

## Gründe, warum ich mit dem Rauchen aufhören möchte:

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Kreisen Sie bei jeder Aussage eine Ziffer ein. BEANTWORTEN SIE ALLE AUSSAGEN!

	Mögliche Gedanken beim Thema „Aufhören“	Äußerst wichtig	Ziemlich Wichtig	Ziemlich Unwichtig	Ist mir egal
A.	Rauchen kann bei mir ernsthafte Krankheiten verursachen	4	3	2	1
B.	Mein Rauchen ist ein schlechtes Vorbild	4	3	2	1
C.	Zigarettenrauchen ist eine schlechte Angewohnheit	4	3	2	1
D.	Mit dem Rauchen aufzuhören ist eine Herausforderung für mich	4	3	2	1
E.	Zigaretten sind viel zu teuer	4	3	2	1
F.	Rauchen macht mich kurzatmig	4	3	2	1
G.	Wenn ich mit dem Rauchen aufhöre, könnten andere meinem Beispiel folgen	4	3	2	1
H.	Zigaretten verbrennen meine Kleidung, meine Teppiche, Möbel usw.	4	3	2	1
I.	Mit dem Rauchen aufzuhören ist ein Zeichen von Selbstbeherrschung	4	3	2	1
J.	Mit dem Rauchen aufzuhören würde mir eine Menge Geld einsparen	4	3	2	1
K.	Wenn ich nicht mit dem Rauchen aufhöre, mache ich mich selbst krank	4	3	2	1
L.	Kinder, die mich rauchen sehen, fühlen sich bestärkt, selbst damit anzufangen	4	3	2	1
M.	Wenn ich mit dem Rauchen aufhöre, verbessern sich meine Geschmacks- und Geruchs-Sinne	4	3	2	1
N.	Ich hasse die Vorstellung, von einer Angewohnheit kontrolliert zu werden	4	3	2	1
O.	Rauchen ist wie Geld in Brand zu stecken	4	3	2	1

**WIE ZÄHLT MAN DIE PUNKTE?** Tragen Sie in den leeren Feldern der nachstehenden Tabelle ein, welche Ziffer Sie für die jeweilige Aussage eingekreist haben. Zählen Sie die Punkte in den drei Feldern je Zeile zusammen, und tragen Sie die Gesamtpunkte der jeweiligen Zeile neben den Begriffen wie „Gesundheit“, „Beispiel“ etc. ein. Ein Gesamtwert von 9 oder mehr bedeutet, dass Ihre Motivation, mit dem Rauchen aufzuhören, in dieser Kategorie am größten ist. Gesamtpunkte von 6 oder weniger zeigen die schwächste Motivation an.

A	<input type="text"/>	+F	<input type="text"/>	+K	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	Gesundheit
B	<input type="text"/>	+G	<input type="text"/>	+L	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	Beispiel
C	<input type="text"/>	+H	<input type="text"/>	+M	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	Ästhetik
D	<input type="text"/>	+I	<input type="text"/>	+N	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	Kontrolle
E	<input type="text"/>	+J	<input type="text"/>	+O	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	Kosten