

# Rauchen

**Ein Leitfaden für Jugendliche zum Thema Rauchen.  
Mit Informationen, Fragebogen und Anregungen.**

## **SINN UND GEBRAUCH DIESES LEITFADENS**

***Diese Broschüre will dich wie ein Reiseführer durch verschiedene Themen begleiten.***

Dabei geht es einmal um dich und deine Welt und um das Thema RAUCHEN. Du wirst die Möglichkeit haben, dir Fragen zu stellen, Neues zu erfahren, über gewisse Dinge nachzudenken und Entscheidungen zu fällen. Am Anfang stehen Fragen zu dir und deiner Umgebung. Deine Antworten geben dir Hinweise darauf, ob du „rauchgefährdet“ bist. Ein zweiter Abschnitt stellt die Frage nach deiner Raucherfahrung und will dem WARUM des Nichtrauchens oder Rauchens auf die Spur kommen. Am Ende der Gedankenreise interessiert die Frage: WIE WEITER? Dazwischen findest du in fünf **INFO-Kästchen** ausgewählte Informationen zu verschiedenen Themen.

### **HINWEIS**

**Die Themen und Fragen in diesem Heft sind zum Teil persönlich, was eben auch heißt, dass deine Antworten anders aussehen, als diejenigen deines Freundes, deiner Freundin, deiner SchulkameradInnen oder KollegInnen. Versuche also vorerst für dich allein deine Gedankenreise zu machen, bevor du darüber mit anderen diskutierst.**

### **UND**

**Tests und Fragebogen können nur beschränkte Aussagen über einzelne Personen machen. Du entscheidest also in den Auswertungen jeweils selbstständig, was für dich zutrifft.**

***Bist du bereit? Hast du Lust und ein wenig Zeit? So lass uns auf die Reise gehen!***

## **1. ICH UND MEINE WELT**

Wie „rauchgefährdet“ bin ich?

**Kreuze die für dich zutreffende Antwort an!**

### **01 In den letzten Monaten**

- A** bin ich so richtig gut drauf (von kleinen Ausnahmen abgesehen)
- B** geht es mir recht gut
- C** bin ich nicht so zufrieden
- D** hatte ich etliche Probleme (oder habe sie zum Teil noch)

### **02 Ich langweile mich**

- A** sehr oft
- B** oft
- C** hie und da
- D** selten

**03 Wenn mich etwas ärgert, bedrückt, quält, traurig oder wütend macht, kurz wenn es mir besch.... geht, (das wahrscheinlichste, häufigste Verhalten ankreuzen)**

- A lasse ich es raus (körperlich oder mit Worten)
- B ziehe ich mich zurück
- C schlucke ich es runter
- D spreche ich mit jemandem darüber
- E lenke ich mich ab (Musik, Fernsehen usw.)
- F rauche ich
- G trinke ich Alkohol
- H gehe ich spazieren
- I lasse ich mir nichts anmerken

**04 Ich möchte schnell erwachen und selbstständig werden**

- A trifft zu
- B trifft nicht zu

**05 In meiner Clique, Klasse wollen mich zwei gute FreundInnen mit allen Mitteln dazu bringen, etwas (warum nicht Rauchen?) mitzumachen, das ich eigentlich nicht möchte.**

**So wie ich mich kenne, würde ich am ehesten**

- A klar bei meinem „NEIN“ bleiben
- B versuchen, die KollegInnen umzustimmen
- C dem Frieden zuliebe nachgeben
- D „JA“ sagen, um die KollegInnen nicht zu verlieren
- E ich weiss es nicht

**06 Ich tue Dinge NICHT, zu denen ich eigentlich Lust hätte, weil es sich nicht gehört**

- A trifft zu
- B trifft hie und da zu
- C trifft nicht zu

**07 Ich bin mit meinem Aussehen und mit meinem Körper im Moment**

- A sehr zufrieden
- B recht zufrieden
- C nicht so zufrieden
- D gar nicht zufrieden

**08 Ich fühle mich (durch die Schule, Familie oder anderes) gestresst**

- A stimmt sehr oft
- B stimmt oft
- C stimmt selten
- D stimmt nicht

**09 In meiner Familie (Eltern und Geschwister)**

- A raucht niemand
- B 1 Person
- C 2 oder mehr Personen

**10 Von meinen 5 besten KollegInnen rauchen regelmäßig**

- A keine(r)
- B 1 bis 2
- C 3 oder mehr

**11 In meiner Schulklasse rauchen**

- A niemand
- B 1 bis 3 Leute
- C 4 bis 6 Leute
- D mehr als 6 Leute

**12 Meine Freundin/mein Freund (gemeint ist eine Liebesbeziehung)**

- A raucht nicht
- B raucht
- C ich habe gar keine(n)

