

Mein Konsumtagebuch

Name :

Vorname :

Datum :

Zigaretten	In welcher Situation habe ich geraucht?	Wie habe ich mich gefühlt?	War das Verlangen zu rauchen stark?	Was hätte ich stattdessen tun können?
<i>Beispiele</i>	<i>Zu Hause, beim Kaffee, aus Langeweile...</i>	<i>glücklich, traurig, wütend, gestresst, verärgert...</i>	<i>Skala von 1 (schwach) bis 10 (sehr stark)</i>	<i>Zeitung lesen, Nikotinersatz nehmen, E-Zigarette rauchen (dampfen)...</i>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				