

In welchen Situationen oder Stimmungen rauchen Sie besonders viel?

Bitte kreuzen Sie an, wie zuversichtlich Sie sind, in den folgenden Situationen nicht zu rauchen:

(1 = gar nicht zuversichtlich, 2 = wenig zuversichtlich, 3 = einigermaßen zuversichtlich, 4 = zuversichtlich, 5 = völlig zuversichtlich)

Wenn Sie sich in geselliger Runde befinden
und Alkohol trinken: 1-----2-----3-----4-----5

Wenn Sie ängstlich und nervös sind: 1-----2-----3-----4-----5

Wenn Sie sich nach einer eher unangenehmen
Tätigkeit belohnen wollen: 1-----2-----3-----4-----5

Wenn Sie Hungergefühle dämpfen möchten: 1-----2-----3-----4-----5

Wenn Sie Ihre Konzentration steigern wollen: 1-----2-----3-----4-----5

Wenn Sie sehr verärgert über etwas oder
jemanden sind: 1-----2-----3-----4-----5

Wenn Sie spüren, dass Sie eine Aufmunterung brauchen: 1-----2-----3-----4-----5

Wenn Sie morgens gerade aufstehen: 1-----2-----3-----4-----5

Wenn Sie sich überarbeitet und gestresst fühlen und
sich entspannen wollen: 1-----2-----3-----4-----5

Wenn Ihnen bewusst wird, dass Sie eine Weile nicht
geraucht haben: 1-----2-----3-----4-----5

Wenn Sie mit Partner/in oder Freund/in zusammen
sind und er/sie raucht: 1-----2-----3-----4-----5

Wie stark ausgeprägt ist Ihre Absicht aufzuhören?
(1 = sehr schwach, 5 = sehr stark) 1-----2-----3-----4-----5

Wie sicher sind Sie, dass Sie es schaffen aufzuhören?
(1 = sehr schwach, 5 = sehr stark) 1-----2-----3-----4-----5

Wie zwiespältig sind Ihre Gefühle bei dem Gedanken,
nie mehr zu rauchen?
(1 = gar nicht zwiespältig, 5 = sehr zwiespältig) 1-----2-----3-----4-----5

Fühlen Sie sich von Familie/Freunden in Ihrem
Aufhörvorhaben unterstützt?
(1 = gar nicht, 5 = sehr) 1-----2-----3-----4-----5

Vielen Dank fürs Ausfüllen!

Fragebogen nach C. Schweizer, „Vom blauen Dunst zum frischen Wind“, 2017