



IMW KÖLN

FORSCHUNG · PLANUNG
EVALUIERUNG
FORSCHUNGS-UND EDV-SERVICE

050046A



IMW KÖLN

WIRKSAMKEITSKONTROLLE
des Raucherentwöhnungskurses der BZgA
im Medium Hörfunk (NDR)
"Runter vom Rauchen"

6. Stufe: Nachbefragung bei Teilnehmern
von Okt./Nov. 1980 54 Monate nach Kursende

MATERIALBAND

	Seite
<u>INHALT</u>	
I. ERLÄUTERUNGEN ZUM MATERIALBAND	I
1. Ausgangspunkt und Zielsetzungen der Untersuchung	I
2. Überblick über Stichprobe und Verfahren	V
3. Hinweise zum Lesen des Tabellenbandes	VII
3.1 Aufbau und Inhalt des Tabellenbandes	VII
3.2 Generelle Anmerkungen zum Lesen der Tabellen	X
4. Inhaltsregister des Tabellenteils	XI
II. TABELLENTEIL	1-117
III. BEFRAGUNGSUNTERLAGEN	118

I. ERLÄUTERUNGEN ZUM MATERIALBAND

1. Ausgangspunkt und Zielsetzungen der Untersuchung

Ab Oktober 1980 wurde erstmals neben den bereits seit 1978 auf breiter Basis an Volkshochschulen und anderen Institutionen der Erwachsenenbildung eingesetzten Raucherentwöhnungskursen der BZgA eine adaptierte Version im NDR-Hörfunkprogramm eingesetzt.

Die Teilnehmer dieses Kurses wurden nach Abschluß des Kurses von IMW-KÖLN befragt. Die Ergebnisse dieser Befragung liegen in einem zusammenfassenden Ergebnisbericht (März 1981) vor.

Dabei ergaben sich bereits einige im Hinblick auf die von der BZgA verfolgten Zielsetzungen wichtige Befunde:

1. Das durch den NDR-Kurs angesprochene Teilnehmerpotential unterscheidet sich in einigen Merkmalen von dem der VHS-Kurse.
2. Die Erfolgsquoten verteilen sich bei diesem Kurssystem anders als in den VHS-Kursen.
3. Die den Erfolg bzw. Mißerfolg determinierenden Faktoren sind in einzelnen Bereichen systemspezifisch.

Aus den Analysebefunden vom März 1981 konnten bereits einige wichtige Hinweise für notwendige Modifikationen und Optimierungsstrategien für das Kurssystem im Hörfunk abgeleitet werden.

In den Jahren 1981 bis 1984 (vgl. Berichte vom August 1981, Juni 1982, Juni 1983 und Mai 1984) wurden die ersten Stufen der Längsschnittuntersuchung zur Untersuchung der Stabilität erzielter Erfolge, anderer Verhaltensänderungen im Zeitraum nach Kursende sowie der subjektiv erlebten Auswirkungen durchgeführt. Diese Untersuchungen umfaßten den Zeitraum bis 6 Monate, bis 18 Monate, bis 30 Monate bzw. bis 42 Monate nach Kursende.

Zielsetzung der jetzt vorliegenden 6. Untersuchungsstufe war die Erfassung der Erfolgsentwicklung nach 54 Monaten als Grundlage für eine abschließende Erfolgsbewertung. Die Vergleichbarkeit mit den Vorerhebungen und der Längsschnittuntersuchung bei Teilnehmern von VHS-Kursen erforderte eine den bisherigen Wirksamkeitskontrollen entsprechende Methodik sowie eine möglichst weitgehende Abstimmung von Erhebungsinhalten und Analysezielen.

Einen Überblick über die Vergleichbarkeit einzelner Fragenbereiche mit diesen anderen Untersuchungen gibt die folgende Übersicht.

Die wichtigsten Untersuchungsergebnisse sind in einem separaten Berichtsband zusammengefaßt.

