

## Nichtraucherkarten

Schreiben Sie Ihre persönlichen Vorstellungen vom zukünftigen rauchfreien Leben in die vorbereiteten Karten. Schneiden Sie sie aus und stecken Sie sie am besten dort ein, wo immer die Zigarettenschachtel sitzt.

Mein Nichtraucherleben 1:

Mein Nichtraucherleben 2:

Mein Nichtraucherleben 3:

Mein Nichtraucherleben 4:

## So soll es werden

Das Ergebnis sollen etwa acht Merk-Karten sein, auf denen die Vorteile eines rauchfreien Lebens stehen. Hier ein paar Vorschläge. Bitte ändern Sie diese so, dass sie Ihrer ganz persönlichen Sicht entsprechen.

- Ich werde ein Vorbild sein. Für meine Familie, vor allem für meine Kinder.
- Ich spare jährlich über 2.000 Euro (eigene Ersparnis ausrechnen).
- Ich kann überall hingehen, ohne zu überlegen, ob dort geraucht werden kann oder nicht.
- Ich habe dann etwas geschafft, was ich schon lange erreichen wollte.
- Ich möchte das schöne Gefühl erleben, tief atmen zu können und mehr Sauerstoff in mich aufzunehmen. Meine besser durchblutete Haut wird wieder gesünder aussehen.
- Mein Sexualleben wird wieder aktiver, da die zuständigen Organe wieder richtig durchblutet werden. Und beim Küssen schmecke ich bestimmt besser.
- Meine Leben wird insgesamt wieder vernünftiger, aktiver und lebendiger.
- Meine Geschmacksnerven im Mund werden vom Tabakbelag befreit, dadurch kann ich wieder intensiver schmecken und genießen.
- Ich werde besser riechen und kann anderen Menschen ohne Bedenken wieder nahe kommen.
- Ich bin schwanger und möchte mein Kind nicht gefährden.
- Ich werde einfach froh sein, nicht mehr zu rauchen, weil es mich selbst nervt.
- Ich möchte das Zusammenleben mit meinem Partner verbessern. Es wird mir gut tun, wenn ich anstatt der Vorwürfe und Betteleien dann Lob ernten werde.
- Meine Entscheidung, nicht mehr zu rauchen, stärkt mein Selbstbewusstsein und mein Selbstvertrauen. Das tut gut. Das Nichtraucherleben soll ein Langzeitprojekt werden, das richtig Spaß macht.
- Mein gesellschaftliches Leben, meine gesamte Situation wird sich verbessern. Ich werde mich nach neuen Freunden und Bekannten umsehen, die auch unabhängig vom Nikotin sind.
- Ich werde wieder mehr Sport treiben und mich über meine bessere Kondition freuen.

Welche Zukunftsvisionen fallen Ihnen noch ein?