Rauchprotokoll

Datum: _____ Bitte ein Blatt pro Tag

Uhrzeit	Gedanke / Gefühl / Ereignis bevor oder während Sie zur Zigarette greifen	Bedürfnis 1: gering 2: durchschnittlich 3: hoch	Wert Welche Zigaretten des Tages haben den höchsten Genusswert?	Zigarette geraucht … 100% ganz geraucht 75% fast ganz geraucht 50% halb geraucht 25% kurz angemacht