

Mein persönliches Rauchprotokoll

Das Rauchprotokoll hilft Ihnen, herauszufinden, zu welchen Zeiten und 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?

Wenn Sie das ausgefüllte Protokoll und die daraus folgenden Strategien mit Experten und Expertinnen besprechen wollen, wenden Sie sich an das Rauchertelefon! Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

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/unnötig

ZIGARETTE NR.	UHRZEIT	WICHTIGKEIT	ORT	ANWESENDE PERSONEN	STIMMUNG/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/unnötig

ZIGARETTE NR.	UHRZEIT	WICHTIGKEIT	ORT	ANWESENDE PERSONEN	STIMMUNG/GRUND	TÄTIGKEIT
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

© Rauchertelefon 2009

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/unnötig

ZIGARETTE NR.	UHRZEIT	WICHTIGKEIT	ORT	ANWESENDE PERSONEN	STIMMUNG/GRUND	TÄTIGKEIT
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

© Rauchertelefon 2009