

Fragebogen zur Risikosituation

Name: _____

Datum: _____

Nachfolgend sind einige Situationen beschrieben, in denen das Rauchverlangen sehr stark sein kann. Diese Situationen können als Signale oder Auslöser wirken. Wenn diese Auslöser erkannt werden, lassen sich bessere Alternativen finden, die statt des Rauchens ausgeführt werden können.

	Ich rauche:	Fast nie	Selten	Häufig	Fast immer
1	Sofort nach dem Aufwachen				
2	Nach dem Essen (zum Kaffee)				
3	Auf dem Weg zur Arbeit				
4	Wenn ich mich über jemanden ärgere				
5	Wenn ich einen wichtigen Termin habe				
6	Wenn ich auf jemand warte, Pause habe				
7	Wenn ich mit Rauchern zusammen bin				
1	Wenn ich nervös bin				
2	Wenn ich mich ängstlich fühle				
3	Wenn ich mich mit einem schwierigen Problem beschäftige				
4	Wenn ich niedergeschlagen bin				
5	Wenn mir langweilig ist				
6	Wenn ich etwas Tolles geleistet habe				
7	Wenn ich im Restaurant/Cafe sitze				
15	Wenn ich Wein oder Bier trinke				
16	Wenn Freunde da sind				
17	Wenn ich fernsehen schaue				
18	Wenn ich Auto fahre				
19	Wenn ich müde/kaputt bin				
	In anderen Situationen:				
20					
21					
22					
23					