Die Kosten-Nutzen-Analyse

Unten finden Sie fünf Äußerungen, die sich auf den Nutzen des Rauchens beziehen; geben Sie bei jeder Äußerungen an, wie stark Sie dieser Äußerung zustimmen.

1----------4----------7

gar nicht mittel voll und ganz

(1 bedeutet: ich stimme gar nicht zu; 4 bedeutet einen mittleren Zustimmungsgrad; 7 bedeutet: ich stimme voll und ganz zu).

	Punkte
1. Mir schmeckt jede einzelne Zigarette so richtig gut.	
2. Wenn ich mich in einer schwierigen Situation befinde, hilft mir das Rauchen.	
3. Durch das Rauchen kann ich mich gut entspannen.	
4. Rauchen ist einfach angenehm und gemütlich.	
5. Für mich ist Rauchen wie eine Belohnung.	
Zählen Sie zusammen:	

Jetzt kommen fünf Äußerungen, bei denen die Kosten des Rauchens im Vordergrund stehen; geben Sie jeweils an, wie stark die einzelnen Kostenfaktoren bei Ihnen eine Rolle spielen.

	Punkte
1. Ich fühle mich abhängig vom Rauchen, und das macht mir zu schaffen.	
2. Rauchen kann ganz schön lästig sein.	
3. Ich fühle mich körperlich nicht mehr so wohl.	
4. Ich mache mir manchmal ganz schön Sorgen wegen des Rauchens.	
Zählen Sie wieder zusammen:	

So viel kostet Sie das Rauchen. Vergleichen Sie die beiden Zahlen. Wie sieht Ihre Bilanz aus? Wo sind mehr Punkte zusammengekommen? Sie können diesen Bogen mehrmals ausfüllen und dabei beobachten, dass sich die Bewertung der Vor- und Nachteile verändert.

Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention 2000