

Name:

Datum:

Dieser Fragebogen kann und wird Dir dabei helfen, in Zukunft ohne Zigaretten auszukommen und stattdessen gesund und nikotinfrei zu leben. Wenn Du das wirklich vorhast und bereit bist, drei bis vier Stunden Zeit zu investieren, dann beantworte bitte die nachfolgenden Fragen.

Lasse Dir bei den Antworten ruhig Zeit und sei Dir gegenüber ehrlich - es lohnt sich! Du tust es für Dich!!!

1. Bitte kreuze auf dieser Skala eine Zahl zwischen 1 und 10 an, die angibt, wie sicher Du bist, dass Du in Zukunft keine Zigaretten mehr rauchen willst?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich bin ganz sicher - *Ich bin ziemlich sicher* - *Ich weiß nicht* - *Ich will gar nicht*

2. Wie viele Zigaretten rauche ich zurzeit etwa täglich?

mindestens höchstens unterschiedlich

3. Aus welchen Gründen habe ich mit dem Rauchen angefangen? Wann war das?

-
-
-

4. Heute rauche ich Zigaretten hauptsächlich in folgenden Situationen:

-
-
-
-

5. Was sind meine Gründe dafür, dass ich jetzt damit aufhören will?
Rauchen ist mein Problem, weil . . .

-
-
-
-

6. Will ich selbst mit dem rauchen aufhören, oder möchte ich *jemand anderem* einen Gefallen damit tun?
Wenn, dann wem?

-

7. Was *kostet* mich das Rauchen

- An Schmerz
- An Geld
- An Aufwand
- An Gesundheit
- An
-
-

8. Welche *Vorteile* hat das Rauchen für mich? Welchen Nutzen bringt es mir?

-
-
-
-

9. Was würde passieren, wenn ich *keine* Zigaretten mehr rauchen würde?

-
-
-

10. Was würde passieren, wenn ich auch weiterhin rauchen würde?

-
-
-

11. Was ist *das Schlimmste*, was passieren würde, wenn ich damit aufhöre?

-

12. Was ist *das Schlimmste*, was passieren würde, wenn ich *nicht* damit aufhöre?

-

13. Was *vermeide* ich, wenn ich rauche? Was brauche ich statt dessen nicht zu tun?
Welche Gefühle werden unterdrückt?

-
-
-

14. Wem würde ich am liebsten die *Schuld* dafür geben, dass ich rauche?

-

15. Wie rechtfertige ich es vor mir, dass ich es bisher nicht geschafft habe, mit dem Rauchen aufzuhören?

-
-
-

16. Wie tröste ich mich darüber hinweg, dass ich immer noch rauche?

-
-
-

17. Was muss erst noch geschehen, damit ich dieses Problem für mich lösen kann?

-
-
-

18. Was könnte mich darin *unterstützen*, mit dem Rauchen aufzuhören?

-
-
-

19. Was werde ich davon haben, dass ich keine Zigaretten mehr rauche?

-
-
-

20. Was muss ich noch zu wissen, bevor ich anfangen, ohne Zigaretten zu leben?

-
-
-

21. Jetzt, nachdem ich all diese Fragen beantwortet habe, möchte ich immer noch mit dem Rauchen aufhören?

- ja, ganz sicher*
- nein, denn ich muss ja nicht*

22. Ab wann will ich damit anfangen, keine Zigaretten mehr zu rauchen? *Setze Dich nicht unter Druck!*

- ab

22. Was kann ich jetzt tun, um mein Vorhaben in die Tat umzusetzen?
(Schreibe mindestens 5 *verschiedene* Handlungen auf, die Du tun musst, damit es Dir auch gelingt. Gib den Handlungen dann eine Reihenfolge!)

