

Nach dem Rück-Fall

Jeder Rauch-Stopp bringt mich weiter.



Ein Rück-Fall passiert.
Aus dem Rück-Fall lerne ich.

Wie ist es passiert?

- Ich hatte Stress.
- Meine Lust auf Zigaretten war zu groß.
- In meiner Umgebung wurde geraucht.
- Jemand hat mir eine Zigarette angeboten.
- _____

Wann passe ich besonders auf mich auf?



Das nehme ich mir vor:

- Ich kaue Kau-Gummi.
- Ich treffe mich mit Leuten, die nicht rauchen.
- _____
- Bei Stress mache ich was anderes.
Was mache ich?
- _____

