# Ausstiegsplan von

|  |  |
| --- | --- |
| **Ich will aufhören, weil** Dein Vorname, dein Alter | Dein Bild |

| **Meine Risikosituationen** | **Meine Activity List** **(anstatt zu rauchen)** |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

| **Und noch...** |  |
| --- | --- |
| Wer mich beim Rauchen unterstützt: |  |
| Vor wem ich mich eher fernhalte: |  |
| Mein Rauchstopp-Tag: |  |
| Und nicht vergessen: | Mein Überlebenspaket |

# Beispiel

|  |  |
| --- | --- |
| **Ich will aufhören, weil ich nicht länger von Nikotin abhängig sein will**Sarah, 15 | Beschreibung: Vier Jugendliche springen mit Freude |

| **Meine Risikosituationen** | **Meine Activity List** **(anstatt zu rauchen)** |
| --- | --- |
| 1. Bushaltestelle nach der Schule | Mit Freund/-innen telefonieren |
| 2. Wenn ich frustriert bin | Gymnastik und Krafttraining |
| 3. Alkohol trinken | Wasser trinken, Apfel essen |

| **Und noch...** |  |
| --- | --- |
| Wer mich beim Rauchen unterstützt: | Meine Freundin Sally |
| Vor wem ich mich eher fernhalte: | Peter, Thomy und Kim |
| Mein Rauchstopp-Tag: | Mai 2010 |
| Und nicht vergessen: | Mein Überlebenspaket |