-
-
-
-
-

24. Wie kann ich mich dafür *belohnen*, dass ich nicht mehr rauche?

-
-
-
-
-

25. Welche Personen könnten mich bei meinem Vorhaben positiv *unterstützen*?
Was könnte diese Person jeweils tun?

-
-
-
-

- 26.** Wie wird sich mein Leben verändern, wenn ich nicht mehr rauche?
-
 -
 -
- 27.** Was kann ich dafür tun, dass es mir nicht so schwer fällt, mit dem Rauchen aufzuhören?
Wie kann ich *mich selbst* dabei unterstützen?
-
 -
 -
- 28.** Was müsste passieren, damit ich wieder mit dem Rauchen beginne?
-
 -
 -
- 29.** Welche drei internalen / internen Sätze könnten mich am ehesten daran *hindern*, meine jetzige Situation kreativ und positiv zu verändern?
-
 -
 -
- 30.** Was hätte ich davon, wenn es mir *nicht* gelingen würde, mit dem Rauchen aufzuhören? Warum wäre es irgendwie doch bequemer, weiter zu rauchen?
-
 -
 -
- 31.** Welche drei *Erlaubnisse* brauchte ich, damit mein Vorhaben auch tatsächlich gelingen kann?
- Ich darf
 - Ich darf
 - Ich darf
- 32.** Ich stelle mir vor, ich hätte es geschafft, ohne Zigaretten auszukommen,
- ich würde denken
 - ich würde fühlen
 - ich würde tun
 - ich würde aussehen
- 33.** Was hätte ich *aufgegeben*, wenn ich nicht mehr rauchen würde?
-
 -
 -
 -

- 34.** Mein *Vater* würde mein Vorhaben, mit dem Rauchen aufzuhören
- bewerten als
 - er würde denken, dass
 - und wenn er selbst vorhaben würde, mit dem Rauchen aufzuhören, dann würde er
 -
 - und würde er dabei Wut, Trauer, Freude oder Angst fühlen?
- 35.** Meine *Mutter* würde mein Vorhaben, mit dem Rauchen aufzuhören
- bewerten als
 - sie würde denken, dass
 - und wenn sie selbst vorhaben würde, mit dem Rauchen aufzuhören, dann würde sie
 -
 - und würde sie dabei Wut, Trauer, Freude oder Angst fühlen?
- 36.** Ich selbst *sollte* gar nicht daran denken, mit dem Rauchen aufzuhören, weil
-
- 37.** aber intuitiv denke ich, dass ich das, was mir am Wichtigsten ist, trotz allem erreiche, indem ich
-
 -
- Was ich dafür gerne *möchte*, ist
-
 -
- Was ich dafür absolut *brauche*, ist
-
 -
- 38.** Wenn ich daran denke, dass ich es schaffen kann, mein Problem weise und mit Humor zu lösen, dann fällt mir dazu ein, dass
-
 -
- 39.** Eine wirklich „runde“ Persönlichkeit würde das Problem so lösen
-
 -
- 40.** Logisch gesehen, bringt meine Entscheidung, nicht mehr zu rauchen, folgende *Vorteile* mit sich:
- kurzfristig
 - langfristig
- 41.** Logisch gesehen, bringt meine Entscheidung folgende *Nachteile* mit sich:
- kurzfristig
 - langfristig

- 42.** Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass es mir tatsächlich gelingt?
- 10% ○ 20% ○ 30% ○ 40% ○ 50% ○ 60% ○ 70% ○ 80% ○ 90% ○ 100%
- 43.** Was haben alle bisherigen Versuche, mit dem Rauchen aufzuhören, *gemeinsam* gehabt?
-
-
- 44.** Was wäre für mich *die kleinste* positive Veränderung bezüglich des Rauchens?
-
- 45.** Was wäre die *optimale* Lösung, mit der ich am meisten zufrieden wäre?
-
- 46.** Etwas *Ungewöhnliches* und sehr effektives, was ich bis jetzt noch nicht getan habe, aber sehr wohl tun könnte, ist
-
-
- 47.** Wenn ich noch etwas *hilfloser* wäre, als ich im Moment bin, dann würde ich
-
- 48.** Was wird mein Partner / meine Partnerin dazu sagen, dass ich nicht mehr rauche?
-
-
- 49 a.** Was *fühle* ich jetzt? Wem würde ich das gerne sagen?
-
-
- 49 b.** Was *denke* ich jetzt? Wem würde ich das gerne sagen?
-
-
- 49 c.** Was *fürchte* ich jetzt? Wem würde ich das gerne sagen?
-
-
- 49 d.** Was *hoffe* ich jetzt? Wem würde ich das gerne sagen?
-
-
- 50.** Was ich also jetzt als nächstes *tun werde*, ist
-
-
-
-