ÜBERBLICK ÜBER VERBINDUNGEN ZU ANDEREN ERHEBUNGEN bzw. ERHEBUNGSSTUFEN

1

Fr.- Nr.	Erhebungstatbestand	Analog zu ...					VHS-Kurse NB 54 Mon.
		NB Kurs- ende	NB 6 Mon.	NB 18 Mon.	NB 30 Mon.	NB 42 Mon.	
1.	Kursabbruch	x	x	x	x	x	x
2.1	Zigarettenkonsum vor Kursbeginn	x	x	x	x	x	
2.2	Zigarettenkonsum bei Kursende	x	x	x	x	x	x
2.3	Zigarettenkonsum 54 Monate nach Kursende						x
3.	Rauchen von Pfeife und Zigarren	x	x	x	x	x	x
4.	Persönliche Erfolgskurve 1980-85			x	x	x	x
5.	Versuchung zum Rauchen (Skala Rauchsituationen)	x	x	x	x	x	x
6.	Erlebte Veränderungen durch Re- duktion	x	x	x	x	x	x
7.	Veränderung des Körpergewichts	x	x	x	x	x	x
7.1	Aktivitäten zur Reduzierung des Übergewichts						x
8.	Veränderung in einzelnen gesund- heitsrelevanten Verhaltensbereichen			x	x	x	x
9.	Übertragung der erlernten Techni- ken in andere Lebens- und Verhal- tensbereiche			x	x	x	x
9.1	Bereiche, in denen die Techniken angewandt wurden						x
10.	Subjektive Wichtigkeit einzelner Motive zum Rauchen					x	
11.	Entwicklung der Zahl der Raucher im Freundes- und Bekanntenkreis seit der Kursteilnahme			x	x	x	x
12.	Entwicklung der Zahl der Raucher im Freundes- und Bekanntenkreis			x	x	x	x
13.	Entwicklung der Zahl der Raucher am Arbeitsplatz seit der Kursteil- nahme			x	x	x	x

ÜBERBLICK ÜBER VERBINDUNGEN ZU ANDEREN ERHEBUNGEN bzw. ERHEBUNGSSTUFEN

Fr.- Nr.	Erhebungsstandard	Analog zu ...					VHS-Kurse NB 54 Mon.
		NB Kurs- ende	NB 6 Mon.	NB 18 Mon.	NB 30 Mon.	NB 42 Mon.	
	An Raucher:						
14.	Längste Periode des Null-Konsums			x	x	x	x
15.	Aktivitäten zur Stabilisierung bzw. Reduktion des Zigarettenkonsums			x	x	x	x
15.1	Art der unternommenen Aktivitäten			x	x	x	x
16.	Beurteilung des derzeitigen Zigarettenkonsums	x	x	x	x	x	x
17.	Bewertung des Einflusses des Kurses auf die Reduktionsbemühungen					x	x
	An Nichtraucher:						
18.	Schwierigkeit der Beibehaltung des Nullkonsums im letzten Jahr			x	x	x	x
19.	Aktivitäten zur Kontrolle bzw. Stabilisierung des Nullkonsums			x	x	x	x
19.1	Art der unternommenen Aktivitäten			x	x	x	x
20.	Vertrauen in Stabilität des Kursergebnisses	x	x	x	x	x	x
21.	Bewertung des Einflusses des Kurses auf den erreichten Nullkonsum					x	x
S.1	Alter	x	x	x	x	x	x
S.2	Geschlecht	x	x	x	x	x	x

