

Beschreibung: Notfallkoffer

Packen Sie Ihren Notfallkoffer!

Auch wenn Sie bereits längere Zeit rauchfrei sind, können immer wieder Verlangensattacken auftreten. Manchmal sind es nur kurz aufflackernde Gedanken an die Zigarette, es kann aber auch passieren, dass Sie die Vorstellung ans Rauchen für einige Zeit nicht loslässt. Diese kritischen Situationen sind nicht immer vorhersehbar, deshalb ist es umso wichtiger, gut dafür gerüstet zu sein! Damit Sie bei heftigen Verlangensattacken schnell reagieren können, packen Sie schon vorab Ihren persönlichen „Notfallkoffer“.

Dafür stehen Ihnen folgende Downloads zur Verfügung:

- » Notfallkarte
- » Notfallplan
- » Notfallwürfel



Notfallkarte:

Im Visitenkartenformat ist sie geeignet, immer und überall dabei zu sein. Sie können die Notfallkarte beidseitig ausdrucken oder zur Verstärkung auf ein Stück Karton kleben. Lesen Sie sich die Tipps gut durch und verwenden Sie diese in Ausnahmesituationen! Am besten, Sie stecken die Notfallkarte gleich in Ihre Geldbörse.



Notfallplan:

Nur wer vorbereitet ist, kann richtig reagieren!
Gerade in der ersten rauchfreien Zeit können frühere Rauch-Situationen Gusto hervorrufen. Lesen Sie sich den Notfallplan durch und bereiten Sie sich gedanklich auf die Situation vor. Überlegen Sie sich Ihre persönlichen drei Notfallschritte, auf die Sie gegebenenfalls zurückgreifen können. Hilfreich ist es auch, den Plan irgendwo sichtbar aufzuhängen oder für Notfälle dabei zu haben.



Notfallwürfel:

Der Würfel ist v. a. für zuhause oder fürs Büro gedacht. Statt der früheren Rauchpause können Sie nun die Bastelvorlage ausdrucken, ausschneiden, falten und zusammenkleben. Bei der nächsten Verlangensattacke haben Sie dann den Notfallwürfel bei der Hand. Einfach würfeln und schon sehen Sie, was zu tun ist!

Vielleicht benötigen Sie den „Notfallkoffer“ nie, so wie es oft beim Erste-Hilfe-Kasten im Haushalt oder Auto der Fall ist. Trotzdem ist es ein gutes Gefühl, für den Notfall gerüstet zu sein!

**Unterstützung beim Packen Ihres „Notfallkoffers“
erhalten Sie unter 0810 810 013!
Denn: Meistens kommt es anders als man denkt!**