

Rauchstopp-Vertrag

Beobachter

Mein erster rauchfreier Tag ist der

Ich will rauchfrei werden, weil...

1.
2.
3.
4.
5.

Ich setze mir folgende Ziele:

1.
2.
3.
4.
5.

Wenn ich die Ziele erreiche, belohne ich mich mit:

1.
2.
3.
4.
5.

Wenn ich die Ziele nicht erreiche, mache ich Folgendes:

1.
2.
3.
4.
5.

Name und Unterschrift:

.....
.....

Name und Unterschrift der
Person, die mich unterstützt:

.....
.....