

Checkliste: Meine Gründe für den Rauchstopp

Wer mit dem Rauchen aufhören möchte, tut gut daran, sich über seine Motivation im Klaren zu sein. Natürlich gibt es viele Gründe, dem „blauen Dunst“ den Rücken zu kehren. Welche für Sie persönlich wichtig sind und Sie zum Aufhören motivieren, müssen Sie selbst entscheiden. Unsere Checkliste hilft Ihnen dabei.

Ich möchte mit dem Rauchen aufhören, weil...

... ich besser durchatmen möchte.

... ich fit sein / werden will.

... ich besser und attraktiver aussehen möchte.

... mir die gesundheitlichen Risiken zu hoch sind.

... ich gesünder und länger leben möchte.

... ich schwanger werden möchte.

... ich meinen Kindern ein Vorbild sein will.

... mein/e Partner/-in Nichtraucher/-in ist.

... es in meinem sozialen Umfeld, Freundes- und Bekanntenkreis immer weniger Raucher gibt.

... ich frisch und nicht mehr nach Tabakrauch riechen möchte.

... meine Kleidung nicht mehr nach Tabakrauch riechen soll.

... die Wohnung nicht mehr nach Tabakrauch riechen soll.

... Rauchen am Arbeitsplatz und in der Öffentlichkeit eingeschränkt ist.

... ich mir und anderen nicht länger schaden will.

... mir Zigaretten und Tabak zu teuer sind.

... ich das Geld für Zigaretten und Tabak sparen oder anderweitig ausgeben will.

... ich Rauchen mittlerweile lästig finde.

... ich vom Nikotin unabhängig sein will.

... die Zeit reif dafür ist.

... ich weiß, dass ich es schaffen kann.