

Motivationstest

Wie hoch ist deine Motivation zum Rauchstopp?
Teste, warum und wie sehr du aufhören möchtest!

1. Warum willst du aufhören? (mehrere Antworten möglich)

- Ich habe Angst, krank zu werden. (1)
- Ich möchte meine Kondition verbessern. (1)
- Ich möchte gerne wieder reine Haut und weiße Zähne haben. (1)
- Mir stinkt's einfach. (1)

2. Wirst du ganz aufhören?

- Ja, keine einzige Zigarette mehr. (5)
- Ich möchte nur noch halb soviel rauchen. (1)
- Ich möchte nur noch gelegentlich rauchen. (0)

3. Wie viel Energie willst du investieren?

- Sehr viel. (5)
- Viel. (3)
- Ein bisschen. (0)
- Keine. (0)

4. Glaubst du, dass du es schaffst aufzuhören?

- Ja, ich bin ganz sicher. (5)
- Ja, ich glaube schon. (3)
- Ich hoffe es. (1)
- Nein, ich glaube nicht. (0)

5. Wer motiviert dich, aufzuhören?

- Ich selbst. (5)
- Andere. (1)
- Ich selbst und andere. (6)

6. Wann wirst du aufhören?

- Innerhalb der nächsten Woche. (5)
- Innerhalb eines Monats. (3)
- Innerhalb des nächsten halben Jahres. (2)
- Wenn ich einmal Kinder habe. (1)
- Später. (0)

7. Warum hast du bisher geraucht?

- Alle meine Freunde rauchen. (0)
- Ich habe das Aufhören immer wieder hinausgeschoben. (0)
- Es ist so schwer aufzuhören. (0)
- Ich weiß nicht, wie ich mit dem Ausstieg anfangen soll. (3)

Auswertung

20 bis 33 Punkte: Du bist motiviert genug aufzuhören. Tu's jetzt! Infos, Tipps und Tricks findest du auf den unten angeführten Homepages!

Weniger als 20 Punkte: Der entscheidende Kick fehlt. Ein besserer Zeitpunkt kommt bestimmt! Sammle gemeinsam mit deinen Freunden Argumente, die fürs Nichtrauchen sprechen. Du wirst sehen, Aufhören zahlt sich aus – nicht nur für deine Gesundheit, sondern auch für deine Geldbörse!

www.rauchertelefon.at Hier findest du Informationen, Links und Tipps!

Typische Auslöser fürs Rauchen

Vor dem Rauchstopp musst du die Situationen kennen, in denen du automatisch zur Zigarette greifst, damit später Alternativen zum Rauchen an diese Stelle treten können. Überlege, welche Auslöser auf dich zutreffen.

Ich rauche ...

- » aus Ärger, aus Angst, aus Anspannung, aus Freude, aus Langeweile ...**Gefühle!**
- » beim Hausaufgaben machen, beim Musikhören, beim gemütlichen Zusammensein mit Freunden und Freundinnen ...**Tätigkeiten!**
- » auf dem Schulhof, in der Disko, zu Hause, im Jugendtreff, an der Bushaltestelle ...**Umgebungen!**
- » am Wochenende, abends, nach dem Essen, auf dem Weg zur Schule, auf dem Weg nach Hause, in der Pause ...**Gelegenheiten!**

Überlege, welche Auslöser auf dich zutreffen und was du in diesen Situationen statt zu rauchen machen kannst.

Hier einige Beispiele für Auslöser und Alternativen:

- z. B. Langeweile eine Zeitschrift lesen
- z. B. Hausaufgaben ein Soda Zitron mit einem Strohhalm trinken
- z. B. Bushaltestelle Stressball kneten, JoJo spielen oder SMS schreiben
- z. B. in der Pause Kaugummi kauen oder Handygame spielen

Probiere doch einmal die eine oder andere Alternative aus!

Auslöser bzw. Rauchsituation	Alternativen

www.rauchertelefon.at Hier findest du Informationen, Links und Tipps!

