

Funktion der Zigarette

Welchen Nutzen hat das Rauchen für mich persönlich? Wofür setze ich die Zigarette gerne ein?

Bevor Sie sich für eine rauchfreie Zeit entscheiden, ist es wichtig zu wissen, was Sie noch an der Zigarette hält. Die folgende Liste nennt Beispiele für die unterschiedlichen Funktionen der Zigarette. Lesen Sie sich die einzelnen Aspekte des Rauchens in Ruhe durch und entscheiden Sie selbst, was auf Sie zutrifft. Sie können die Liste auch nach Ihren Beobachtungen ergänzen.

Funktion	ja	nein
Rauchen bedeutet für mich Genuss	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beim Rauchen kann ich entspannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In schwierigen Situationen ist Rauchen für mich eine Stütze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durch das Rauchen beruhige ich mich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Langeweile kann ich die Zeit mit Rauchen überbrücken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit der Zigarette kann ich mich belohnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durch das Rauchen nehme ich mir eine Auszeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bevor ich eine Tätigkeit beginne, rauche ich erst einmal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durch das Rauchen kann ich mein Gewicht halten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Zigarette hilft mir, Stress und Ärger zu überstehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schlafe besser, wenn ich vorher geraucht habe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durch das Rauchen bin ich aktiver – es gibt mir Energie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich rauche, kann ich mich besser konzentrieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nach getaner Arbeit mache ich eine Pause mit der Zigarette	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durch das Rauchen knüpfe ich leichter Kontakte – es verbindet!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rauchen bestimmt meinen Rhythmus/es strukturiert meinen Tag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich „gönne“ mir ja sonst nichts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Zigarette ist das einzige, das mir noch geblieben ist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durch das Rauchen kann ich vieles leichter ertragen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rauchen ist für mich eine Lebenseinstellung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit der Zigarette fühle ich mich besser (weniger ängstlich, niedergeschlagen, problembelastet, nervös...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Seien Sie kritisch und überlegen Sie, ob dies wirklich alles nur der Zigarette zuzuschreiben ist. Beobachten Sie, wie Nichtraucher/innen diese Situationen erleben und suchen Sie nach Alternativen! Denken Sie auch an die vielen Vorteile der Rauchfreiheit!