


Ausstiegsplan von

| | |
|--|-----------|
| Ich will aufhören, weil Dein Vorname, dein Alter | Dein Bild |
|--|-----------|

| Meine Risikosituationen | Meine Activity List (anstatt zu rauchen) |
|-------------------------|---|
| | |
| | |
| | |

| | |
|------------------------------------|----------------------|
| Und noch... | |
| Wer mich beim Rauchen unterstützt: | |
| Vor wem ich mich eher fernhalte: | |
| Mein Rauchstopp-Tag: | |
| Und nicht vergessen: | Mein Überlebenspaket |

Beispiel

| | |
|---|---|
| Ich will aufhören, weil ich nicht länger von Nikotin abhängig sein will Sarah, 15 |  |
|---|---|

| Meine Risikosituationen | Meine Activity List (anstatt zu rauchen) |
|-----------------------------------|---|
| 1. Bushaltestelle nach der Schule | Mit Freund/-innen telefonieren |
| 2. Wenn ich frustriert bin | Gymnastik und Krafttraining |
| 3. Alkohol trinken | Wasser trinken, Apfel essen |

| | |
|------------------------------------|----------------------|
| Und noch... | |
| Wer mich beim Rauchen unterstützt: | Meine Freundin Sally |
| Vor wem ich mich eher fernhalte: | Peter, Thomy und Kim |
| Mein Rauchstopp-Tag: | Mai 2010 |
| Und nicht vergessen: | Mein Überlebenspaket |