

Positive Veränderungen nach meinem Rauchstopp

Lebensbereich	Mögliche positive Veränderungen	Positive Veränderungen bei mir selbst
Gesundheit und Wohlbefinden	Sich aktiver und leistungsfähiger fühlen, Rückgang von Symptomen wie Kurzatmigkeit und sonstigen Beschwerden der Atemwege, Reduktion der Angst vor Lungenkrebs u.ä.	
Materielle Kosten	Geld gespart, Einsparungen von in der Regel netto 1000,- Euro oder mehr pro Jahr	
Soziale Aspekte	Übernahme der Vorbildfunktion für Partner, Kinder, Freunde, Kollegen u.a.; kein schlechtes Gewissen, andere durch Tabakqualm zu schädigen	
Selbstachtung	Das Gefühl, wieder frei und selbstbestimmt zu sein; zu erfahren, dass erreichbar ist, was Sie sich vorgenommen haben; stolz sein auf die eigene große Leistung	
Anderer wichtiger Lebensbereich (zum Selbstauffüllen)		