

# Entscheidungsbalance-Übung

Nehmen Sie sich Zeit, diese Tabelle auszufüllen. Was empfinden Sie, während Sie Rauchverlangen spüren? Listen Sie Ihre persönlichen Gründe auf, die jetzt in diesem Moment für oder gegen eine Zigarette sprechen. Sprechen Sie anschließend mit jemandem darüber oder ziehen Sie selbst eine Bilanz: Ist ein Rückfall seine Kosten wert?

Meine Gründe jetzt zu rauchen:	Meine Gründe jetzt nicht zu rauchen:
Vorteile des Rauchens	Vorteile des Nichtrauchens
Nachteile des Nichtrauchens	Nachteile des Rauchens

