

Mein persönliches Rauchprotokoll

9

Das Rauchprotokoll

hilft Ihnen herauszufinden, zu welchen Zeiten und in welchen Situationen bzw. Stimmungen Sie rauchen. Mit diesen Informationen können Sie Ideen für eine Veränderung entwickeln, bestimmte „Rauchrituale“ vermeiden und für kritische Situationen gewappnet sein. Um Ihr Protokoll in Rauchsituationen griffbereit zu haben, befestigen Sie es z.B. mit einem Gummiband an Ihrer Zigarettenschachtel.

Führen Sie Ihr Protokoll etwa eine Woche, damit auch eventuelle Unterschiede zwischen Arbeitstagen und Wochenenden ersichtlich sind. Beantworten Sie die folgenden Fragen jeweils **bevor Sie eine Zigarette anzünden** bzw. rauchen wollen:

» Wie spät ist es?

» Wie wichtig ist Ihnen diese Zigarette?

» Wo befinden Sie sich gerade?

» Sind Sie alleine oder in Gesellschaft?

» Wie ist Ihre Stimmung bzw. was ist der Grund für diese Zigarette?

» Was tun Sie gerade bzw. haben Sie gerade getan?

Im nächsten Schritt wird das ausgefüllte Protokoll mit Ihrer Beraterin vom Rauchertelefon besprochen. Gemeinsam erarbeiten Sie Strategien und Alternativen für die jeweiligen Situationen.

(Das Rauchprotokoll befindet sich in der Mitte dieser Broschüre!)

Rauchprotokoll

Anmerkung: Die Wichtigkeit der Zigaretten können Sie nach folgendem Schema eintragen:
5 = ganz wichtig **4** = sehr wichtig **3** = wichtig **2** = eher unwichtig **1** = unwichtig/unmöglich

Zigarette Nr.	Uhrzeit	Wichtigkeit	Ort	anwesende Personen	Stimmung oder Grund	Tätigkeit
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Rauchprotokoll

Anmerkung: Die Wichtigkeit der Zigaretten können Sie nach folgendem Schema eintragen:
5 = ganz wichtig **4** = sehr wichtig **3** = wichtig **2** = eher unwichtig **1** = unwichtig/unmöglich

Zigarette Nr.	Uhrzeit	Wichtigkeit	Ort	anwesende Personen	Stimmung oder Grund	Tätigkeit
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Rauchprotokoll

Anmerkung: Die Wichtigkeit der Zigaretten können Sie nach folgendem Schema eintragen:
5 = ganz wichtig **4** = sehr wichtig **3** = wichtig **2** = eher unwichtig **1** = unwichtig/unmöglich

Zigarette Nr.	Uhrzeit	Wichtigkeit	Ort	anwesende Personen	Stimmung oder Grund	Tätigkeit
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Rauchprotokoll

Anmerkung: Die Wichtigkeit der Zigaretten können Sie nach folgendem Schema eintragen:
5 = ganz wichtig **4** = sehr wichtig **3** = wichtig **2** = eher unwichtig **1** = unwichtig/unmöglich

Zigarette Nr.	Uhrzeit	Wichtigkeit	Ort	anwesende Personen	Stimmung oder Grund	Tätigkeit
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						