

# NICHTRAUCHER - VERTRAG

Hiermit lege ich vertraglich fest das ich ab dem 6. Tag, (Datum) \_\_\_\_\_  
des Video Coachings „Endlich Nichtraucher“ nicht mehr rauchen werde.

Als Unterstützung und Motivation dient mir das Video Coaching „Endlich Nichtraucher“.

**Meine drei Hauptgründe mich vom Rauchen zu lösen und Nichtraucher zu sein sind:**

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_

**Als Belohnung gönne ich mir:**

- nach einer Woche \_\_\_\_\_
- nach einem Monat \_\_\_\_\_
- nach drei Monaten \_\_\_\_\_
- nach einem halben Jahr \_\_\_\_\_

**Wenn ich den Vertrag erfüllt habe, werde ich:**

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Unterschrift