



### Bin ich ein Rauchertyp? – Teste dich selbst:

Es gibt viele Gründe, warum jemand zum Raucher wird oder nicht. Mit diesem Test kannst du herausfinden, ob du eher zum Typ des Nichtraucherers oder des Rauchers tendierst.

**Raucht dein Vater oder deine Mutter?**

**A.** Ja, beide. | **B.** Nur der Vater oder nur die Mutter. | **C.** Nein, niemand.

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Darfst du oder dürftest du zu Hause rauchen?**

**A.** Ja, ich dürfte rauchen. | **B.** Ich weiss es nicht. | **C.** Nein, es würde nicht erlaubt.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

**Treibst du ausserhalb der Schule Sport?**

**A.** Nein, nie. | **B.** Nur wenig, gelegentlich schon. | **C.** Ja, regelmässig und mit viel Spass.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

**Kennst du in deiner Freizeit Langeweile?**

**A.** Ja, ich langweile mich oft. | **B.** Nur hin und wieder. | **C.** Nein, ich langweile mich ganz selten.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

**Fühlst du dich gestresst? (Hausaufgaben, Konflikte, Ärger, Verpflichtungen usw.)**

**A.** Ja, oft. | **B.** Manchmal, aber eher selten. | **C.** Nein, ich kenne eigentlich keinen Stress.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

**Aus welchem Bereich stammen deine Vorbilder?**

**A.** Musik-Szene, Film / Fernsehen, Bücher. | **B.** Sport, Kunst, Politik, Geschichte, Wissenschaft.  
**C.** Aus dem eigenen Freundes- und Bekanntenkreis.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

**Wie verhältst du dich neuen, dir noch unbekanntem Situationen und Dingen gegenüber?**

**A.** Alles Neue reizt mich, ich muss es unbedingt kennenlernen und ausprobieren.  
**B.** Ich bin eher vorsichtig und beobachte zuerst, wie andere Leute damit umgehen.  
**C.** Ich überlege mir im voraus, ob sich das Ausprobieren lohnt.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

**Machst du Sachen nur deshalb, weil es andere von dir erwarten?**

**A.** Ja, denn man sollte sich seinem Freundeskreis auch anpassen können.  
**B.** Nur wenn's mir Spass macht. | **C.** Nein, eigentlich kaum, denn ich finde auch Beachtung, wenn ich mich nicht anpasse.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

**In jeder Gruppe – ob in der Schulklasse, im Club und Verein oder im Freundeskreis – gibt es Anführer, Mitmacher und Aussenseiter. Welcher Typ bist du?**

**A.** Eher ein Mitmacher. | **B.** Eher ein Aussenseiter. | **C.** Eher ein Anführer.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

**Wie würdest du deine persönliche Situation im allgemeinen bezeichnen?**

**A.** Ich bin oft unzufrieden mit mir und meiner Situation. | **B.** Das hängt von den Umständen ab: manchmal bin ich eher zufrieden, manchmal eher unzufrieden.  
**C.** Eigentlich ist es mir meistens wohl in meiner Haut. Wenn ich Probleme habe, finde ich immer eine Lösung.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

**Zähle nun deine Punkte pro Spalte zusammen.**

Für **A** rechnest du je 2 Punkte, für **B** je 1 Punkt und für **C** je 0 Punkte.

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Gesamtpunktzahl (Total A plus B plus C)**

Coupon ausschneiden, zusammenfalten und abgeben (anonym)

#### Auswertung

**0 bis 6 Punkte:** Herzliche Gratulation. Du hast grosses Glück. Dank deiner persönlichen Situation bist du eher ein Nichtraucher-Typ. Wenn du nicht rauchen willst, kannst du auf Zigaretten leicht verzichten.

**7 bis 13 Punkte:** Aufgrund deiner Voraussetzungen neigst du weder zum eindeutigen Raucher-Typ noch zum Nichtraucher-Typ. Aber eigentlich ist dir klar: Ohne Glimmstängel geht's auch!

**14 bis 20 Punkte:** Es spricht manches dafür, dass du zum Raucher-Typ werden könntest oder bereits bist. Versuche dich möglichst bewusst und kritisch mit dem Rauchen auseinanderzusetzen.