

Dr. med. Andreas Nagler



=

Das Tabak-Tagebuch

Dr. med. Andreas Nagler

Anleitung für das Tabak-Tagebuch

Schneiden Sie einen der Zettel auf der nächsten Seite aus.

Stecken sie den Zettel in ihre Zigarettenpackung zwischen Zellophan und Packerl: So sehen Sie den Zettel immer, wenn Sie ihr Packerl in die Hand nehmen.

Bevor Sie rauchen, prüfen Sie genau, warum sie jetzt rauchen wollen.

Entscheiden Sie sich für Einen der vorgegebenen Gründe.

Machen Sie dort einen Strich.

Wenn Sie keinen Stift zur Hand haben, reißen Sie den Zettel dort ein bisschen ein.

Wenn Sie aus anderen Gründen rauchen, nehmen Sie einen Blankozettel und schreiben ihr eigenen Gründe hin.

Nehmen Sie sich am Abend Zeit und überprüfen Sie, wie viele Zigaretten Sie aus welchen Gründen geraucht haben.

Machen sie einen Plan, welche Zigaretten weniger werden sollen.

Sammeln Sie ihre Tagebuchzettel in einer Zigarettschachtel und prüfen Sie regelmäßig nach, ob Sie ihr Ziel erreichen.

Viel Erfolg dabei wünscht
Dr. Andreas Nagler

Unnötig


© www.drnagler.at & www.GuterStoff.com

Tabak-Tagebuch

Gesellschaft / Freunde

Frust / Ärger

Genuß/Pause



Unnötig


© www.drnagler.at & www.GuterStoff.com

Tabak-Tagebuch

Gesellschaft / Freunde

Frust / Ärger

Genuß/Pause



Unnötig


© www.drnagler.at & www.GuterStoff.com

Tabak-Tagebuch

Gesellschaft / Freunde

Frust / Ärger

Genuß/Pause



Genuß


© www.drnagler.at & www.GuterStoff.com

Tabak-Tagebuch

Gesellschaft, Freunde,
Tratschen, Gasthaus...

Unnötig, Langeweile,
Gewohnheit

Frust, Ärger, Unruhe



Genuß


© www.drnagler.at & www.GuterStoff.com

Tabak-Tagebuch

Gesellschaft, Freunde,
Tratschen, Gasthaus...

Unnötig, Langeweile,
Gewohnheit

Frust, Ärger, Unruhe



Genuß


© www.drnagler.at & www.GuterStoff.com

Tabak-Tagebuch

Gesellschaft, Freunde,
Tratschen, Gasthaus...


Unnötig, Langeweile,
Gewohnheit

Frust, Ärger, Unruhe




© www.drnagler.at & www.GuterStoff.com

Tabak-Tagebuch



© www.drnagler.at & www.GuterStoff.com

Tabak-Tagebuch



© www.drnagler.at & www.GuterStoff.com

Tabak-Tagebuch

