

# LASS STECKEN.

RAUCHER WERDEN IMMER  
JÜNGER, NICHTRAUCHER  
WERDEN ÄLTER!

RAUCHER-TAGEBUCH



Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.

DU HAST SCHON MAL  
DARÜBER NACHGEDACHT  
MIT DEM RAUCHEN ZU  
STOPPEN?

HEUTE IST EIN  
GUTER TAG!

SCHAU MAL GENAU HIN!  
DAS RAUCHERTAGEBUCH  
HILFT DIR!



## 1. W O R U M G E H T ' S ?

**M A N C H M A L** denkst du darüber nach, mit dem Rauchen zu stoppen? Oder du hast sogar schon mal versucht aufzuhören, aber es ist dir **N O C H** nicht gelungen?

Jeder Versuch ist **K L A S S E** und heute ist ein guter Tag, um einen neuen Anlauf zu starten.

**M A N C H M A L** rauchst du – ohne darüber nachzudenken, fast automatisch?

## **D A S T A G E B U C H H I L F T D I R .**

Du lernst die Situationen besser kennen, in denen es dir

**L E I C H T** gelingt auf Zigaretten zu verzichten.

Du erfährst aber auch, wann es dir schwerer fällt.

**D U** bekommst das in den Griff!

## 2. WIE NUTZE ICH DAS TAGEBUCH?

**GANZ EINFACH:** Das Tagebuch begleitet dich den ganzen Tag und du notierst alles wichtige **BEVOR** du eine Zigarette anzündest. Die Uhrzeit, die Situation in der du dich gerade befindest (in der Schulpause, auf der Party, beim Telefonieren, alleine zu Hause,..) und **WARUM** du gerade rauchen möchtest (Stress und Ärger, weil deine Freunde auch gerade rauchen, Entspannung, ...).

Gib noch an, wie **WICHTIG** dir diese Zigarette ist

- \* nicht so wichtig
- \*\* wichtig
- \*\*\* sehr wichtig



### 3 . U N D   D A N A C H ?

Mindestens drei Tage solltest du das Beobachten durchhalten – sechs Tage wären perfekt.

Hast du innerhalb dieser Zeit vielleicht schon weniger geraucht? Hast du Situationen gefunden in denen du nur aus Gewohnheit geraucht hast oder weil es **A L L E** tun?

Vielleicht hast du sogar entschieden mit dem Rauchen zu stoppen? Eine gute Entscheidung. Dein bester Freund, deine Freundin oder deine Eltern können dich **U N T E R S T Ü T Z E N** .

Es gibt aber auch in deiner Region Angebote, die dir helfen können. Am besten fragst du die Person, von der du das Tagebuch erhalten hast oder bei der Beratungsstelle in deiner Nähe.

# 1 . T A G

Uhrzeit? Situation?

\* ? Warum rauchst du?

# I C H H A B ` S I M G R I F F

Uhrzeit? Situation?

\* ? Warum rauchst du?

1				9			
2				10			
3				11			
4				12			
5				13			
6				14			
7				15			
8				16			

## 2. TAG TIEF DURCHATMEN,

Uhrzeit? Situation? \*? Warum rauchst du?

## WENN'S ENG WIRD...

Uhrzeit? Situation? \*? Warum rauchst du?

1				9			
2				10			
3				11			
4				12			
5				13			
6				14			
7				15			
8				16			

### 3. TAG SCHULE...

Uhrzeit? Situation? \*? Warum rauchst du?

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

### OHNE ZU RAUCHEN?

Uhrzeit? Situation? \*? Warum rauchst du?

9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			



# 4 . T A G L A S S S T E C K E N !

Uhrzeit? Situation?

\*? Warum rauchst du?

Uhrzeit? Situation?

\*? Warum rauchst du?

1

9

2

10

3

11

4

12

5

13

6

14

7

15

8

16

## 5. TAG HEUTE...

Uhrzeit? Situation? \*? Warum rauchst du?

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

## IST EIN GUTER TAG!

Uhrzeit? Situation? \*? Warum rauchst du?

9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

## 6. TAG FÜR MICH...

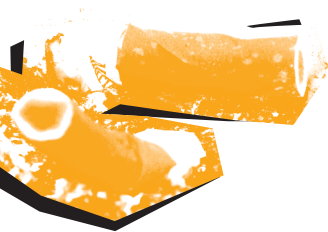
Uhrzeit? Situation? \*? Warum rauchst du?

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

## BITTE RAUCHFREI!?

Uhrzeit? Situation? \*? Warum rauchst du?

9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			



Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)  
Büro für Suchtprävention  
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz

**LZG**

Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.



**Rheinland-Pfalz**

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,  
ARBEIT, GESUNDHEIT  
UND DEMOGRAPHIE



REGIONALE  
ARBEITSKREISE  
**SUCHTPRÄVENTION**  
RHEINLAND-PFALZ



Artikel-Nr. BfS 4096

**LASS**STECKEN.