

Das Journal

für meine Reise in die Rauchfreiheit

Komm mit

Ich

ELIMATIO®



1. Meine Vorhaben und Strategie

Was nehme ich mir heute konkret vor? (Z.B. den Kaffee-Trigger vermeiden, eine Ersatzhandlung üben, pünktlich ins Bett gehen.)

Wenn... (Situation/Trigger):

Dann... (Meine geplante Reaktion):

2. Meine Erfolge (Startpunkt-Blick)

Was ist heute im Hinblick auf die Rauchfreiheit gut gelaufen? (Der tägliche Sieg.)

Der größte Erfolg heute:

Widerstandene Versuchungen:

Wie viele Zigaretten habe ich NICHT geraucht?

3. Daran muss ich noch arbeiten (Lernpunkte)
(Fokus: Feedback statt Fehler – Das Training optimieren)

Welche Situationen waren heute besonders schwierig? gebrochen?

Schwierige Situation(en): Welche Vorsätze wurden

Meine Erkenntnis daraus (neuer Plan):

4. Meine Gedanken und tiefe Erkenntnisse
(Fokus: Reflexion – Die Macht der Gewohnheit verstehen)

Welche unbewussten Mechanismen (der innere Schweinehund) haben sich gemeldet? Was habe ich heute durch die Lektüre gelernt?

Meine Reise in die Rauchfreiheit (Woche bis).

Meine Woche im Überblick (1 = Sehr gut, 5 = Sehr schlecht)

Anzahl der Rückfälle: (.....) Zigaretten insgesamt) (.....) (Wichtig: Neutral dokumentieren)

Mentale Stärke: Wie gut habe ich mich mental auf schwierige Situationen vorbereitet? (....) / **Entzugerscheinungen:** Wie stark waren das Verlangen und die körperlichen Symptome? (....)

Neue Gewohnheiten: Wie gut habe ich meine geplanten Alternativ-Verhaltensweisen umgesetzt? (....)

Allgemeines Wohlbefinden: Wie vital und ausgeglichen fühle ich mich im Vergleich zur letzten Woche? (....) /

Fokus auf die Herausforderungen (Trigger-Analyse)

Wann war die Gefahr am größten?

Der schwierigste Tag war / Warum ?:

[.....]

Die schwierigste Situation war (Ort/

Person): [.....]

Gedanke/Gefühl, das den Trigger ausgelöst hat: Stress / Ärger [] Langeweile []

Pause [] Gesellschaft [] / Alkohol [] [Anderes:]

Wie habe ich (oder hätte ich) reagieren sollen?

Meine damalige Reaktion: []

Meine gelernte Alternative für das nächste Mal: [.....]

[.....]

Meine Erfolge und Erkenntnisse (Motivation und Startpunkt) Mein größter Erfolg

in dieser Woche: (z.B. „Bin dem Morgenkaffee-Trigger erfolgreich ausgewichen“

oder „Habe 50 € gespart“) [.....]

[.....]

Die wichtigste Erkenntnis dieser Woche (Was habe ich über mich

gelernt?): [.....]

[.....]

Meine Belohnung für diese Woche: (Selbstfürsorge

[.....]

Planung für die nächste Woche:

Das mache ich in der nächsten Woche besser/anders:

Mein Fokus-Motto für die nächste Woche: („Sei du selbst – Du bist es wert.“)