

# Vertrag

Hiermit verpflichte ich .....

Vorname/Name

mich mir selbst gegenüber und gegenüber meinem Buddy

.....

Vorname/Name der Freundin/des Freund

alles zu unternehmen, um ab dem Stopp-Tag

.....

Datum

rauchfrei zu werden und keine Zigarette mehr anzurühren. Als Gegenleistung belohne ich mich neben den zahlreichen gesundheitlichen und finanziellen Vorteilen des Nichtrauchens nach vier Wochen mit

.....

großzügige Gegenleistung

..... , den .....

Ort

Datum

.....

Unterschrift

.....

Unterschrift Buddy