



Die Zigarette als Freund oder Feind - oder beides? Eine Bestandsaufnahme

Situationen – Rauchen - Emotionen

Trage hier bitte einen Tag lang deine Beobachtungen während der unterschiedlichen Rauchsituationen ein.

Erweitere die Tabelle bei Bedarf auf so viele Zigaretten, wie du üblicherweise täglich rauchst.

Emotion, Gefühl, Situation	Was empfinde ich körperlich?	Welches Gefühl löst sie aus?	Stimmung beim Ausdrücken	Rauch-Situation
1. Zigarette des Tages				
2. Zigarette des Tages				
3. Zigarette des Tages				
etc.				