

Fragebogen zum Rauchverhalten

Name:

Datum:

Beantworten Sie folgende Fragen wahrheitsgemäß. Zutreffendes bitte ankreuzen.

1.) Haben Sie schon mal versucht, mit dem Rauchen aufzuhören?

nein,

noch nicht

ja, aber vergeblich

2.) Rauchen Sie auch, wenn Sie krank im Bett liegen oder im Krankenhaus sind?

nein

ja, aber nicht so viel

ja

3.) Wie alt waren Sie, als Sie mit dem rauchen begonnen haben?

Wieviele Jahre rauchen Sie insgesamt?

4.) Können Sie sich an ihren ersten Zug erinnern? Wie hat er geschmeckt?

Warum haben Sie damals begonnen, seien Sie ehrlich mit sich selbst.

- Ich wollte cool sein.

- Damals haben das alle gemacht.

Meine Antwort:

5.) Wie viele Zigaretten rauchen Sie durchschnittlich am Tag?

Ich rauche _____ Zigaretten am Tag.

Berechnen Sie nun, wie viel Geld sie zukünftig sparen werden, wenn Sie jetzt das Rauchen aufgeben.

Zum Zigarettenrechner >>> <https://www.zigaretten-rechner.de>

Ich spare _____ € im Jahr.

Ich spare _____ € in 10 Jahren.

Ich spare _____ € in 20 Jahren.

6.) Mit dem Geld können Sie sich etwas Schönes gönnen.

Was werden Sie tun?

Meine Antwort:

7.) Warum rauchen Sie? Was ist das positive daran?

Das Rauchen hat für Sie eine besondere Bedeutung. Welche ist es? In welchen Situationen rauchen Sie? Welche Zigarette ist Ihnen im Laufe des Tages am wichtigsten? Was haben Sie davon? Ist es der Genuss nach einem schönen Essen? Oder die wohlverdiente Pause nach getaner Arbeit?

Rauchen wurde von mir vor allem dazu benutzt, um mich...

8.) Was gefällt Ihnen nicht am Rauchen?

Schreibe Sie alles auf, was Ihnen einfällt. Es kann sein, dass ihre Kinder sich Sorgen um Sie machen der Geruch oder aber auch ihre schwächer werdende Gesundheit?

Mein „Nein!“ zu den Zigaretten, befreit mich von folgenden Nachteilen:

9.) Was motiviert Sie JETZT aufzuhören?

Ist es die Freude wieder mehr Kondition zu haben? Besser riechen oder schmecken zu können? Oder Sie wollen gesünder und länger leben?

Mein Antwort:

10.) Sind Sie wirklich bereit in ein rauchfreies Leben zu starten?

Wie hoch ist ihre Motivation?

keine Motivation

mittlere Motivation

Ich bin nicht zu bremsen!

Haben Sie Ihre Entscheidung getroffen?

Falls Sie noch etwas unsicher sind, dann legen Sie jetzt den Fragebogen beiseite.

Ist es JETZT wirklich der richtige Zeitpunkt für Sie?

Was passiert, wenn Sie zu sich selber sagen: „Ach ja ich kann's ja mal versuchen“... „ich mache das nicht aus Überzeugung, mein Partner verlangt es von mir.“ Ein weiterer Fehlversuch der ihr Selbstbewusstsein weiter nach unten bringen!

Ja, ich bin jetzt bereit und will mit dem Rauchen aufhören!

Unterschrift: