

Warum rauchen Sie?

Name, Vorname: _____

Datum: _____

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

	Mögliche Gründe fürs Rauchen	Nie	Selten	Manchmal	Oft	Immer
A.	Ich rauche, um nicht depressiv zu werden	1	2	3	4	5
B.	Die Hantierung mit einer Zigarette ist Teil meines Rauchvergnügens	1	2	3	4	5
C.	Zigarettenrauchen ist angenehm und entspannend	1	2	3	4	5
D.	Ich zünde mir eine an, wenn ich mich über irgendetwas ärgere	1	2	3	4	5
E.	Wenn mir die Zigaretten ausgehen, empfinde ich das als unerträglich	1	2	3	4	5
F.	Ich rauche automatisch, ohne es überhaupt zu merken	1	2	3	4	5
G.	Ich rauche Zigaretten, um mich zu stimulieren, mich munter zu machen	1	2	3	4	5
H.	Zum Teil erfreut es mich schon, eine Zigarette anzuzünden	1	2	3	4	5
I.	Ich empfinde Zigaretten als angenehm	1	2	3	4	5
J.	Wenn ich mich unbehaglich fühle oder aufgeregt bin, zünde ich mir eine an	1	2	3	4	5
K.	Wenn ich nicht rauche, bin ich mir dessen bewusst	1	2	3	4	5
L.	Ich zünde mir eine Zigarette an, während noch eine im Aschenbecher brennt	1	2	3	4	5
M.	Ich rauche, um meine Stimmung zu heben	1	2	3	4	5
N.	Ein Teil meines Vergnügens besteht darin, den Rauch beim Ausatmen zu beobachten	1	2	3	4	5
O.	Ich habe das größte Bedürfnis nach einer Zigarette, wenn ich entspannt bin	1	2	3	4	5
P.	Wenn ich mich mies fühle, möchte ich eine Zigarette	1	2	3	4	5
Q.	Ich sehne mich nach einer Zigarette, wenn ich eine Weile nicht geraucht habe	1	2	3	4	5
R.	Ich hatte schon einmal eine Zigarette im Mund, ohne zu wissen, wie sie dahin gekommen ist	1	2	3	4	5

WIE ZÄHLT MAN DIE PUNKTE? Tragen Sie in den leeren Feldern der nachstehenden Tabelle ein, welche Ziffer Sie für die jeweilige Aussage eingekreist haben, und zwar Aussage A in Zeile A, Aussage B in Zeile B und so weiter. Zählen Sie die Punkte in den drei Feldern je Zeile zusammen, und Sie erhalten die Gesamtpunkte der jeweiligen Kategorie (Stimulation, Handhabung etc.). Ein Gesamtwert von 11 oder mehr bedeutet, dass in dieser Kategorie die Hauptursache liegt, warum Sie rauchen.

A	<input type="text"/>	+G	<input type="text"/>	+M	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	Stimulation
B	<input type="text"/>	+H	<input type="text"/>	+N	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	Handhabung
C	<input type="text"/>	+I	<input type="text"/>	+O	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	Angenehme Entspannung
D	<input type="text"/>	+J	<input type="text"/>	+P	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	Krücke: Verminderung der Anspannung
E	<input type="text"/>	+K	<input type="text"/>	+Q	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	Verlangen: Psychologische Sucht
F	<input type="text"/>	+L	<input type="text"/>	+R	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	Gewohnheit