

Mein Rauchtagebuch

Nimm dir Zeit, deine Gewohnheiten zu verstehen – so wird es dir leichter fallen, sie zu verändern. Sobald du das Verlangen nach einer Zigarette, einem Vape oder einem anderen Nikotinprodukt verspürst, finde heraus, was hinter diesem Verlangen steckt. Du kannst das Formular nach jedem Konsum ausfüllen und es als PDF abspeichern oder ausdrucken. Am Abend ziehst du Bilanz.



SMOKING
TABAC
TABACCO

Name:

Datum:

Zigi-Nr.	Zeit	Ort, Tätigkeiten, anwesende Personen*	Stimmung und Gründe**	Intensität des Verlangens***	Notwendigkeit Ja, Nein	Alternative Beschäftigung
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

* **Tätigkeiten:** zu Hause, bei der Arbeit, am Telefon, im Auto, in der Pause, an einer Bushaltestelle usw.

** **Stimmung:** neutral, besorgt, gestresst, wütend, deprimiert, glücklich, entspannt, müde, gelangweilt

*** **Verlangen:** keins, gering, mässig, hoch, extrem

0848 000 181



Mein Rauchtagebuch

Nimm dir Zeit, deine Gewohnheiten zu verstehen – so wird es dir leichter fallen, sie zu verändern. Sobald du das Verlangen nach einer Zigarette, einem Vape oder einem anderen Nikotinprodukt verspürst, finde heraus, was hinter diesem Verlangen steckt. Du kannst das Formular nach jedem Konsum ausfüllen und es als PDF abspeichern oder ausdrucken. Am Abend ziehst du Bilanz.



SMOKING
TABAC
TABACCO

Name:

Datum:

Zigi-Nr.	Zeit	Ort, Tätigkeiten, anwesende Personen*	Stimmung und Gründe**	Intensität des Verlangens***	Notwendigkeit Ja, Nein	Alternative Beschäftigung
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

* **Tätigkeiten:** zu Hause, bei der Arbeit, am Telefon, im Auto, in der Pause, an einer Bushaltestelle usw.

** **Stimmung:** neutral, besorgt, gestresst, wütend, deprimiert, glücklich, entspannt, müde, gelangweilt

*** **Verlangen:** keins, gering, mässig, hoch, extrem

0848 000 181

Mein Rauchtagebuch

Nimm dir Zeit, deine Gewohnheiten zu verstehen – so wird es dir leichter fallen, sie zu verändern. Sobald du das Verlangen nach einer Zigarette, einem Vape oder einem anderen Nikotinprodukt verspürst, finde heraus, was hinter diesem Verlangen steckt. Du kannst das Formular nach jedem Konsum ausfüllen und es als PDF abspeichern oder ausdrucken. Am Abend ziehst du Bilanz.



SMOKING
TABAC
TABACCO

Name:

Datum:

Zigi-Nr.	Zeit	Ort, Tätigkeiten, anwesende Personen*	Stimmung und Gründe**	Intensität des Verlangens***	Notwendigkeit Ja, Nein	Alternative Beschäftigung
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

* **Tätigkeiten:** zu Hause, bei der Arbeit, am Telefon, im Auto, in der Pause, an einer Bushaltestelle usw.

** **Stimmung:** neutral, besorgt, gestresst, wütend, deprimiert, glücklich, entspannt, müde, gelangweilt

*** **Verlangen:** keins, gering, mässig, hoch, extrem

0848 000 181



Mein Rauchtagebuch

Nimm dir Zeit, deine Gewohnheiten zu verstehen – so wird es dir leichter fallen, sie zu verändern. Sobald du das Verlangen nach einer Zigarette, einem Vape oder einem anderen Nikotinprodukt verspürst, finde heraus, was hinter diesem Verlangen steckt. Du kannst das Formular nach jedem Konsum ausfüllen und es als PDF abspeichern oder ausdrucken. Am Abend ziehst du Bilanz.



SMOKING
TABAC
TABACCO

Name:

Datum:

Zigi-Nr.	Zeit	Ort, Tätigkeiten, anwesende Personen*	Stimmung und Gründe**	Intensität des Verlangens***	Notwendigkeit Ja, Nein	Alternative Beschäftigung
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

* **Tätigkeiten:** zu Hause, bei der Arbeit, am Telefon, im Auto, in der Pause, an einer Bushaltestelle usw.

** **Stimmung:** neutral, besorgt, gestresst, wütend, deprimiert, glücklich, entspannt, müde, gelangweilt

*** **Verlangen:** keins, gering, mässig, hoch, extrem

0848 000 181