**Auf dieser Seite findest Du die Tabelle zur Bestimmung Deiner Punktezah, die Auswertung dazu folgt gleich anschließend.**

01	A=0	B=1	C=2	D=3					
02	A=3	B=2	C=1	D=0					
03	A=0	B=1	C=2	D=0	E=2	F=3	G=3	H=1	I=2
04	A=2	B=0							
05	A=0	B=0	C=3	D=3	E=2				
06	A=3	B=2	C=0						
07	A=0	B=1	C=2	D=3					
08	A=3	B=2	C=1	D=0					
09	A=0	B=1	C=3						
10	A=0	B=2	C=4						
11	A=0	B=1	C=2	D=3					
12	A=0	B=3	C=0						

## **AUSWERTUNG**

---

### **Meine Gesamtzahl beträgt: 0-9 Punkte**

Vieles spricht dafür, dass du nicht rauchst und auch nicht besonders gefährdet bist, mit Rauchen anzufangen. Laut Statistik rauchen von einhundert 15jährigen Jugendlichen mit dieser Punktezah zwei bis drei mehr oder weniger regelmäßig. Zwei Jahre später, wenn die einhundert Jugendlichen 17 Jahre alt sind, werden vier bis sechs von ihnen rauchen. Nichtraucher hat viel mit dem aktuellen Befinden, mit dem Einfluss anderer, mit Vorbildern und geltenden Regeln zu tun. Du lebst in einer Welt, die eigentlich zum Nichtrauchen auffordert. Solltest gerade du trotz deiner geringen Punktezah rauchen, so bestätigt sich: Keine Regel ohne Ausnahme!  
Dein Kommentar:

.....  
.....

### **10-16 Punkte**

Deine Punktezah, obwohl nicht ganz so tief, deutet immer noch klar auf Nichtrauchen. Von einhundert 15jährigen Jugendlichen mit deren Punktezah rauchen durchschnittlich deren zehn. Zwei Jahre später, wenn die einhundert Jugendlichen 17 Jahre alt sind, werden etwas 15 von ihnen rauchen. Nichtrauchen hat viel mit dem aktuellen Befinden, mit dem Einfluss anderer, mit Vorbildern und geltenden Regeln zu tun. Hie und da scheint bei dir das Thema in der Luft zu liegen.  
Dein Kommentar:

.....  
.....

### **17-24 Punkte**

Deine Punktezah liegt in der oberen Hälfte und deutet darauf hin, dass bei dir ein mäßiges „Rauch-Risiko“ besteht. Das heißt, dass du bereits rauchst oder gelegentlich damit anfangen könntest. Laut Statistik rauchen von einhundert 15jährigen Jugendlichen mit dies Punktezah zwanzig mehr oder weniger regelmäßig. Zwei Jahre später, wenn die einhundert Jugendlichen 17 Jahre alt sind, werden bereits vierzig von ihnen rauchen. Rauchen hat viel mit dem aktuellen Befinden, mit dem Einfluss anderer, mit Vorbildern und geltenden Regeln zu tun.  
Dein Kommentar:

.....  
.....

### **mehr als 25 Punkte**

Im Vergleich mit anderen Jugendlichen ist bei dir das Risiko größer, dass du rauchst oder bis in ein paar Jahren damit anfängst. Von einhundert 15jährigen Jugendlichen mit dieser Punktezah sind etwas dreißig RaucherInnen, zwei Jahre später sind es etwa fünfzig. Rauchen hat viel mit dem aktuellen Befinden, mit dem Einfluss anderer, mit Vorbildern und geltenden Regeln zu tun. Bei dir und deiner Welt scheint einiges in Richtung Rauchen zu ziehen. Wie siehst du das?  
Dein Kommentar:

.....  
.....