2. Überblick über Stichprobe und Verfahren

Zu Beginn der Untersuchung war seitens der BZgA die Bereitschaft zur Teilnahme an der wissenschaftlichen Untersuchung als Voraussetzung für eine Einbeziehung in die Untersuchungsstichprobe festgesetzt worden. Zum Startzeitpunkt der 1. Nachbefragung lagen 946 schriftliche Bereitschaftserklärungen vor. Nach Abschluß der 1. Untersuchungsstufe wurde dieses Adreßmaterial bereinigt. Ausgeschieden wurden dabei Personen, die nicht am Kurs teilgenommen hatten, Personen, die erklärtermaßen nicht mehr an der Untersuchung teilnehmen wollten sowie fehlerhafte Adressen. Für die 2. Untersuchungsstufe standen nach dieser Stichprobenbereinigung noch insgesamt 859 angehbare Adressen zur Verfügung (d.h. 91% der Ausgangsadressen der 1. Untersuchungsstufe).

Nach Abschluß der Stichprobenbereinigung der 5. Untersuchungsstufe standen für die vorliegende 6. Untersuchungsstufe noch 282 angehbare Adressen zur Verfügung (d.h. 21,8% der Ausgangsstichprobe der 1. Untersuchungsstufe).

Diese Personen erhielten Anfang Februar 1985 einen schriftlichen Fragebogen mit entsprechendem Begleitmaterial.

Nach Ablauf von 3 Wochen wurden die Personen, die bis dahin nicht reagiert hatten, gemahnt. Dabei erhielten sie noch einmal das komplette Befragungsmaterial. Nach weiteren 3 Wochen erfolgte eine zweite Mahnung, und zwar in Form einer standardisierten Rückantwortkarte. Durch dieses mehrstufige Verfahren wurde sichergestellt, daß über den Personenkreis, der einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickte hinaus von möglichst vielen weiteren Personen zumindest eine Minimalinformation über den bisher erreichten Reduktionserfolg vorliegt. Die Gesamtreaktionsquote konnte dadurch in annähernd vergleichbarer Höhe wie in der vorausgegangenen Untersuchungsstufe gehalten werden.

Einen Gesamtüberblick hierzu gibt die folgende Übersicht. In diese Übersicht wurden auch Fragebögen und informelle Reaktionen mit einbezogen, die erst nach Auswertungsschluß der 5. Untersuchungsstufe bei uns eingingen. Insofern weichen die Zahlen geringfügig von den im letzten Materialband ausgewiesenen Werten ab.

	(abs.)	x
Ursprüngliche AUSGANGSSTICHPROBE		
(= Bereitschaftserklärungen zur Teilnahme an der Untersuchung)	946	100

UNTERSUCHUNGSSTUFE I: Nachbefragung nach Kursende		
• Gesamtreaktionsquote	820	86,7
• Ohne jegliche Information	126	13,3

STICHPROBENBEREINIGUNG		
wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der weiteren Mitarbeit		87

UNTERSUCHUNGSSTUFE II: Nachbefragung 6 Monate nach Kursende		
1. Ausgangsstichprobe	859	
2. Gesamtreaktionsquote	733	85,3
3. Ohne jegliche Information	126	14,7

STICHPROBENBEREINIGUNG		
wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der weiteren Mitarbeit		68

UNTERSUCHUNGSSTUFE III: Nachbefragung 18 Monate nach Kursende		
1. Ausgangsstichprobe	794	
2. Gesamtreaktionsquote	661	83,2
3. Ohne jegliche Information	133	16,7

STICHPROBENBEREINIGUNG		
wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der weiteren Mitarbeit		188

UNTERSUCHUNGSSTUFE IV: Nachbefragung 30 Monate nach Kursende		
1. Ausgangsstichprobe	606	
2. Gesamtreaktionsquote	498	82,2
3. Ohne jegliche Information	107	17,8

STICHPROBENBEREINIGUNG		
wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der weiteren Mitarbeit		212

UNTERSUCHUNGSSTUFE V: Nachbefragung 42 Monate nach Kursende		
1. Ausgangsstichprobe	394	
2. Gesamtreaktionsquote	312	79,2
3. Ohne jegliche Information	82	20,8

