Raucherprotokoll ausschneiden und hier falzen. **Dann passt es in eine Zigarettenschachtel.**

Raucherprotokoll für den						
Uhrzeit	**Situation/Ort**	**Wie wichtig ist diese Zigarette?**	**Stimmung**	**Besonderheiten**	**Erwartung an die Zigarette**	**Nach dem Rauchen: Wurde die Erwartung erfüllt?**
		0 = unwichtig 1 = ziemlich unwichtig 2 = eher unwichtig 3 = eher wichtig 4 = ziemlich wichtig 5 = sehr wichtig	1 = sehr gut 2 = gut 3 = eher gut 4 = eher schlecht 5 = schlecht 6 = sehr schlecht			0 = gar nicht 1 = kaum 2 = eher nicht 3 = etwas 4 = sehr 5 = vollkommen