

| SELBSTKONTROLLBLATT | | | | | Datum: _____ |
|---|------|-------------------|---------------|-------------|--------------|
| Führen Sie über Ihren Zigarettenkonsum genau Buch | | | | | |
| Zig. | Zeit | Ort und Tätigkeit | Begleitperson | Wichtigkeit | Alternative |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| Blatt Vorderseite | | | | | |

Abb. 3: Selbstkontrollblatt.