

## Den Tag strukturieren

Bisher hat das Rauchen Ihnen möglicherweise geholfen, den Tagesablauf zu strukturieren und Pausen einzulegen. Auch ohne Zigaretten gibt es verschiedene Möglichkeiten, sich die Tagestrukturierung zu erleichtern:



1. Stundenpläne/Tagespläne
2. Wochenpläne/Monatspläne
3. Terminkalender
4. Listen schreiben und abarbeiten
5. Zwischenziele formulieren
6. Angenehme Tätigkeiten und Pflichten abwechselnd einplanen
7. Gedächtnisstützen sichtbar anbringen
8. Pinnwände
9. Wecker
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_

Überlegen Sie sich **Alternativen für das Rauchritual**, z. B. für

- den Tagesbeginn: \_\_\_\_\_
- Möglichkeiten zum Wachwerden: \_\_\_\_\_
- die Pausen: \_\_\_\_\_
- den Abschluss einer Arbeit: \_\_\_\_\_
- kleine Belohnungen: \_\_\_\_\_
- den Übergang zwischen Arbeits- und Freizeit: \_\_\_\_\_
- das Ende des Tages: \_\_\_\_\_
- Langeweile: \_\_\_\_\_
- Anderes, z. B. \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Welche Erfahrungen habe ich damit gemacht?