

Drucken Sie das Tagebuch aus  
 Schneiden Sie es aus  
 Bewahren sie es bei Ihren Zigaretten auf  
 Füllen Sie es bei jeder Zigarette aus  
 Lesen Sie es abends durch und ziehen Sie Bilanz

Tagebuch n°1 - Datum :					www.stop-tabac.ch
Zig. n°	Zeit	Ort, Tätigkeit, anwesende Personen	Laune oder Grund*	Wie ich auf diese Zigarette verzichten kann	Wichtigkeit der Zigarette**
<u>1</u>					
<u>2</u>					
<u>3</u>					
<u>4</u>					
<u>5</u>					
<u>6</u>					
<u>7</u>					
<u>8</u>					
<u>9</u>					
<u>10</u>					

\* Laune: neutral, besorgt, gestresst, wütend, deprimiert, zufrieden, entspannt, müde, ich langweile mich.  
 \*\* sehr wichtig, wichtig, nicht sehr wichtig

Tagebuch n°2 - Datum :					www.stop-tabac.ch
Zig. n°	Zeit	Ort, Tätigkeit, anwesende Personen	Laune oder Grund*	Wie ich auf diese Zigarette verzichten kann	Wichtigkeit der Zigarette**
<u>11</u>					
<u>12</u>					
<u>13</u>					
<u>14</u>					
<u>15</u>					
<u>16</u>					
<u>17</u>					
<u>18</u>					
<u>19</u>					
<u>20</u>					

\* Laune: neutral, besorgt, gestresst, wütend, deprimiert, zufrieden, entspannt, müde, ich langweile mich.  
 \*\* sehr wichtig, wichtig, nicht sehr wichtig

Drucken Sie das Tagebuch  
 Schneiden Sie es aus  
 Bewahren sie es bei Ihren Zigaretten auf  
 Füllen Sie es bei jeder Zigarette aus  
 Lesen Sie es abends durch und ziehen Sie Bilanz

Tagebuch n°1 - Datum :					www.stop-tabac.ch
Zig. n°	Zeit	Ort, Tätigkeit, anwesende Personen	Laune oder Grund*	Wie ich auf diese Zigarette verzichten kann	Wichtigkeit der Zigarette**
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

\* Laune: neutral, besorgt, gestresst, wütend, deprimiert, zufrieden, entspannt, müde, ich langweile mich.  
 \*\* sehr wichtig, wichtig, nicht sehr wichtig

Tagebuch n°2 - Datum :					www.stop-tabac.ch
Zig. n°	Zeit	Ort, Tätigkeit, anwesende Personen	Laune oder Grund*	Wie ich auf diese Zigarette verzichten kann	Wichtigkeit der Zigarette**
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

\* Laune: neutral, besorgt, gestresst, wütend, deprimiert, zufrieden, entspannt, müde, ich langweile mich.  
 \*\* sehr wichtig, wichtig, nicht sehr wichtig

Drucken Sie das Tagebuch  
 Schneiden Sie es aus  
 Bewahren sie es bei Ihren Zigaretten auf  
 Füllen Sie es bei jeder Zigarette aus  
 Lesen Sie es abends durch und ziehen Sie Bilanz

Tagebuch n°1 - Datum :						www.stop-tabac.ch	
Zig. n°	Zeit	Ort, Tätigkeit, anwesende Personen	Laune oder Grund*	Wie ich auf diese Zigarette verzichten kann	Wichtigkeit der Zigarette**		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

\* Laune: neutral, besorgt, gestresst, wütend, deprimiert, zufrieden, entspannt, müde, ich langweile mich.  
 \*\* sehr wichtig, wichtig, nicht sehr wichtig

Tagebuch n°2 - Datum :						www.stop-tabac.ch	
Zig. n°	Zeit	Ort, Tätigkeit, anwesende Personen	Laune oder Grund*	Wie ich auf diese Zigarette verzichten kann	Wichtigkeit der Zigarette**		
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

\* Laune: neutral, besorgt, gestresst, wütend, deprimiert, zufrieden, entspannt, müde, ich langweile mich.  
 \*\* sehr wichtig, wichtig, nicht sehr wichtig