# INFO

## Warum beginnen Jugendliche zu rauchen?

### Untersuchungen haben ergeben:

- Wer im Erwachsenenalter raucht, hat meistens zwischen 15 und 18 Jahren angefangen.
- Bei den 13jährigen rauchen: täglich: Mädchen 2,4%, Buben 3,3%; gelegentlich/regelmäßig: Mädchen 13,2%, Buben 10,5% (Österr. 2001).
- Bei den 15jährigen rauchen: täglich: Mädchen 24,8%, Buben 19,5%; gelegentlich/regelmäßig: Mädchen 25,7%, Buben 20,5% (Österr. 2001).
- Bei den 18-19jährigen rauchen: ständig: 29%; gelegentlich 17% (BRD 2001).
- Fast alle Jugendlichen beginnen mit Gleichaltrigen in der Gruppe zu rauchen.
- Den größten Einfluss haben die Clique und die besten FreundInnen.
- Kinder von rauchenden Eltern rauchen selbst auch häufiger.
- Jugendliche, die sich nicht wohl fühlen, rauchen mehr.
- Rauchen wird oft mit Erwachsensein, das Leben locker nehmen und unabhängig werden in Zusammenhang gebracht.

## Gibt es Unterschiede zwischen Mädchen und Burschen? Ja!

### Manche Mädchen meinen:

- Rauchen stoppe den Appetit und helfe schlank bleiben.
  - Rauchen sei ein Zeichen von Gleichberechtigung
  - Rauchen helfe über schwierige Gefühle hinweg.
- Vergleiche dazu nochmals deine Antworten zu den Fragen 3, 6 und 7.

### Manche Burschen meinen:

- Rauchen sei ein Zeichen für „cool sein“.
  - Rauchen helfe gegen Leistungsstress.
  - Rauchen helfe, dazuzugehören.
- Vergleiche dazu nochmals Deine Antworten zu den Fragen 4, 5 und 8.

### Wir, Frauen und Männer, wissen:

- Raucherinnen sind weder schlanker, gleichberechtigter noch sorgloser.
- Raucher sind weder „cooler“, weniger gestresst, noch beliebter.
- Rauchen ist kein Wundermittel, aber gesundheitsschädlich.

## 2. RAUCHEN KONKRET

### Was trifft für dich zu?

Ich habe überhaupt noch nie geraucht.

Für dich geht es weiter auf Seite 5

NichtraucherInnen

Ich habe schon geraucht, einmal, ein paar Mal, rauche jedoch im Moment, das heißt mindestens seit einem Monat, nicht mehr.

Für dich geht es weiter auf Seite 5

„Nicht mehr“-RaucherInnen

Ich rauche hie und da, das heißt ein paar Zigaretten im Monat, sicher nicht mehr als durchschnittlich 4-5 pro Woche.

Für dich geht es weiter auf Seite 6

„Ab und zu“-RaucherInnen

Ich rauche regelmäßig, das heißt jeden Tag oder mindestens 5 Zigaretten pro Woche.

Für dich geht es weiter auf Seite 8

Regelmäßige RaucherInnen

## NichtraucherInnen

### Warum bist du NichtraucherIn?

Die Fragen sollen dir helfen, deine guten Gründe fürs Nichtrauchen zu finden und zu formulieren. Oder kennst du diese bereits so genau? Kreuze alles an, was für dich zutrifft. Auswertung – siehe unten.

- ◇ ich habe noch nie ans Rauchen gedacht
- Rauchen ist zu teuer
- ◇ Rauchen ist out
- ◇ Rauchen kann krank machen
- ◇ weil ich Sport treibe
- ◇ ich will nicht süchtig werden
- ◇ die Kleider stinken nach Rauch
- mein Freund (meine Freundin) raucht nicht (mehr)
- Rauchen stört andere
- ◇ Rauchen sieht doof aus
- Rauchen ist zuhause verboten
- Rauchen ist in der Schule verboten
- ich weiß es eigentlich nicht
- in meinem Freundeskreis wird nicht oder kaum geraucht
- zuhause raucht auch niemand
- ◇ weil es gelbe Zähne gibt
- weil Eltern oder Bekannte rauchen, will ich nicht
- meine Freundin (mein Freund) will nicht, dass ich rauche
- ich hatte noch keine Gelegenheit

### **AUSWERTUNG**

Du hast deine ganz persönlichen Gründe, nicht zu rauchen.  
Die erste Auswertung lautet: je mehr Gründe desto besser. Soweit klar!  
Es gibt jedoch Unterschiede

#### **Hast du mehr ◇ oder mehr ● bei deinen Antworten?**

##### **Mehr ◇**

Du scheinst aus eigener Überzeugung nicht zu rauchen und bist wohl nicht so leicht zum Anfangen zu bewegen, stimmt's? Gratulation!

