

Negative Seiten des Rauchens, was stört mich?

- Meine Haare, meine Kleidung, meine Hände und mein Atem stinken nach Rauch.
- Mich stört der schlechte Geschmack im Mund und dass ich nach dem Rauchen ständig Kaugummi oder Bonbons nehmen muss.
- Ich bin ein schlechtes Vorbild für (meine) Kinder.
- Es kostet Jahr für Jahr viel Geld.
- Ich muss ständig dafür sorgen, ausreichend mit Zigaretten versorgt zu sein (Beschaffung/Vorratshaltung). Sind keine Zigaretten da, bekomme ich fast schon Panik.
- Meine Haut altert schneller, sieht schlechter aus.
- Es stört mich, abhängig von etwas zu sein, fremdbestimmt zu werden.
- Ich kann schlechter riechen und schmecken.
- Die Wohnung bzw. das Auto stinken nach Zigarettenrauch.
- Für das Rauchen »geht viel Zeit drauf«, es ist ein Zeitfresser.
- Ich habe Angst, irgendwann krank zu werden (Unterauswahl »besonders vor«: Herzinfarkt, Raucherbein, Schlaganfall, Lungenkrankheiten, Krebserkrankungen)
- Meine Zähne verfärben sich, mein Zahnfleisch zieht sich zurück (Parodontose).
- Es passt eigentlich gar nicht (mehr) zu mir und meinem Selbstbild.
- Ich bekomme schlechter/weniger Luft wegen des Rauchens.
- Beim Saubermachen fällt auf, dass die Wände, Tapeten, Möbel und Fenster in der Wohnung von einer gelben Schmutzschicht überzogen sind.
- Als Raucher fühle ich mich zunehmend sozial ausgegrenzt, nahezu geächtet.
- Rauchen schmeckt eigentlich gar nicht.
- Ich habe gelbe Finger vom Rauchen.
- Ich schäme mich vor mir selbst/vor anderen, dass ich rauche.
- Mich stören die Asche oder die Tabakkrümel, die überall herumliegen.
- Ich habe häufig oder (fast) immer Husten.
- Meine Kondition ist durch das Rauchen schlechter als bei einem vergleichbaren Nichtraucher.
- Volle Aschenbecher sind eklig und stinken.
- Allein die Tatsache, dass ich rauchen muss, der innere Zwang, stört mich.
- Der ganze Aufwand durch das Rauchen (Beschaffung, Vorrat, nach draußen gehen müssen etc.) stresst mich.
- Mein Umfeld, mein Partner/meine Partnerin, meine Familie sorgen sich um mich und stören sich am Rauchen.
- Ich habe einen schlechten Ruf als Raucher, gelte als willensschwach.
- Mich stört, dass ich ständig zum Rauchen hinausgehen muss.
- Ich verkürze meine Lebenszeit, sterbe früher als vergleichbare Nichtraucher.
- Ich belästige andere, wenn ich sie mit meinem Tabakrauch vollqualme.
- Raucher kneipen stinken ekelhaft.
- Ich gebe Geld für etwas aus, das schlecht schmeckt und mich letzten Endes krank macht (Selbstzerstörung).
- Ich ärgere mich über mich selbst, dass ich weiterrauche, obwohl es dafür keine guten Gründe gibt.
- Die Zigarette taktet mich, ich habe keine Kontrolle über das Rauchen.
- Das Rauchen frisst jeden Tag viel Zeit und unterbricht/stört meinen Tagesablauf.
- Ich fühle mich unruhig, nervös und reizbar, wenn ich längere Zeit nicht geraucht habe.
- Es ist ungesellig, hinauszugehen, wenn man mit anderen zusammensitzt.
- Mein Umfeld macht sich Sorgen um mich.
- Die vielen unnützen Zigaretten, die automatisch geraucht werden, ohne dass überhaupt Rauchdruck da ist, nerven mich.
- Ich habe Angst, im Rahmen von Erkrankungen eine lange Leidenszeit zu haben.