



# Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

## Rauchertagebuch



Führen Sie mindestens eine Woche lang ein Rauchertagebuch, um sich Ihre Konsumgewohnheiten vor Augen zu führen. Es ermöglicht es Ihnen, Risikosituationen und Vermeidungsstrategien zu identifizieren.

### Rauchertagebuch

Tragen Sie alle Zigaretten, die Sie im Laufe des Tages geraucht haben, in das Tagebuch ein. Identifizieren Sie für jede Zigarette die Situation, in der Sie geraucht haben, Ihre Stimmung beim Rauchen, die Stärke des Verlangens, zu rauchen, ob die Zigarette notwendig war oder nicht und was Sie stattdessen hätten tun können. Erstellen Sie Ihre eigene Liste mit Vermeidungsstrategien, die Sie in Risikosituationen anwenden können, d. h. in Situationen, in denen Sie gerne rauchen würden.

