



Mein Vertrag zum Weniger Rauchen

Ich werde ab dem _____ (Datum eintragen) weniger rauchen.

Im Einzelnen sieht mein Plan zum Weniger Rauchen so aus:

(Bitte eintragen, wie viele Zigaretten du pro Tag/Woche höchstens rauchen willst oder in welchen Situationen du auf das Rauchen verzichten willst. Wenn du schrittweise weniger rauchen willst, dann gib auch die Zeitpunkte für die einzelnen Reduktionsschritte an (z.B. im Juni maximal 10 Zigaretten pro Tag, im Juli maximal 7 Zigaretten pro Tag usw.)

Ich will weniger rauchen, weil ...

(Bitte trage die wichtigsten Gründe ein, warum du weniger rauchen willst)

Und damit werde ich mich belohnen, wenn ich es geschafft habe, weniger zu rauchen:

(Zeitpunkt(e) und Belohnung(en) eintragen)

Falls ich den Vertrag nicht einhalten werde, werde ich folgende Dinge tun:

Ort, Datum

Unterschrift

Bei meinem Plan wird mich _____ (Name des Paten/"Vertragspartners"/der anderen Teammitglieder) unterstützen.

(Platz, um weitere Vereinbarungen einzutragen)

Ort, Datum

Unterschrift