

Rückfallanalyse



Ein Rückfall kann vorkommen, und man sollte sich davon nicht entmutigen lassen, den Weg zum Rauchstopp weiterzuverfolgen. Oft braucht eine rauchende Person mehrere Versuche, um das Rauchen endgültig aufzugeben. Jeder Versuch bietet jedoch wertvolle Lernmöglichkeiten, und diese Erfahrungen erhöhen die Chancen, beim nächsten Anlauf erfolgreich zu sein.

Ort und Datum:

Anwesende Personen:

Meine Stimmung:

Der Grund, der zum Anzünden einer Zigarette geführt hat:

Wie kann ich es vermeiden, mich nächstes Mal wieder in einer solchen «Risikosituation» zu befinden?