

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		
Beim Rauchen kann ich entspannen		
In schwierigen Situationen ist Rauchen für mich eine Stütze		
Durch das Rauchen beruhige ich mich		
Bei Langeweile kann ich die Zeit mit Rauchen überbrücken		
Mit der Zigarette kann ich mich belohnen		
Durch das Rauchen nehme ich mir eine Auszeit		
Bevor ich eine Tätigkeit beginne, rauche ich erst einmal		
Durch das Rauchen kann ich mein Gewicht halten		
Die Zigarette hilft mir, Stress und Ärger zu überstehen		
Ich schlafe besser, wenn ich vorher geraucht habe		

www.facebook.com/RauchfreiTelefon

www.rauchfrei.at

Nur einen Klick entfernt

Funktion	Ja	Nein
Durch das Rauchen bin ich aktiver – es gibt mir Energie		
Wenn ich rauche, kann ich mich besser konzentrieren		
Nach getaner Arbeit mache ich eine Pause mit der Zigarette		
Durch das Rauchen knüpfe ich leichter Kontakte – es verbindet		
Rauchen bestimmt meinen Rhythmus – es strukturiert meinen Tag		
Ich „gönne“ mir ja sonst nichts		
Die Zigarette ist das einzige, das mir noch geblieben ist		
Durch das Rauchen kann ich vieles leichter ertragen		
Rauchen ist für mich eine Lebenseinstellung		
Mit der Zigarette fühle ich mich besser (weniger ängstlich, niedergeschlagen, problembelastet, nervös...)		

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!