

## Stop Smoking – Selbstanalysetabelle für Datum:

<b>Uhrzeit</b>	<b>Situation</b> <small>Wo findest Du Dich gerade? Wer ist noch dabei?</small>	<b>Auslöser</b> <small>Was ist der Anlass vielleicht zu rauchen? Ist es etwas Äußerliches oder innerliches und was genau?</small>	<b>Zweck</b> <small>Was möchtest Du für Dich damit erreichen? Wie möchtest Du Dich dadurch fühlen oder welchen Zustand oder welche Eigenschaft möchtest Du hervorrufen?</small>	<b>Stärke des Verlangens</b> <small>A = Ich muss unbedingt rauchen? (Wirklich?) B = Ich kann rauchen muss aber nicht C = Ich will lieber doch nicht rauchen</small>	<b>Ergebnis</b> <small>A = Gar Kein Genuss B = Nur der erste oder zweite Zug C = Nur das erste Stück? (D) = Es hat bis zum Ende geschmeckt? (Wirklich?) E = Ich habe doch nicht geraucht?</small>