

# Meine persönlichen Alternativen

*Rauchen ist ein Verhalten, das Sie jahrelang wiederholt und in vielen verschiedenen Situationen angewandt haben. Beim Start in ein rauchfreies Leben ist es notwendig, das Rauchverhalten wieder zu „verlernen“ oder durch andere Verhaltensweisen zu ersetzen.  
Welche alternativen Verhaltensweisen könnten Sie in diesen Situationen anwenden?*

## Neugestaltung von Rauchsituationen

**Auslöser für die Zigarette:**

**Alternative:**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Beispiele:** tief Luft holen, einen Schluck Mineralwasser trinken, den Körper lockern und bewegen, eine kurze Pause einlegen, ein Telefonat führen,...

## Meine persönlichen alternativen Verhaltensweisen:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

**Klein gefaltet und eingesteckt in Geldbörse, Hosentasche oder Handtasche haben Sie Ihre persönlichen Alternativen immer griffbereit!**