

Rauchertagebuch

Datum						
Nr.	Uhrzeit	In welcher Situation haben Sie geraucht?	Wie war Ihre Stimmung, als Sie die Zigarette angesteckt haben?	Wie stark war Ihr Verlangen nach dieser Zigarette?	War diese Zigarette notwendig?	Wie hätten Sie dieser Zigarette widerstehen können? Was hätten Sie stattdessen tun können?
		<i>Arbeit, zu Hause, soziale Situation, sonstige Situation</i>	<i>Gestresst, müde, beunruhigt, wütend, deprimiert, zufrieden, entspannt, gelangweilt, sonstige Stimmung</i>	<i>0 = Null 1 = sehr gering 2 = mittel 3 = stark 4 = extrem</i>	<i>Ja Nein</i>	<i>Persönliche Vermeidungsstrategien</i>
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						



Nr.	Uhrzeit	In welcher Situation haben Sie geraucht?	Wie war Ihre Stimmung, als Sie die Zigarette angesteckt haben?	Wie stark war Ihr Verlangen nach dieser Zigarette?	War diese Zigarette notwendig?	Wie hätten Sie dieser Zigarette widerstehen können? Was hätten Sie stattdessen tun können?
		<i>Arbeit, zu Hause, soziale Situation, sonstige Situation</i>	<i>Gestresst, müde, beunruhigt, wütend, deprimiert, zufrieden, entspannt, gelangweilt, sonstige Stimmung</i>	<i>0 = Null 1 = sehr gering 2 = mittel 3 = stark 4 = extrem</i>	<i>Ja Nein</i>	<i>Persönliche Vermeidungsstrategien</i>
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

