

Anamnese:

Name:

Wann hast du angefangen zu rauchen? Warum?

Wie viele Zigaretten rauchst Du durchschnittlich am Tag?
Was rauchst Du?

Gab es längere Zeiträume, in denen Du nicht geraucht hast?

Dauer	Wann ungefähr	Grund	Aufhörmethode	Warum wieder angefangen

Warum willst Du aufhören zu rauchen, nenne alle Gründe, die Dir wichtig sind:

Warum rauchst Du (noch)? Nenne alle Gründe/Situationen, die Dir wichtig sind:

Warum rauchst Du nicht mehr Zigaretten, als Du rauchst?

Machst Du Sport, wenn ja, welchen? Auch gelegentlich!

Rauchprotokoll für 3 ausgewählte Tage

Arbeitstag

Zigarette Nr.	Gelegenheit	Gesellschaft	Wahrgenommen	Genuss

Wahrgenommen und Genuss von 1 – 4,
1 gar nicht, 2 wenig, 3 ja, 4 sehr

Sonntag/Urlaubstag

Zigarette Nr.	Gelegenheit	Gesellschaft	Wahrgenommen	Note

Wahrgenommen und Genuss von 1 – 4,
1 gar nicht, 2 wenig, 3 ja, 4 sehr

Tag mit Feier, wo man rauchen darf

Zigarette Nr.	Gelegenheit	Gesellschaft	Wahrgenommen	Note

Wahrgenommen und Genuss von 1 – 4,
1 gar nicht, 2 wenig, 3 ja, 4 sehr