

## **Erfahrungsbericht Exraucher/in**

Vorname:

Alter:

Durchschnittlich gerauchte Zigarettenanzahl pro Tag:

Dauer der Raucherkarriere:

Jahre

Rauchfrei seit:

Rauchstoppversuche insgesamt:

**Persönliche Motive für Ihren Rauchstopp:**

**Was war schwierig beim Rauchstopp? Worauf haben Sie besonders Acht gegeben?**

**Wodurch haben Sie beim Rauchstopp Unterstützung erhalten?**

**Wie hat Ihr Umfeld reagiert?**

**Welche Vorteile haben Sie durch Ihren Rauchstopp gewonnen?**

**Rückblickende Beurteilung:**

**Würden Sie anderen den Rauchstopp empfehlen?**

**Welche Tipps würden Sie aufhörwilligen Raucher/innen mit auf den Weg geben?**