

Buddy-Vertrag



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

