

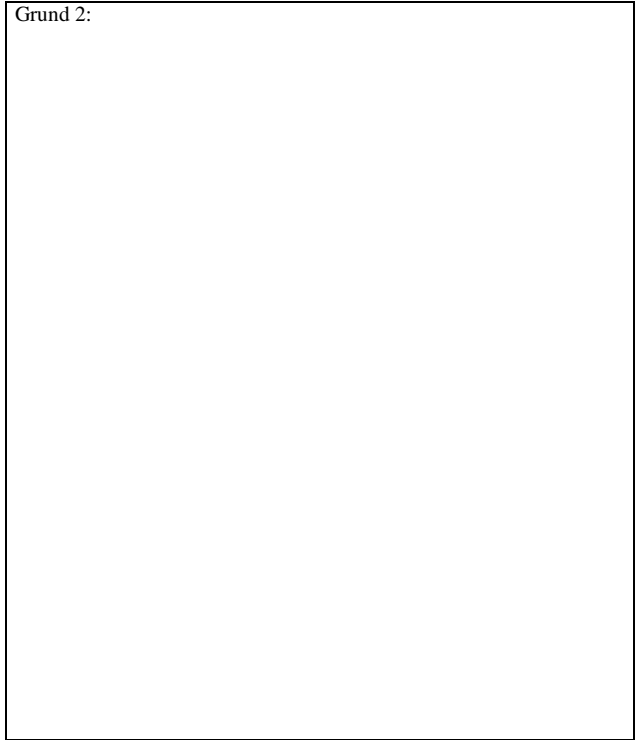
Warum ich nicht mehr rauchen will

Tragen Sie hier die wichtigsten Gründe ein, weshalb Sie nicht mehr rauchen werden.
Sie sollten so schwerwiegend sein, dass Sie auch späteren Verlangensattacken standhalten.

Grund 1:

A large empty rectangular box with a black border, intended for writing the first reason for wanting to stop smoking.

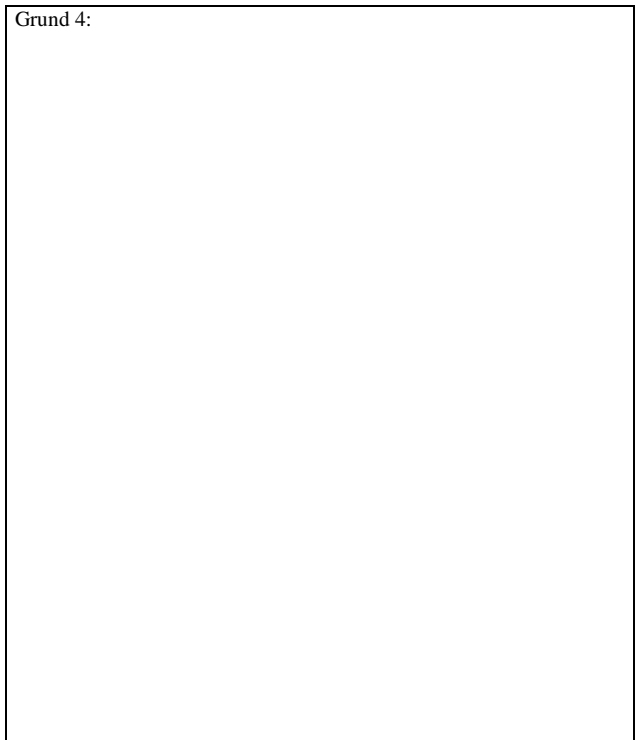
Grund 2:

A large empty rectangular box with a black border, intended for writing the second reason for wanting to stop smoking.

Grund 3:

A large empty rectangular box with a black border, intended for writing the third reason for wanting to stop smoking.

Grund 4:

A large empty rectangular box with a black border, intended for writing the fourth reason for wanting to stop smoking.

Diese Kärtchen sind wichtig. Bitte übergehen Sie sie auf keinen Fall.

Von Projektteilnehmern genannte Ausstiegsgründe

- Ich möchte von Nichts und Niemandem abhängig sein, auch nicht vom Nikotin, sondern ein selbstbestimmtes, freies Leben führen.
- Ich habe Angst vor Krankheiten und den Folgeerscheinungen wie Siechtum, verlassen werden von Freunden, Alleinsein.
- Ich möchte wieder eine bessere Lungenfunktion haben und mein Lungenemphysem und meine Bronchitis in den Griff bekommen.
- Ich möchte mir selbst beweisen, dass ich stärker als die Sucht bin.
- Weil mich der ewige Gestank und Dreck nervt. In der Wohnung stinkt, gelbe Wände, Brandlöcher und Ascheflecken. Haare stinken, gelbe Zähne und Finger.
- Mich regt die graue Gesichtsfarbe und die stinkende Kleidung auf.
- Ich höre auf, um bessere Sinneswahrnehmungen zurückzuerlangen. Riechen, schmecken, fühlen, das Leben intensiver erleben.
- Ich sehe wie 110 Jahre aus und kann nicht denken. Alles kann nur besser werden.
- Habe schon 10.000 € verqualmt. Möchte mein Geld endlich für was Sinnvolleres ausgeben. Ich bin es leid, der Tabakindustrie das Geld in den Rachen zu werfen, während ich dabei mein Leben ruiniere.
- Ich möchte mehr Fitness erreichen. Möchte Dinge ungetrübt genießen: Essen, Wein...
- Furchtbar diese Abhängigkeit, schon vor dem Aufstehen eine Zigarette rauchen.
- Ich war auf einer Grillparty der einzige Raucher. Kam mir ziemlich blöd vor.
- Ich habe aufgehört zu Trinken. Das war der erste Schritt. Jetzt kommt das Rauchen dran.
- Ich bekomme schlecht Luft, mir ist immer so übel. Ich möchte ein wenig zunehmen.
- Ich möchte meine Stimme verbessern und mit meiner Frau zusammen mehr singen.
- Ich will nicht, dass die Schmerzen in meinen Beinen zunehmen. Ich habe Angst.
- Nicht mehr rauchen, gibt mir den Kick, den ich brauche in meiner Midlifecrisis!
- Ich möchte mich freier fühlen, freier bewegen, freier handeln (ohne Suchterfüllung).
- Meiner Tochter zuliebe. Sie hat große Angst, dass ich am Rauchen sterben könnte.
- Das Rauchen steht im krassen Gegensatz zu meiner Lebenseinstellung und zu allem, was ich gut und richtig finde.