STICHPROBENBEREINIGUNG*		
wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der weiteren Mitarbeit		112

UNTERSUCHUNGSSTUFE VI: Nachbefragung 54 Monate nach Kursende		
1. Ausgangsstichprobe	282	
2. Gesamtreaktionsquote	221	78,3
davon:		
• ausgefüllte Fragebogen	156	55,3
• unspezifische Verweigerung	10	3,5
• Verweigerung, weil Mißerfolg	20	7,1
• Verweigerung, weil Erfolg	4	1,4
• Verweigerung wegen Nichtteilnahme	-	-
• nicht interpretierbare Rücksendungen	-	-
• Adreßänderungen, Todesfälle	31	11,0
3. Ohne jegliche Information	61	21,6

*) Die Stichprobenbereinigung ist nicht identisch mit den in der Gesamtreaktionsquote ausgewiesenen Verweigerungen. In der Stichprobenbereinigung werden nur endgültige Verweigerungen der weiteren Mitarbeit erfaßt.

3. Hinweise zum Lesen des Tabellenbandes

3.1 Aufbau und Inhalt des Tabellenbandes

Der Tabellenband enthält folgende Tabellen:

- Auszählung der Originalfragen

Diese Tabellen enthalten die Auszählung aller im Fragebogen enthaltenen Fragen. Die offenen Fragen wurden zu diesem Zweck inhaltsanalytisch aufbereitet und auf Datenträger vercodet. Die Ergebnisse werden in der Reihenfolge des Fragebogens dargeboten. Der genaue Fragenwortlaut ist dem am Ende des Tabellenteils beigefügten Originalfragebogen zu entnehmen.

- Übersichten und Zusammenfassungen

In einzelnen Fällen werden aus Gründen der Übersichtlichkeit zusätzlich zur Original-Auszählung einzelne Anteilswerte in Form von Übersichtsblättern beigefügt. Ein entsprechender Hinweis findet sich sowohl im Fragentext als auch im Tabellenregister.

- Auszählung des neu gebildeten Erfolgsmaßes (Reduktionsniveau)

Hierbei handelt es sich um ein analytisch ermitteltes Merkmal, das aus den Originalangaben der Teilnehmer zum Zigarettenkonsum vor Kursanfang und dem aktuellen Konsum gebildet wurde. Es drückt aus, wieviel Prozent des Zigarettenkonsums vor Kursbeginn heute noch geraucht werden. Z.B. erhält eine Person, die vor dem Kurs 20 und heute 10 Zigaretten raucht, den Wert 50. Hierdurch ist eine präzisere Beurteilung des erreichten Reduktionserfolges möglich als durch reine Konsumangaben.

Jede Tabelle wurde mit 2 unterschiedlichen Tabellenköpfen gerechnet. Die Tabellenköpfe sind so konzipiert, daß ein Vergleich zu der vorangegangenen Erhebungsstufe sowie zu anderen Erhebungen (VHS-Kurse) möglich ist:

KOPF 1 enthält die zentralen demografischen Merkmale, die sich auf die Situation während des Kurses beziehen.

• Geschlecht

- männlich
- weiblich

• Alter

- bis 24 Jahre
- 25 - 29 Jahre
- 30 - 39 Jahre
- 40 - 49 Jahre
- 50 Jahre und älter

• Berufsklassifikation

- Selbständige, leitende Angestellte
- mittlere Angestellte, Facharbeiter
- einfache Angestellte, Arbeiter
- Hausfrauen, Rentner
- Auszubildende

KOPF 2 enthält Merkmale, die das Rauchverhalten und die Art des Umgangs mit dem Kurs betreffen

• Teilnahmeverhalten

- Durchhalter (Personen, die bis zum Ende am Kurs teilgenommen haben)
- Abbrecher (Personen, die nicht bis zum Ende am Kurs teilgenommen haben)

● Reduktionsversuche im sozialen Umfeld des Teilnehmers

- ja (Familienmitglieder, Verwandte oder Bekannte haben während des Kurses oder nachher auch versucht, das Rauchen einzuschränken)
- nein (niemand im sozialen Umfeld hat während des Kurses oder danach versucht das Rauchen einzuschränken).

