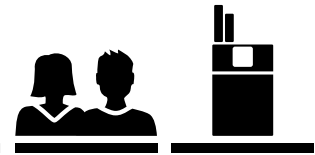




# Auftrag | Bin ich anfällig für das Rauchen?



Kopiervorlage

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

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

**A B C**

### Raucht dein Vater oder deine Mutter?

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

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

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

### Treibst du ausserhalb der Schule Sport?

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

### Kennst du in deiner Freizeit Langeweile?

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

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

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

### Aus welchem Bereich stammen deine Vorbilder?

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

### 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.

### 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.

### 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.

### 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.

### 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.

**A B C**



### 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 **Nichtrauchertyp**. Wenn du nicht rauchen willst, kannst du auf Zigaretten leicht verzichten.
- 7 bis 13 Punkte:** Aufgrund deiner Voraussetzungen neigst du **weder zum eindeutigen Rauchertyp noch zum Nichtraucher**. Aber eigentlich ist dir klar: Ohne Glimmstängel geht's auch!
- 14 bis 20 Punkte:** Es spricht manches dafür, dass du zum **Rauchertyp** werden könntest oder bereits einer bist. Versuche dich möglichst bewusst und kritisch mit dem Rauchen auseinanderzusetzen.