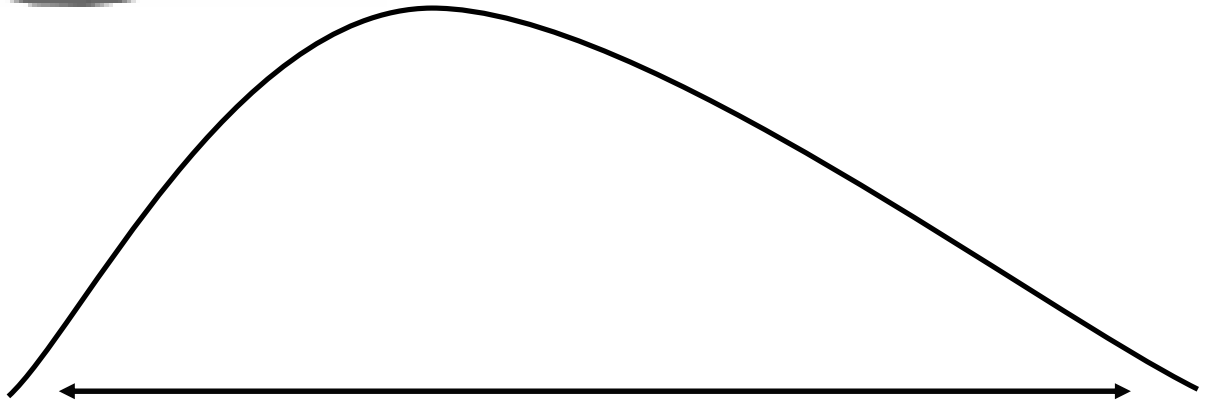
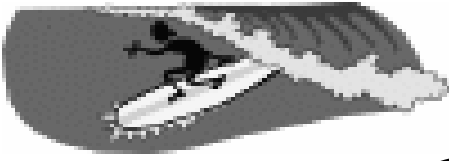


Über die (Craving-)Welle surfen



Rauchverlangen, 5-15 Minuten

Auslöser	Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen	Verhalten



Alternativen	Alternativen	Alternativen