

Mein kleines Rauchtagebuch

Beobachten, ohne etwas verändern zu müssen

Suchen Sie sich einige beliebige Zigaretten aus und halten Sie kurz fest, wann und in welcher Situation Sie geraucht haben und wie Sie sich dabei gefühlt haben. Sie müssen weder jede Zigarette notieren noch etwas an Ihrem Rauchverhalten verändern.

Beobachtung 1

Wann habe ich geraucht?

Was war gerade los?

Wie habe ich mich gefühlt?

Beobachtung 2

Wann habe ich geraucht?

Was war gerade los?

Wie habe ich mich gefühlt?

Beobachtung 3

Wann habe ich geraucht?

Was war gerade los?

Wie habe ich mich gefühlt?

Beobachtung 4

Wann habe ich geraucht?

Was war gerade los?

Wie habe ich mich gefühlt?

Schon eine einzige bewusste Beobachtung ist ausreichend. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.