

SELBSTKONTROLLBLATT

Mein Ziel: _____

Zig.	Zeit	Ort od. Tätigkeit	Begleitperson	Stimmung oder Grund	Wie wichtig war sie für mich?	Alternative
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Führen Sie über Ihren Zigarettenkonsum genau Buch.

- 1. daheim
- 2. am Arbeitsplatz
- 3. unterwegs
- 4. am Telefon
- 5. im Auto
- 6. Haltestelle
- 7. weitere

- 1. PartnerIn
- 2. Freundin
- 3. ArbeitskollegIn
- 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



SELBSTKONTROLLBLATT

Mein Ziel: _____

Zig.	Zeit	Ort od. Tätigkeit	Begleitperson	Stimmung oder Grund	Wie wichtig war sie für mich?	Alternative
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Führen Sie über Ihren Zigarettenkonsum genau Buch.

1. daheim	1. PartnerIn	1. entspannt	1. sehr wichtig
2. am Arbeitsplatz	2. FreundIn	2. glücklich	2. wichtig
3. unterwegs	3. ArbeitskollegIn	3. gestresst	3. nicht besonders wichtig
4. am Telefon	4. niemand	4. traurig	4. verzichtbar
5. im Auto	5. andere	5. ärgerlich	5. Anzünden nicht bemerkt
6. Haltestelle		6. anderes	
7. weitere			

