

Wobei hilft mir das Rauchen, was finde ich selbst positiv am Rauchen?

- Ich nehme mir eine Auszeit und mache Pause.
- Ich kann mich zurückziehen, mit abschotten, Distanz zu Dingen oder Personen schaffen.
- Raucher sind gesellig und kommunikativ, es hilft mir, Kontakte schneller aufzubauen, mich mit meinen Kollegen auszutauschen.
- Es schafft für mich ein Gefühl, dazuzugehören.
- Es fördert meine Kreativität, die besten Ideen kommen mir beim Rauchen.
- Es hilft mir, Stress, Ärger und Wut abzubauen.
- Es beruhigt und entspannt mich.
- Es schafft mir ein Gefühl der (Ersatz-)Befriedigung.
- Ich kann mich nach dem Rauchen besser konzentrieren.
- Meine Hände sind beschäftigt.
- Der ganze Rauchvorgang wird von mir bewusst zelebriert.
- Es ist für mich ein Genuss (z. B. die erste Zigarette am Morgen, die letzte am Abend, die Zigarette zum Kaffee, zum Bier).
- Rauchen ist eine eingeschliffene Gewohnheit, ein Ritual in vielen Situationen.
- Ich finde das Rauchen ästhetisch.
- Es hilft mir, Zeit zu überbrücken, gegen Langeweile.
- Zigaretten sind für mich eine Belohnung und lösen ein Zufriedenheits- oder Glücksgefühl aus.
- Es unterstützt mein Selbstbild vom Frei- und ein bisschen Wild-Sein.
- Ich kann mich daran festhalten, wenn ich nervös oder unsicher bin.
- Ich genieße es, zum Rauchen hinauszugehen und frische Luft tief einzuatmen.
- Rauchen hält mich wach, putscht mich auf.
- Die Zigarette mindert mein Hungergefühl und verhindert eine Gewichtszunahme.
- Ich kann nach dem Rauchen immer gut auf Toilette gehen, die Verdauung stimmt dann.
- Raucher sind Freigeister, sind unkonventionell und etwas rebellisch.
- Rauchen verstärkt meine positiven Emotionen, stellt quasi die »Krönung« von schönen Dingen dar.
- Ich kann unangenehme Dinge hinausschieben/verzögern, indem ich davor noch eine rauche.
- Die Zigarette bessert meine Stimmung, wenn ich schlecht drauf (»down«) bin.
- Rauchen hilft mir gegen das Gefühl der Einsamkeit.
- Rauchen lindert meine Entzugssymptome, wenn ich zu lange nicht geraucht habe.
- Die Zigarette ist ein treuer und verlässlicher Begleiter für mich.
- Rauchen taktet mich, bringt eine Regelmäßigkeit in meinen Tagesablauf.
- Die Zigarette hilft mir beim Problemlösen/ Probleme wälzen.
- Rauchen hilft mir dabei, nicht alt und klapprig werden zu müssen.