

Check your self



Aufgabe für Raucher und Raucherinnen:

Fülle den Fragebogen aus.

Habe ich noch alles unter Kontrolle

Ja

Nein

Hast du schon mal versucht, mit dem Rauchen aufzuhören?

Hast du schon mal gedacht, dass du abhängig vom Rauchen bist?

Hast du schon mal das Gefühl gehabt, dass du jetzt unbedingt eine Zigarette brauchst?

Hast du schon mal so einen richtigen „Schmacher“ nach einer Zigarette gehabt?

Fällt es dir schwer, an Orten nicht zu rauchen, wo das Rauchen nicht erlaubt ist?

Wenn du schon mal versucht hast, das Rauchen aufzugeben (bzw. wenn du eine Weile nicht geraucht hast):

Ja

Nein

Hattest du Probleme, dich zu konzentrieren, weil du nicht rauchen konntest?

Warst du schneller gereizt , weil du nicht rauchen konntest?

Hattest du ein starkes Verlangen, zu rauchen?

Warst du nervös und unruhig, weil du nicht rauchen konntest?

Auswertung:

Wenn du nur eine dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, hast du schon einen Teil deiner Unabhängigkeit verloren.

Je mehr Fragen du mit „Ja“ beantwortet hast, desto weniger Freiheit hast du, wirklich noch selbst zu entscheiden.

Wende dich gern ans SPZ, Tel.: 040/428 842-911, wenn du Hilfe beim Aufhören brauchst!