

Registrierkarte zur Beobachtung des Rauchverhaltens

Uhrzeit	Anlass							Notwendig?	
	Stress	Gesellig- keit	Anregung	Langeweile	Genuss	Sucht	anderes	Ja	Nein
0 - 2 Uhr									
2 - 4 Uhr									
4 - 6 Uhr									
6 - 8 Uhr									
8 - 10 Uhr									
10 - 12 Uhr									
12 - 14 Uhr									
14 - 16 Uhr									
16 - 18 Uhr									
18 - 20 Uhr									
20 - 22 Uhr									
22 - 24 Uhr									
Summe									

Beobachten Sie mit Hilfe dieser Tabelle für ein paar Tage Ihr Rauchverhalten.

Eingeschliffene Verhaltensweisen können besser durchbrochen werden, wenn Ihnen die Muster bekannt sind. Allein das bewusste Registrieren und die Frage, ob die Zigarette in dieser Situation wirklich notwendig ist, führen dazu, dass Sie weniger rauchen werden.

Bevor Sie sich eine Zigarette anzünden, nehmen Sie sich einen Moment Zeit und fragen Sie sich - warum Sie rauchen. Was ist der Anlass?

Machen Sie einen Strich im entsprechenden Kästchen (z.B. die erste Zigarette auf dem Weg zur - Arbeit gegen 6:30 Uhr zum „Wachwerden“) der Registrierkarte.

Im o.g. Beispiel setzen Sie den Strich bei „6 – 8 Uhr“ unter „Anregung“. Wenn Sie diese Zigarette für „notwendig“ halten, fügen Sie noch einen Strich in der gleichen Zeile unter „ja“ hinzu. Am Ende des Tages rechnen Sie die Striche pro Spalte zusammen und tragen die Summe jeweils in der letzten Zeile ein.

Die Registrierkarte können Sie an aufeinanderfolgenden Tagen ausfüllen und vergleichen.