

Entscheidungstabelle

Prüfen Sie sich selbst, ob Sie eher zum Weiterrauchen oder doch lieber zum Aufhören neigen. Jeweils fünf Fragen sollen Ihnen diese Entscheidung erleichtern.

Für das Rauchen spricht:

Frage	Antwort	Eigene Punkte
Rauchen hilft mir bei der Bewältigung von Problemen.	stimmt	2
	manchmal	1
	nein	0
Ich belohne mich immer mal wieder mit einer Zigarette.	stimmt	2
	manchmal	1
	nein	0
Ich genieße jede Zigarette so richtig und fühle mich dabei wohl.	stimmt	2
	manchmal	1
	nein	0
Beim Rauchen kann ich mich wunderbar entspannen.	stimmt	2
	manchmal	1
	nein	0
Rauchen gehört einfach zur Gemütlichkeit und Geselligkeit.	stimmt	2
	manchmal	1
	nein	0
Summe der Punkte für das Rauchen:		

Gegen das Rauchen spricht:

Frage	Antwort	Eigene Punkte
Ich merke, wie der Rauch meine Gesundheit schädigt. Mein Wohlbefinden leidet darunter.	stimmt	2
	manchmal	1
	nein	0
Ich gebe fürs Rauchen zu viel Geld aus.	stimmt	2
	manchmal	1
	nein	0
Ich fühle mich abhängig vom Rauchen, und das ärgert mich.	stimmt	2
	manchmal	1
	nein	0
Dauernd muss ich mich ums Rauchen kümmern. Das stört mich.	stimmt	2
	manchmal	1
	nein	0
Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich rauche, weil ich weiß, dass es mir schadet.	stimmt	2
	manchmal	1
	nein	0
Summe der Punkte gegen das Rauchen:		

Diese Punkte sind nur eine Hilfe bei der Entscheidungsfindung. Vielleicht haben Sie noch andere wichtige Argumente pro und contra Rauchen. Scheuen Sie sich nicht, diese auch aufzulisten und zu bewerten.

Ziehen Sie Bilanz und machen sie dann Ihr Kreuz:

Ich will Nichtraucher werden		Ich will weiter rauchen	
------------------------------	--	-------------------------	--