

## Craving-Notfallplan

Entwickeln Sie jetzt schon einen konkreten Plan für den Fall, dass Sie starkes Rauchverlangen bekommen. Warten Sie damit nicht, bis das Verlangen so stark ist, dass Sie nicht mehr klar denken können. Halten Sie sich während einer Craving-Attacke genau an den Plan in der vorgesehenen Reihenfolge.

### NOTFALLPLAN

Wenn ich starkes Rauchverlangen habe, dann unternehme ich folgende Schritte:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

.