

# Mein rauchfrei-Tracker

## Und so funktioniert's:

In der linken Spalte stehen Ihre Tagesziele, ganz oben „**rauchfrei geblieben**“.

Suchen Sie sich ein oder mehrere Ziele aus und beschreiben Sie diese möglichst **konkret** und **messbar** (zum Beispiel „10 Minuten schnelles Gehen“).

Dann kann es losgehen: An jedem Tag, an dem Sie Ihr Ziel erreichen, machen Sie ein Kreuz in den dazugehörigen Kreis. Vergessen Sie nicht die Belohnung am Ende der Woche!

### rauchfrei geblieben

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

### Mein Genussziel

(z. B. „Ganz in Ruhe  
eine Tasse Tee trinken“)

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

### Mein Bewegungsziel

(z. B. „eine Runde Walken“)

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

### Mein Entspannungsziel

(z. B. „10 Minuten Meditieren“)

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

### Mein Ernährungsziel

(z. B. „Eine große  
Portion Gemüse“)

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

### Meine Belohnung für 7 rauchfreie Tage

(z. B. „ein Essen mit der besten Freundin“)

Sie brauchen Unterstützung beim Rauchstopp?

Rufen Sie uns an! Die BZgA-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung steht Ihnen als kostenfreie Servicenummer montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr; freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr unter **0 800 8 31 31 31** zur Verfügung.