

SELBSTKONTROLLBLATT

Mein Ziel:

Ort / Tätigkeit

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

Begleitperson

1. PartnerIn
2. Freundin
3. ArbeitskollegIn
4. niemand
5. andere

Stimmung oder Grund

1. entspannt
2. glücklich
3. gestresst
4. traurig
5. ärgerlich
6. anderes

Wie wichtig war sie für mich

1. sehr wichtig
2. wichtig
3. nicht besonders wichtig
4. verzichtbar
5. Anzünden nicht bemerkt

	Zeit	Ort od. Tätigkeit	Begleitperson	Stimmung od. 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



SELBSTKONTROLLBLATT

Mein Ziel:

Ort / Tätigkeit

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

Begleitperson

1. PartnerIn
2. Freundin
3. ArbeitskollegIn
4. niemand
5. andere

Stimmung oder Grund

1. entspannt
2. glücklich
3. gestresst
4. traurig
5. ärgerlich
6. anderes

Wie wichtig war sie für mich

1. sehr wichtig
2. wichtig
3. nicht besonders wichtig
4. verzichtbar
5. Anzünden nicht bemerkt

	Zeit	Ort od. Tätigkeit	Begleitperson	Stimmung od. 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



SELBSTKONTROLLBLATT

Mein Ziel:

Ort / Tätigkeit

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

Begleitperson

1. PartnerIn
2. Freundin
3. ArbeitskollegIn
4. niemand
5. andere

Stimmung oder Grund

1. entspannt
2. glücklich
3. gestresst
4. traurig
5. ärgerlich
6. anderes

Wie wichtig war sie für mich

1. sehr wichtig
2. wichtig
3. nicht besonders wichtig
4. verzichtbar
5. Anzünden nicht bemerkt

	Zeit	Ort od. Tätigkeit	Begleitperson	Stimmung od. 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



SELBSTKONTROLLBLATT

Mein Ziel:

Ort / Tätigkeit

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

Begleitperson

1. PartnerIn
2. Freundin
3. ArbeitskollegIn
4. niemand
5. andere

Stimmung oder Grund

1. entspannt
2. glücklich
3. gestresst
4. traurig
5. ärgerlich
6. anderes

Wie wichtig war sie für mich

1. sehr wichtig
2. wichtig
3. nicht besonders wichtig
4. verzichtbar
5. Anzünden nicht bemerkt

	Zeit	Ort od. Tätigkeit	Begleitperson	Stimmung od. 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

SELBSTKONTROLLBLATT

Mein Ziel:

Ort / Tätigkeit

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

Begleitperson

1. PartnerIn
2. Freundin
3. ArbeitskollegIn
4. niemand
5. andere

Stimmung oder Grund

1. entspannt
2. glücklich
3. gestresst
4. traurig
5. ärgerlich
6. anderes

Wie wichtig war sie für mich

1. sehr wichtig
2. wichtig
3. nicht besonders wichtig
4. verzichtbar
5. Anzünden nicht bemerkt

	Zeit	Ort od. Tätigkeit	Begleitperson	Stimmung od. 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

SELBSTKONTROLLBLATT

Mein Ziel:

Ort / Tätigkeit

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

Begleitperson

1. PartnerIn
2. Freundin
3. ArbeitskollegIn
4. niemand
5. andere

Stimmung oder Grund

1. entspannt
2. glücklich
3. gestresst
4. traurig
5. ärgerlich
6. anderes

Wie wichtig war sie für mich

1. sehr wichtig
2. wichtig
3. nicht besonders wichtig
4. verzichtbar
5. Anzünden nicht bemerkt

	Zeit	Ort od. Tätigkeit	Begleitperson	Stimmung od. 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