

Mein Notfallplan

Name :

Vorname :

**Situationen, in denen ich Gefahr
laufe zu rauchen**



**Meine Strategie, um dem zu
widerstehen**

Beispiele

Wenn...

*Ich mit anderen Menschen
zusammen bin, die rauchen*



Dann...

*Verwende ich einen schnell wirkenden
Nikotinersatz*

Ich mich langweile



Rufe ich jemanden an

Ich mich ängstlich fühle



Gehe ich spazieren

Wenn...



Dann...
