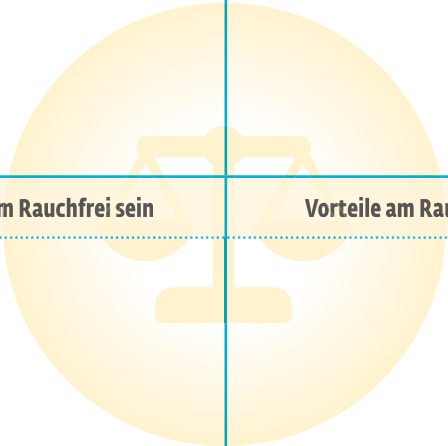


Motivwaage

Warum lohnt es sich für Sie, mit dem Rauchen aufzuhören? Was hält Sie noch an der Zigarette?

Mit der Motivwaage können Sie Ihre persönlichen Gründe in die Waagschale legen. Schreiben Sie zuerst alle Vorteile und Nachteile des Rauchens auf. Danach schreiben Sie bitte die Vorteile und Nachteile am Rauchfrei sein auf.

Vorteile des Rauchens	Nachteile des Rauchens
Nachteile am Rauchfrei sein	Vorteile am Rauchfrei sein



↑ Gründe **gegen** Veränderung ↑

↑ Gründe **für** Veränderung ↑

Auf welcher Seite finden sich mehr Gründe?

Überwiegen die Gründe auf der rechten Seite können Sie mit den Vorbereitungen loslegen. Falls die Gründe auf der linken Seite überwiegen, sprechen Sie über Ihre Zweifel in der Beratung am Rauchfrei Telefon.