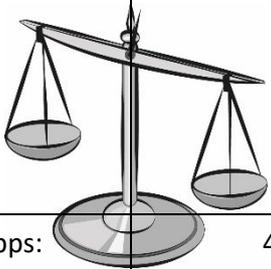


## Motivationswaage

1. Vorteile des Rauchens:	2. Nachteile des Rauchens:
	
3. Nachteile des Rauchstopps:	4. Vorteile des Rauchstopps:

### Strichliste

Datum	Strichliste (1 Strich pro Zigarette)	Summe
Gesamtsumme:		

Datum	Strichliste (1 Strich pro Zigarette)	Summe
Gesamtsumme:		

## Rauchprotokoll Wochentag

Protokollieren Sie bei jeder Zigarette: Weshalb möchten Sie diese gerade anzünden? Bei welcher Tätigkeit oder in Anwesenheit welcher Personen ist das Verlangen besonders stark? Wie wichtig ist Ihnen diese Zigarette (0 = unwichtig, bis 5 = sehr wichtig)?

Zigarette	Uhrzeit	Tätigkeit/Grund	Personen	Wichtigkeit (0-5)
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.				

## Rauchprotokoll Wochenende

Protokollieren Sie bei jeder Zigarette: Weshalb möchten Sie diese gerade anzünden? Bei welcher Tätigkeit oder in Anwesenheit welcher Personen ist das Verlangen besonders stark? Wie wichtig ist Ihnen diese Zigarette (0 = unwichtig, bis 5 = sehr wichtig)?

Zigarette	Uhrzeit	Tätigkeit/Grund	Personen	Wichtigkeit (0-5)
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.				