

Buddy-Vertrag

Rauchfrei
im Mai

Hiermit lade ich, _____
dich, _____ ein,
bei Rauchfrei im Mai mitzumachen.

Ich unterstütze dich damit:

- für jedes Wochenende eine rauchfreie Aktivität zu planen
- dich jeden Morgen an dein rauchfrei-Ziel zu erinnern
- in akuten Momenten für ein Gespräch oder Ablenkung bereitzustehen
- dir Ende April beim Entsorgen der Zigaretten o. Ä. zu helfen
- mindestens 1x pro Woche einen kurzen Spaziergang gemeinsam zu machen
- mindestens 2-3x pro Woche nachzufragen, wie es dir mit deinem Rauchstopp geht
- gemeinsam mindestens 3 Alternativen zu überlegen, um Risikosituationen zu umgehen
- mindestens 1x pro Woche eine kurze Atem- oder Entspannungsübung mit dir zu machen
- _____ (weitere Unterstützung)

Belohnung, wenn du im Mai rauchfrei bleibst:

- Unternehmung / Urlaub
- Brettspiel- oder Puzzleabend
- Konzertbesuch
- Einladung ins Café oder Restaurant
- Film- oder Serienabend
- _____ (weitere Belohnung)

Jetzt anmelden:
www.rauchfrei-im-mai.de



Unterschrift unterstützende Person

Unterschrift teilnehmende Person

