Raucherprotokoll | Typische Gewohnheiten ermitteln

Uhrzeit	Situation oder Ort	Wie wichtig war die Zigarette für Sie?	Welche Erwartung hatten Sie an diese Zigarette?	Stimmung	Wurde sie erfüllt?	
		0 = unwichtig 1 = eher unwichtig 2 = eher wichtig 3 = ziemlich wichtig 4 = sehr wichtig		1 = sehr gut 2 = gut 3 = eher gut 4 = schlecht 5 = sehr schlecht	0 = gar nicht 1 = eher nicht 2 = etwas 3 = sehr 4 = vollkommen	
7:05 Uhr	*Zu Hause*	*4*	*wach werden*	*3*	*4*	*Musterbeispiel*