

# *Auf dem Weg in dein rauchfreies Leben...*



HILFT DIR KLARHEIT

Als Vorbereitung für unser Gespräch helfen dir vorab folgende Fragen. Es ist wichtig, dass du dir hierfür Zeit nimmst und ehrlich zu dir selbst bist.

Warum willst du WIRKLICH mit dem Rauchen aufhören?

Welche Gefühle verbindest du mit dem Rauchen?

Hast du schon mal versucht aufzuhören? Wie hast du dich dabei gefühlt?

Warum hast du wieder angefangen?

Wie wird sich dein Leben als Nichtraucher + POSITIV + verändern?

Wie viele Zigaretten rauchst du am Tag?