

My smoker's diary

To be printed on both sides and kept in your cigarette pack.
Fill in after each cigarette. Take stock in the evening!

Name :		Date :				
Cig Nb.	Hour	Location, activity *, persons present	Moods or reasons **	Intensity of craving ***	Needed Yes, No	Alternative activity
<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>						

* **Activities:** at home, at work, on the phone, in the car, on break, at a bus stop, etc.

** **Moods:** neutral, worried, stressed, angry, depressed, happy, relaxed, tired, bored

*** **Craving:** none, low, moderate, high, extreme



Mein Rauchtagebuch

Bitte beidseitig ausdrucken und in Ihrer Zigarettenpackung aufbewahren.
Nach jeder Zigarette auszufüllen. Ziehen Sie am Abend Bilanz!

Name :		Datum :				
Zig Nr.	Zeit	Ort, Tätigkeiten, anwesende Personen*	Gemütslage und Gründe**	Intensität des Verlangens***	Notwendigkeit Ja, Nein	Alternative Beschäftigung
<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>						

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

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

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



Mein Rauchtagebuch

Bitte beidseitig ausdrucken und in Ihrer Zigarettenpackung aufbewahren.
Nach jeder Zigarette auszufüllen. Ziehen Sie am Abend Bilanz!

Name :		Datum :				
Zig Nr.	Zeit	Ort, Tätigkeiten, anwesende Personen*	Gemütslage und Gründe**	Intensität des Verlangens***	Notwendigkeit Ja, Nein	Alternative Beschäftigung
<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>						

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

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

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



Mein Rauchtagebuch

Bitte beidseitig ausdrucken und in Ihrer Zigarettenpackung aufbewahren.
Nach jeder Zigarette auszufüllen. Ziehen Sie am Abend Bilanz!

Name :		Datum :				
Zig Nr.	Zeit	Ort, Tätigkeiten, anwesende Personen*	Gemütslage und Gründe**	Intensität des Verlangens***	Notwendigkeit Ja, Nein	Alternative Beschäftigung
<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>						

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

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

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

