

Fragebogen Raucherentwöhnung



Q1. Wieviel rauchen Sie?

Q2. Seit wann rauchen Sie? Gab es einen auslösenden Moment? Beschreiben Sie die Situation, als Sie zur allerersten Zigarette gegriffen haben.

Q3. Zu welchen Situationen rauchen Sie?

Q4. Wie ist das Gefühl, kurz bevor Sie rauchen?

Q5. Welche Gefühle, Empfindungen und Symptome kommen auf, wenn Sie das Rauchen unterlassen oder unterlassen müssten?

Q6. Gab es auch Zeiten, in denen Sie aufgehört haben? / Wie lange?

Fragebogen Raucherentwöhnung



Q7. Warum möchten Sie aufhören? Möchten Sie wirklich aufhören?

Q8. Ist es **jetzt** eine gute Zeit, um mit dem Rauchen aufzuhören? Wie gestresst sind Sie? Wie ist gerade Ihre Situation im Allgemeinen?

Q9. Gibt es Aspekte in Ihrem Leben, denen Sie sehr viel Wert beimessen? Was ist Ihnen im Leben am wichtigsten? Nennen Sie bitte 3 Dinge.

Herzlichen Dank!