

## Anton ☹ und Berta ☺

**Notieren Sie hinter jedem Satz das Gefühl, das in Ihnen entsteht.**

**Schritt 1: „Soll ich den Rauchstopp wagen?“**

☹ „Es hat keinen Sinn, ich werde es sowieso nicht schaffen.“ → Gefühl: \_\_\_\_\_

☺ „Ich kann es zumindest versuchen“ → Gefühl: \_\_\_\_\_

**Wer schafft es Ihrer Ansicht nach eher das Rauchen aufzugeben, Anton oder Berta? Warum?**

**Schritt 2: „Ich habe nach dem Rauchstopp starkes Rauchverlangen.“**

☹ „Ich gebe auf. Ich habe nicht genügend Willenskraft.“ → Gefühl: \_\_\_\_\_

☺ „Es wird vorbeigehen. Ich versuche es ohne Zigarette zu überstehen.“ → Gefühl: \_\_\_\_\_

**Wer hat größere Chancen abstinent zu bleiben, Anton oder Berta? Warum?**

**Schritt 3: „Ich habe den Rauchstopp am geplanten Termin nicht geschafft.“**

☹ „Ich habe es ja gewusst. Meine Sucht ist zu stark. Es ist hoffnungslos.“ → Gefühl: \_\_\_\_\_

☺ „Heute war ein schlechter Tag. Ich werde morgen einen neuen Versuch machen und die Zeit heute nutzen, um mich besser vorzubereiten.“ → Gefühl: \_\_\_\_\_

**Wer hat größere Chancen den Rauchstopp letztendlich doch noch zu schaffen? Warum?**