motiviert Sie besonders? Formulieren Sie Ihren wichtigsten Grund rauchfrei zu sein als positiven Satz mit Aufforderungscharakter, z.B. „Ich möchte frei durchatmen können!“.

Mein persönlicher Motivationsatz:

.....

.....

.....

.....

Halten Sie Ihre Motivkarten immer griffbereit (z. B. klein gefaltet in der Geldbörse) oder hängen Sie sich Ihre Liste zuhause sichtbar auf!