##### **Mehr ●**

Dein Entschluss, nicht zu rauchen, hängt wohl mehr von anderen Personen als von dir selbst ab.  
Heißt das etwa, wenn sich da einiges ändern sollte (Verbote, die wegfallen, FreundInnen, die rauchen, usw.), dass du mit Rauchen anfangen würdest?

Weiter zur Schlussfrage auf Seite 10.

## „Nicht mehr“-RaucherInnen

### Warum rauchst du nicht mehr?

Kennst du die Gründe? Die folgenden Fragen tragen vielleicht zur Klärung bei. Dein Entschluss, nicht mehr zu rauchen, soll aber auf jeden Fall bekräftigt werden! Also, wie ist das bei dir?  
Kreuz alles an, was für dich zutrifft. Auswertung – siehe unten.

- ◇ mit ist vom Rauchen schlecht geworden
- Rauchen ist zu teuer
- ◇ Rauchen ist out
- ◇ Rauchen kann krank machen
- ◇ ich will nicht süchtig werden
- ◇ die Kleider stinken nach Rauch
- mein Freund (meine Freundin) raucht nicht (mehr)
- Rauchen stört andere
- ◇ Rauchen sieht doof aus

- Rauchen ist zuhause verboten
- ◇ weil ich Sport treibe
- Rauchen ist in der Schule verboten
- ich weiß es eigentlich nicht
- in meinem Freundeskreis wird nicht oder kaum geraucht
- zuhause raucht niemand
- ◇ weil es gelbe Zähne gibt
- ich will nicht rauchen, weil Eltern oder Bekannte rauchen
- ◇ weil sich Pille und Zigaretten nicht vertragen

## AUSWERTUNG

Du hast deine ganz persönlichen Gründe, nicht mehr zu rauchen. Es gilt sicher: Je mehr Gründe, desto besser und desto klarer die Überzeugung, nicht wieder anzufangen. Es gibt jedoch Unterschiede.

### Hast du mehr ◇ oder mehr ● bei deinen Antworten?

#### Mehr ◇

Du scheinst aus eigener Überzeugung nicht mehr zu rauchen und bist wohl nicht so leicht zum Anfangen zu bewegen, stimmt's? Gratulation!

#### Mehr ●

Dein Entschluss, nicht mehr zu rauchen, hängt wohl mehr von anderen Personen als von dir selbst ab. Heißt das etwa, wenn sich da einiges ändern sollte (Verbote, die wegfallen, FreundInnen, die rauchen, usw.), dass du mit Rauchen anfangen würdest? Deine Antwort darauf am Schluss!

Weiter zur Schlussfrage auf Seite 10.

## „Ab und zu“-RaucherInnen

### Was bedeutet dir das Rauchen?

Wenn du den Fragenkatalog ausgefüllt hast, weißt du mehr! Wenn du mal rauchst, dann in folgenden Situationen: Kreuze alles an, was für dich zutrifft. Auswertung – siehe unten.

- allein
- mit KollegInnen zusammen
- mit meiner Freundin/meinem Freund
- vormittags
- nachmittags
- ◇ vor Proben/Prüfungen
- abends
- # im Restaurant
- zuhause
- ≈ nach dem Essen
- ~ ● bei Partys
- Δ einfach so
- ◇ ● nach der Schule
- ≈ zum Genießen
- ◇ nach Proben/Prüfungen
- wenn mir jemand eine Zigarette anbietet
- ◇ # wenn mir langweilig ist
- ◇ # beim Warten
- Δ wenn es mich „gluschtet“
- # in der Pause
- ◇ wenn ich nervös bin
- draußen
- ≈ bei guter Stimmung
- ◇ bei Stress
- ◇ wenn ich wütend bin
- zusammen mit Alkohol
- # in neuen Situationen
- Δ ich weiß es nicht

## AUSWERTUNG

---

Es gibt eine ganze Reihe unterschiedlicher Antworten auf die Frage: „Warum rauchst du eigentlich?“. Das hängt unter anderem mit der anregenden und gleichzeitig entspannenden Wirkung des Nikotins zusammen. Die folgende Auswertung gibt dir Hinweise darüber, was bei dir das Rauchen attraktiv macht. Welches Symbol findest du bei deinen Antworten am häufigsten?

