



Mach dir Gedanken zu folgenden Fragen:

Für Nichtraucher:innen und Nichtdampfer:innen

- Wie ist meine Haltung zum Rauchen/Dampfen? Was denke ich darüber?
- Was sind meine Motive und Gründe, nicht zu rauchen/zu dampfen?
- Welche Gründe könnte ich haben, eine E-Zigarette auszuprobieren?
- Gibt es Situationen, in denen ich vor der Frage stehe, ob ich rauchen/dampfen möchte? Wie gehe ich damit um?
- Welche Fragen zum Konsum von Tabak- und weiteren Nikotinprodukten (Tabakzigarette, E-Zigarette, Wasserpfeife, Snus) beschäftigen mich?

Für gelegentliche oder regelmässige Raucher:innen und Dampfer:innen

- Wie ist meine Haltung zum Rauchen/Dampfen? Wie denke ich darüber?
- Warum rauche/dampfe ich (gelegentlich)? In welchen Situationen? Was löst der Konsum bei mir aus? Was fasziniert mich daran?
- Was hält mich in anderen Situationen davon ab?
- Was würde mich unterstützen, dass aus dem gelegentlichen Konsum kein regelmässiger wird? Oder was würde mich motivieren, den Konsum zu reduzieren oder aufzugeben?
- Welche Fragen zum Konsum von Tabak- und weiteren Nikotinprodukten (Tabakzigarette, E-Zigarette, Wasserpfeife, Snus) beschäftigen mich?

Wenn du möchtest, kannst du deine Fragen später mit ins Plenum bringen.