

1

Angabe Zigaretten
am Tag

Ziel Anzahl Zigaretten
am Tag

Anzahl der Zigaretten
eintragen. Dann das Ziel
auf wie viel Zigaretten man
reduzieren möchte.

2

Emotion

o Freude o Trauer o Wut o Stress

Gefahren für Gesundheit ☒

Gespartes Geld ☐

Witze ☐

Zeichnen ☐

Spielen ☐

Das jetzige Gefühl wählen.

Dann verschiedene Themen

kann man wählen um

sich zu beschäftigen

anstatt rauchen, vor allem die

die in der Pause rauchen.

lesen wie schädlich das

rauchen für die Gesundheit

ist oder sein gespartes Geld

zählen oder zeichnen usw.