### ● Antworten

Du rauchst mit anderen und vielleicht auch wegen anderer Leute. Rauchen mit anderen kann das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken, kann Eindruck machen, kann „in“ und „cool“ sein, kann das Gefühl stärken, dazu zu gehören. Rauchen wegen den anderen kann bedeuten: nachmachen, bluffen, überredet werden, nicht nein sagen können. Und bei dir?

### # Antworten

Du rauchst in Verlegenheits- und Langeweilesituationen, weil die Zeit schneller vergeht, weil du dann etwas zu tun hast, weil die Nervosität etwas verschwindet, oder ... Was ist es bei dir?

### ◇ Antworten

Du rauchst bei Spannungen und Stress. Rauchen bedeutet für dich Pause, Belohnung oder Erholung und Entspannung. Stimmt's?

### ≈ Antworten

Viele GelegenheitsraucherInnen sagen spontan: „Das ist doch ein Genuss!“ Wenn du auf einer Party rauchst, geht es vielleicht auch darum, dich an etwas festzuhalten, Verlegenheit zu überspielen – oder ist es wirklich der reine Genuss (von dem die Werbung dauernd spricht!)?

### △ Antworten

Du weißt eigentlich nicht, warum du rauchst oder du magst nicht drüber nachdenken. Wie siehst du das?

Weiter zur Schlussfrage auf Seite 10.

## INFO

### Warum rauchen viele immer mehr?

Alle haben einmal mit wenigen Zigaretten angefangen und nur bei seltenen Gelegenheiten geraucht. Wie du. Auch die Leute, die heute drei oder vier Päckchen rauchen. Tatsache ist, dass nur ein kleiner Teil von Leuten über längere Zeit sehr wenig (zwei bis drei Zigaretten in der Woche) rauchen kann. Dies erklärt sich aus drei hauptsächlichen Gründen:

#### 1. Die Zigarette

Die Wirkung des Nikotins, verbunden mit dem Ritual des Rauchens (Anzünden, mit dem Rauch spielen, usw.), kann sehr viel und Unterschiedliches bewirken: Entspannung, Anregung, Geborgenheitsgefühl, Sicherheit. Deshalb wächst die Versuchung, immer mehr zu rauchen.

#### 2. Der Mensch

Jeder Mensch hat die Eigenart, Dinge immer mehr zu tun, die ihm momentan gut tun. Und Rauchen kann, wie oben gesehen, momentan gut tun.

#### 3. Die Umgebung

Zigaretten sind billig und überall erhältlich. Die Werbung ist intensiv und raffiniert, sie spricht unsere Sehnsüchte an: Freiheit, Erotik, Abenteuer, Erfolg, Gemeinsamkeit. Wer möchte das nicht? Im Unterschied zum Alkohol gibt es kaum Regeln bei uns hier, wann, wer, wie viel, wozu rauchen darf. (Das war bei den IndianerInnen ganz anders!)

Du könntest auch zu denen gehören, die ihre Zigarettenzahl langsam erhöhen, wenn du im Fragebogen mindestens zwei der drei ersten Antworten ankreuzt, fast nur Δ-Antworten oder keine Häufung in einer Antwortkategorie hast.

Dich und deine Rauchbedürfnisse zu kennen und kritisch anzuschauen sind gute Voraussetzungen, um nicht immer mehr zu rauchen.

## Regelmäßige RaucherInnen

*was tut ein typ RaucherIn dir du?*

Darüber kannst du jetzt mehr erfahren, wenn du im folgenden Fragenkatalog diejenigen Situationen im entsprechenden Feld ankreuzt, in denen du gelegentlich oder häufig rauchst.

Auswertung – siehe unten.

- allein
- mit KollegInnen zusammen
- mit meiner Freundin/meinem Freund
- vormittags
- nachmittags
- ◇ vor Proben/Prüfungen
- abends
- # im Restaurant
- zuhause
- ≈ nach dem Essen
- ≈ ● bei Partys
- ◇ ● nach der Schule
- ≈ zum Genießen
- ◇ nach Proben/Prüfungen
- wenn mir jemand eine Zigarette anbietet
- ◇ # wenn mir langweilig ist
- ◇ # beim Warten
- △ wenn es mich „gluschtet“
- # in der Pause
- ◇ wenn ich nervös bin
- draußen
- ≈ bei guter Stimmung
- ◇ bei Stress
- ◇ wenn ich wütend bin
- △ zusammen mit Alkohol
- # in neuen Situationen
- △ ich weiß es meistens nicht

