

Die Entscheidungstafel

Füllen Sie die Felder in Ruhe aus. Sie können auch eine Ihnen nahestehende Person um Hilfe bitten, wenn Ihnen zu einem Feld nichts einfällt. Alle Punkte, die sich in den Feldern befinden, sollten aber Ihrer persönlichen Ansicht entsprechen.

Die Vorteile des Rauchens	Die Nachteile des Rauchens
Die Nachteile des Rauchausstiegs	Die Vorteile des Rauchausstiegs

Vergeben Sie nun Sterne: Drei Sterne für Aspekte, die ganz besonders wichtig sind; zwei Sterne für etwas weniger wichtige Vor- oder Nachteile und einen Stern für eher unwichtige Punkte. Wie sieht Ihre Bilanz aus? Zeigen Sie Ihre Tafel einer bzw. einem Vertrauten und diskutieren Sie.

Vielleicht stellen Sie fest, dass sich unter den Vorteilen des Rauchens vor allem kurzfristige Wirkungen wiederfinden, ein momentanes Entspannungsgefühl etwa. Diese sofortigen Konsequenzen beeinflussen unser Verhalten zumeist stärker als langfristige Auswirkungen, wie beispielsweise Krankheit oder Abhängigkeit. Machen Sie sich diese Zusammenhänge bewusst.

