Tägliche Analyse des Rauchverhaltens

Datum: _____

Wann und warum rauche ich? Bitte vor dem Rauchen eintragen! Bitte Kopien anfertigen. Je nach Bedarf. Die ausgefüllten Formulare werden später im Projekt analysiert.

Heutige Zigarette Nr.:	**Wann:** (Uhrzeit)	**Wo:** (Ort, Raum)	**Mit wem**: (allein?)	**Verlangen:** 0=keines 5=enorm	**Gefühlslage:** ++ sehr gut + gut 0 neutral - schlecht - - sehr schlecht	**Auslöser:** Kaffee, Essen, Telefon, Freude, Belohnung, Probleme, Alkohol, Gesellschaft, Langeweile, Nervosität, automatisch ohne Grund, Lust auf Zigarette usw.