Beobachten Sie Ihr Rauchverhalten!

Datum:

Bitte registrieren Sie jede Zigarette, bevor Sie sie anzünden!

Uhrzeit	Anlass							notwendig?	
	Stress	Anregung	Geselligkeit	Genuss	Langeweile	Sucht	anderes	Ja	Nein
0-2									
2-4									
4-6									
6-8									
8-10									
10-12									
12-14									
14-16									
16-18									
18-20									
20-22									
22-24									
Summe									