

Meine Welt

Meine Freunde und Kolleginnen Meine Familie		Was tue ich?

Beispiel

Meine Freunde und Kolleginnen Meine Familie		Was tue ich?
Mein Vater (gemeinsame Wohnung, raucht nicht)	😊	Gespräch, Abmachung
Meine Stiefmutter (gemeinsame Wohnung, raucht)	!	Abmachung, dass in der Wohnung nicht mehr geraucht wird.
Freundin Anja (raucht nicht)	😊	Verbündete. Telefonieren
Kollege Alain (raucht)	!	Ausweichen: Unmittelbar nach dem Rauchstopp Kontakt meiden
Kollege Tim (raucht)	!	Ich informiere über meinen Rauchstopp. Vereinbarung, dass Tim in meiner Gegenwart am Anfang nicht raucht.