**Ich rauche pro Woche etwa \_\_\_ Zigaretten.**

### AUSWERTUNG

Alle RaucherInnen sind in ihren Vorlieben und Besonderheiten ein bisschen anders als die andern. Niemand ist bei der obigen Beschreibung zum genau gleichen Ergebnis gekommen wie du. Es ist aber möglich, aufgrund der Situationen, in denen du rauchst, etwas über den „Zweck“, den Sinn auszusagen, den das Rauchen bei dir hat. Vielleicht findest du heraus, warum du rauchst und was dir das Rauchen bringt. Welches Symbol findest du bei deinen Antworten am häufigsten?

#### ● Antworten (CliquenraucherIn)

Beim Rauchen spielen oft die Clique, die Freundin, der Freund, Vorbilder, die Familie, also die andern eine große Rolle. Wer will schon alleine dastehen, ausgelacht werden, als „Feigling“ bezeichnet werden?

Rauchen ist oft ein Zeichen für: „Ich gehöre dazu!“ Und bei dir?

#### # Antworten (Verlegenheits- und LangweileraucherIn)

Viele Leute rauchen um Zeit, Langeweile oder das Gefühl von Leere zu überbrücken.

Beim Warten an der Haltestelle, zuhause, wenn nichts los ist, im Restaurant, usw. Und du?

#### ≈ Antworten (GenussraucherIn)

Viele RaucherInnen meine von sich, sie seien GenussraucherInnen. Oft steckt allerdings neben dem Genuß noch ein weiterer Grund dahinter, wie beispielsweise Verlegenheit oder Gruppendruck. Es gibt nur ganz wenige GenussraucherInnen.

#### ◇ Antworten (Entspannungs- oder StressraucherIn)

Für viele bedeutet Rauchen Entspannung, Pause, oft auch eine Art Belohnung.

Das Nikotin und das Inhalieren bewirken einen Teil davon. Der andere Teil findet nur im Kopf statt, das heißt, die Entspannung ist angewöhnt. Wie steht es bei dir?

#### △ Antworten



Du hast dir Gedanken gemacht zum Thema Rauchen, du hast versucht, dich in dieser Hinsicht besser kennen zu lernen. Die wichtigste Erkenntnis aus diesen Fragen ist für dich:

.....

.....

.....

.....

**Möchtest du in Zukunft etwas an deinem Verhalten ändern? Du hast die Wahl.**

**Deine Antwort ist:**

- ja  
 nein  
 ich weiss nicht

### KOMMENTAR

- **Für NichtraucherInnen, die nichts ändern wollen:**  
Wir wünschen viel Energie fürs Durchhalten und drücken dir die Daumen!
- **Für RaucherInnen, die weniger oder nicht mehr rauchen möchten:**  
Glückwunsch zu diesem mutigen Entscheid! Lass dich nicht gleich bei ersten Schwierigkeit entmutigen!  
Lies die Tipps im Info-Kästchen unten auf dieser Seite!
- **Für RaucherInnen, die nichts ändern wollen:**  
Wir danken dir für deine Ehrlichkeit und dein Mitmachen.  
Jede und jeder muss letztlich für sich selbst entscheiden und dafür die Verantwortung übernehmen.

## **INFO**

### **Einige Tipps zum Aufhören**

- Beobachte dich und deine Rauchgewohnheiten, um dich besser kennen zu lernen.  
Führe ein Rauchtagebuch.
- Finde einen Freund, eine Freundin, die mithilft und auch aufhört oder dich unterstützt und aufmuntert.
- Wähle einen günstigen Zeitpunkt, zum Beispiel Ferien oder ein geruhsames Wochenende.
- Überlege dir im voraus, was du tun wirst, wenn dich die Lust zu rauchen packt  
(Kaugummi, durchatmen, telefonieren, usw.).
- Belohne dich selbst von Anfang an mit etwas Besonderem, beispielsweise mit dem Geld,  
das du jetzt nicht mehr für Zigaretten brauchst.
- **Auf jede nicht gerauchte Zigarette darfst du richtig stolz sein!**

**Willst du mehr wissen?**



Bürgerstraße 18, 6020 Innsbruck, Tel. 0512/585730, Fax DW 10  
E-mail: office@kontaktco.at, Internet: www.kontaktco.at