

## Rauchtagebuch

Der erste Schritt für einen nachhaltigen Rauchstopp ist das eigene Rauchverhalten zu verstehen. Wenn Sie wissen wann und warum Sie eine Zigarette rauchen, können Sie zukünftig gezielt darauf reagieren.

- 1
- 2
- 3

Drucken Sie sich die Vorlage für das Rauchtagebuch aus und füllen Sie es (wie im Beispiel unten) für mehrere Tage aus. So sollten Sie einen Überblick bekommen, was die häufigsten Gründe für eine Zigarette sind.

Markieren Sie sich Schritt für Schritt die Zigaretten farblich und überlegen Sie sich, was Sie als Alternative zu dieser Zigarette tun könnten. Beispielsweise könnten Sie statt vor dem Frühstück eine Zigarette zu rauchen, einen Tee trinken.

Besprechen Sie Ihre Gewohnheiten mit Ihren ÄrztInnen. Sie können Ihnen Tipps geben und Ihnen z.B. für Situationen, in denen das Verlangen sehr stark wird, Nikotinersatzprodukte empfehlen.

### RAUCHTAGEBUCH DATUM: \_\_\_\_\_

ZIGARETTE NR.	UHRZEIT	SITUATION/ORT	WICHTIGKEIT (1-5)*	STIMMUNG/GRUND	ANWESENDE PERSONEN	ERWARTUNGEN	ERWARTUNGEN ERFÜLLT? (1-5)**
1	08:00	vor dem Frühstück	4	Start in den Tag, Gewohnheit	Familie	wach werden	4
2	08:45	auf dem Weg in die Arbeit	2	Stau, genervt	allein	Stressabbau	4
3	10:10	Kaffee- bzw. Rauchpause	3	gemeinsame Zeit mit KollegInnen	ArbeitskollegInnen	Beruhigung	3
4	12:30	Mittagspause, nach dem Essen	1	Müdigkeit	allein	Verdauung	2
5	14:05	Raucherhof in der Arbeit	3	Stress, viel zu tun	allein	Konzentration	1
6	15:45	Rauchpause	3	Gewohnheit	ArbeitskollegInnen	Stressabbau	2
7	16:30	Autofahrt nach Hause	4	Stau auf dem Nachhauseweg	allein	Beruhigung	3
8	18:20	nach dem Abendessen	4	Gemütlichkeit	Ehemann	Verdauung	1
9-12	21:45	Fernsehpause z.B. als Alternative zur Zigarette Kaugummi kauen	1	Müdigkeit, schlechte Laune	Ehemann	Entspannung	2

\*1 = NICHT WICHTIG, 5 = SEHR WICHTIG

\*\* 1 = NICHT ERFÜLLT, 5 = VOLL UND GANZ ERFÜLLT

