

SELBSTKONTROLLBLATT

Mein Ziel:

Zig.	Zeit	Ort oder Tätigkeit	Begleitperson	Stimmung oder Grund	Wie wichtig war sie für mich?	Alternative
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Führen Sie über Ihren Zigarettenkonsum genau Buch.

Seite 1

1. daheim
2. am Arbeitsplatz
3. unterwegs
4. am Telefon
5. im Auto
6. Haltestelle
7. weitere

1. PartnerIn
2. Freundin
3. ArbeitskollegIn
4. niemand
5. andere

1. entspannt
2. glücklich
3. gestresst
4. traurig
5. ärgerlich
6. anderes

1. sehr wichtig
2. wichtig
3. nicht besonders wichtig
4. verzichtbar
5. Anzünden nicht bemerkt

NATIONALES RAUCHSTOPP-PROGRAMM

Krebstiga Schweiz
Lungenliga Schweiz
Schweizerische Herzstiftung
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT



AT | Haslerstrasse 30 | 3008 Bern | T 031 599 10 20 | www.at-schweiz.ch

Rauchstopp-Linie 0848 000 181

SELBSTKONTROLLBLATT

Mein Ziel:

Zig.	Zeit	Ort oder Tätigkeit	Begleitperson	Stimmung oder Grund	Wie wichtig war sie für mich?	Alternative
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Führen Sie über Ihren Zigarettenkonsum genau Buch.

1. daheim
2. am Arbeitsplatz
3. unterwegs
4. am Telefon
5. im Auto
6. Haltestelle
7. weitere

1. PartnerIn
2. Freundin
3. ArbeitskollegIn
4. niemand
5. andere

1. entspannt
2. glücklich
3. gestresst
4. traurig
5. ärgerlich
6. anderes

1. sehr wichtig
2. wichtig
3. nicht besonders wichtig
4. verzichtbar
5. Anzünden nicht bemerkt

NATIONALES RAUCHSTOPP-PROGRAMM

Krebstiga Schweiz
Lungenliga Schweiz
Schweizerische Herzstiftung
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT



AT | Haslerstrasse 30 | 3008 Bern | T 031 599 10 20 | www.at-schweiz.ch

Rauchstopp-Linie 0848 000 181