

# Entscheidungstabelle

Prüfen Sie sich selbst, ob Sie eher zum Weiterrauchen oder doch lieber zum Aufhören neigen. Jeweils fünf Fragen sollen Ihnen diese Entscheidung erleichtern.

## Für das Rauchen spricht:

Frage	Antwort	Eigene Punkte
Rauchen hilft mir bei der Bewältigung von Problemen.	stimmt	2
	manchmal	1
	nein	0
Ich belohne mich immer mal wieder mit einer Zigarette.	stimmt	2
	manchmal	1
	nein	0
Ich genieße jede Zigarette so richtig und fühle mich dabei wohl.	stimmt	2
	manchmal	1
	nein	0
Beim Rauchen kann ich mich wunderbar entspannen.	stimmt	2
	manchmal	1
	nein	0
Rauchen gehört einfach zur Gemütlichkeit und Geselligkeit.	stimmt	2
	manchmal	1
	nein	0
Summe der Punkte für das Rauchen:		

## Gegen das Rauchen spricht:

Frage	Antwort	Eigene Punkte
Ich merke, wie der Rauch meine Gesundheit schädigt. Mein Wohlbefinden leidet darunter.	stimmt	2
	manchmal	1
	nein	0
Ich gebe fürs Rauchen zu viel Geld aus.	stimmt	2
	manchmal	1
	nein	0
Ich fühle mich abhängig vom Rauchen, und das ärgert mich.	stimmt	2
	manchmal	1
	nein	0
Dauernd muss ich mich ums Rauchen kümmern. Das stört mich.	stimmt	2
	manchmal	1
	nein	0
Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich rauche, weil ich weiß, dass es mir schadet.	stimmt	2
	manchmal	1
	nein	0
Summe der Punkte gegen das Rauchen:		

Diese Punkte sind nur eine Hilfe bei der Entscheidungsfindung. Vielleicht haben Sie noch andere wichtige Argumente pro und contra Rauchen. Scheuen Sie sich nicht, diese auch aufzulisten und zu bewerten.

## Ziehen Sie Bilanz und machen sie dann Ihr Kreuz:

Ich will Nichtraucher werden	Ich will weiter rauchen
------------------------------	-------------------------