



Dieses Arbeitsblatt soll Ihnen dabei helfen, Ihr Rauchverhalten genauer zu beobachten und zu kontrollieren.

Es ist im Vorfeld einer Schulung/einer Therapie in unserer Praxis hilfreich und hilft Ihnen bereits beim Reduzieren Ihres Zigarettenkonsums. Sie können dazu eine oder beide der folgenden Vorlagen benutzen.

Für beide Varianten gilt:

Machen Sie Ihre Eintragung **immer bevor** Sie sich die Zigarette anzünden.

Vorlage 1 „Wochenkarte“

Woche 1	Gerauchte Zigaretten	Tages-summe
Tag 1		
Tag 2		
Tag 3		
Tag 4		
Tag 5		
Tag 6		
Tag 7		
Gesamtsumme Woche 1 =		
Durchschnitt Woche 1 =		

Woche 2	Gerauchte Zigaretten	Tages-summe
Gesamtsumme Woche 1 =		
Durchschnitt Woche 1 =		

Vorlage 2 „Tageskarte“

Uhrzeit	Ort (z. B. Auto, Arbeit, zu Hause, ...)	Tätigkeit, Umfeld (z. B. Personen, eigene Stimmung,...)	Gerauchte Zigaretten