

Wo bist du mit deinen Gedanken?

7

Vergangenheit

Welche Erfahrungen hast du mit dem Rauchen/Rauchen aufhören gemacht?

Sind die Gedanken glücklich/traurig?

Gegenwart

Hier und Jetzt

Was machst du gerade?

Was siehst/fühlst/hörst/riechst du?

Zukunft

Woran denkst du, wenn du an deinen bevorstehenden Rauchstopp denkst?

Sind deine Gedanken in Vorfreude/angstvoll?