

Selbstkontrollblatt

Beobachter

Führen Sie über Ihren Zigarettenkonsum genau Buch

Datum:

Mein Ziel:

Zig.	Zeit	Ort oder Tätigkeit	Begleitperson	Stimmung oder Grund	Wie wichtig wars für mich?	Alternative
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
Nomenklatur:	1. daheim 2. Arbeitsplatz 3. unterwegs 4. am Telefon 5. im Auto 6. Haltestelle 7. weitere	1. PartnerIn 2. FreundIn 3. BerufskollegIn 4. niemand 5. andere	1. entspannt 2. glücklich 3. gestresst 4. traurig 5. ärgerlich 6. anderes	1. sehr wichtig 2. wichtig 3. nicht besonders wichtig 4. verzichtbar 5. Anzünden nicht bemerkt		