

Raucherentwöhnung Fragebogen

1. Seit wann rauchst Du und wieviele Zigaretten pro Tag?

2. Nenne mir alle Situationen, in denen Du rauchst.

Bsp.: Stress, Enttäuschung, Angst Aufregung, Langeweile, Alleinsein, nach dem Aufstehen, nach dem Essen oder vor dem Schlafen gehen.....

3. Welche Gefühle verbindest Du mit dem Rauchen?

Bsp.: Ich hasse mich dafür, dass ich rauche. Ich rauche gern. Ich rauche, um zu entspannen. Oder ähnliches

4. Welche Gefühle und Emotionen treten in einer Situation auf, in der Du rauchen wollen würdest, dies aber nicht möglich ist?

Bsp.: Rauchverbotzone, im Flugzeug, keine Zigaretten zur Hand, kein Feuer, Krankenhausaufenthalt und ähnliches

5. Wird Dir etwas wichtiges fehlen, wenn Du nicht mehr rauchst? Wenn ja, was?

6. Warum willst Du mit dem Rauchen aufhören?

Bsp.: Gesundheit, Geld, Lebensqualität, Lebensdauer oder Leistungsfähigkeit.

7a. Wie oft hast Du schon versucht mit dem Rauchen aufzuhören und mit welchem Erfolg?

7b. Hast Du bei diesen Versuchen professionelle Hilfe oder Medikamente in Anspruch genommen? Wenn ja, welche und mit welchem Erfolg?

7c. Warum hast Du wieder angefangen?

8. Wie wird sich Dein Leben positiv verändern, wenn Du ein Nichtraucher bist?

9a. Welche alternative Gewohnheit anstelle des Rauchens könntest Du Dir vorstellen?
Bsp.: Sport, autogenes Training, ein Glas frisches Wasser trinken, Däumchen Drehen, Selbsthypnose, Beten oder Meditation, ein tiefer Atemzug.

9b. Nenne mir für die in Nr. 2 genannten Situationen jeweils eine alternative Gewohnheit.