● Zigarettenkonsum Kursbeginn

- bis 20 Stück pro Tag
- 21 - 30 Stück pro Tag
- 31 Stück und mehr pro Tag

● Reduktionsniveau bei Kursende

- Nullkonsum (Personen, die bei Kursende den Nullkonsum erreicht hatten)
- 1 - 50 % (Personen, die bei Kursende 50% und weniger ihres Ausgangskonsums rauchten = REDUKTION)
- 51 % und mehr (Personen, die bei Kursende mehr als 50% ihres Ausgangskonsums rauchten = MISSERFOLG)

● Reduktionsniveau heute (1985)

- Nullkonsum (Personen, die den Nullkonsum erreicht haben)
- 1 - 50 % (Personen, die heute 50% und weniger ihres Ausgangskonsums rauchen = REDUKTION)
- 51% und mehr (Personen, die heute mehr als 50% ihres Ausgangskonsums rauchen = MISSERFOLG)

Weitere zusammenfassende Tabellen und Übersichten sind im Berichtband enthalten.

3.2 Generelle Anmerkungen zum Lesen der Tabellen

- Alle Daten sind aus Vergleichsgründen prozentuiert. Das Kürzel "S-%" steht für Spaltenprozent, gibt also die Prozentuierungsrichtung (senkrecht) an.
- Die Basiszahlen der jeweiligen Teilgruppen sind in der ersten Tabellenzeile "Basis (ungewichtet)" angeführt.
- In einigen Teilgruppen (z.B. "50jährige u. älter)" ist das "N" geringer als 50. Bei diesen geringen Basiszahlen sind die Prozentwerte nur mit großer Vorsicht zu interpretieren.
- Abweichungen der Prozentsummen von 100 können sich ergeben
 - a) durch die automatische Rundung ($\pm 2\%$)
 - b) wenn aus Gründen der Übersicht nur einzelne Antwortkategorien in Tabellenform zusammengestellt wurden
 - c) wenn Mehrfachnennungen bei einer Frage möglich waren.

4. INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS			
Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demografische Merkmale	KOPF 2 Merkmale des Rauchverhaltens
1.	Kursabbruch	1	59
2.1	Zigarettenkonsum vor Kursbeginn	2	60
2.2	Zigarettenkonsum bei Kursende	3	61
2.3	Zigarettenkonsum 54 Monate nach Kursende	4	62
2.4	Reduktionsniveau 54 Monate nach Kursende	5	63
3.	Rauchen von Pfeife und Zigarren	6	64
4.	Persönliche Erfolgskurve 1980-85	7	65
5.	Versuchung zum Rauchen (Skala Rauchsituationen) Übersicht	17	75
5.	Versuchung zum Rauchen (Skala Rauchsituationen)	18	76
5.1	Versuchssituationen (Anteilswerte: sehr stark/stark)	22	80
6.	Erlebte Veränderung durch Reduktion (Übersicht)	23	81
6.	Erlebte Veränderungen durch Reduktion	24	82
6.1	Erlebte Veränderungen durch Reduktion (Anteilswerte: sehr stark/stark)	28	86
7.	Veränderung des Körpergewichts	29	88
7.1	Aktivitäten zur Reduktion des Übergewichts	30	89
8.	Veränderungen in einzelnen gesundheitsrelevanten Verhaltensbereichen (Übersicht)	31	90
8.	Veränderungen in einzelnen gesundheitsrelevanten Verhaltensbereichen	32	91
8.1	Negative Auswirkungen der Kursteilnahme (Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)	35	94
8.2	Positive Auswirkungen der Kursteilnahme (Anteilswerte: vermindert)	36	95
9.	Übertragung der erlernten Techniken in andere Lebens- und Verhaltensbereiche	37	96
9.1	Bereiche, in denen die Techniken angewandt wurden	38	97
10.	Subjektive Wichtigkeit einzelner Motive zum Rauchen	39	98

4. INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS			
Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demografische Merkmale	KOPF 2 Merkmale des Rauchverhaltens
11.	Entwicklung der Zahl der Raucher in der Familie seit der Kursteilnahme	40	99
12.	Entwicklung der Zahl der Raucher im Freundes- und Bekanntenkreis seit der Kursteilnahme	41	100
13.	Entwicklung der Zahl der Raucher am Arbeitsplatz	43	102
	An Raucher:		
14.	Längste Periode des Nullkonsums (F)	45	104
15.	Aktivitäten zur Stabilisierung bzw. Reduktion des Zigarettenkonsums (F)	46	105
15.1	Art der unternommenen Aktivitäten (F)	47	106
16.	Subjektive Beurteilung des derzeitigen Zigarettenkonsums (F)	48	107
17.	Beurteilung des Einflusses des Kurses auf die Reduktionsbemühungen (F)	49	108
	An Nichtraucher:		
18.	Schwierigkeit der Beibehaltung des Nullkonsums im letzten Jahr (F)	51	110
19.	Aktivitäten zur Kontrolle bzw. Stabilisierung des Nullkonsums (F)	52	111
19.1	Art der unternommenen Aktivitäten (F)	53	112
20.	Vertrauen in die Stabilität des Kursergebnisses	54	113
21.	Beurteilung des Einflusses des Kurses auf den erreichten Nullkonsum	55	114
S.1	Alter	57	116
S.2	Geschlecht	58	117

Tabelle 2.1: Wieviele Zigaretten haben Sie vor Kursbeginn, d.h. im September 1980, durchschnittlich pro Tag geraucht?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männlich	weiblich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./Facharb.	Einf. Ang./frauen Arb.	Hausfrauen	In Aus-bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Keine Zigaretten	1	1	1	0	2	0	6	0	4	0	7	0	0
1 - 5 Zigaretten	1	1	1	3	2	0	0	0	0	0	0	0	5
6 - 10 Zigaretten	7	6	8	14	4	6	6	0	4	6	0	11	23
11 - 15 Zigaretten	13	19	8	17	17	6	19	11	15	11	21	0	27
16 - 20 Zigaretten	32	28	36	25	39	33	19	44	22	43	29	28	27
21 - 25 Zigaretten	10	10	11	19	9	6	13	0	11	7	7	22	5
26 - 30 Zigaretten	13	10	16	17	9	14	13	11	4	13	7	28	5
31 - 40 Zigaretten	15	17	13	6	17	22	13	11	26	15	21	11	9
41 Zigaretten und mehr	6	7	5	0	0	12	13	22	15	6	7	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 1: Haben Sie an dem Kurs "Runter vom Rauchen" bis zu Ende teilgenommen oder haben Sie den Kurs vorher abgebrochen?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Ich habe an dem Kurs "Runter vom Rauchen" bis zu Ende teilgenommen	62	56	69	56	67	65	56	56	67	65	50	78	68
Ich habe den Kurs vorher abgebrochen	36	41	31	44	30	35	31	44	30	35	50	22	32
KA	2	4	0	0	2	0	13	0	4	0	0	0	0

Tabelle 2.2: Und wieviele Zigaretten haben Sie nach dem Kursende bzw. nachdem Sie den Kurs abgebrochen haben durchschnittlich pro Tag geraucht?

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich S-%	weib- lich S-%	bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und älter S-%	Selbst. Leit. Ang. S-%	Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Keine Zigaretten	34	30	39	28	43	29	50	11	30	33	29	39	50
1 - 5 Zigaretten	17	16	19	25	13	24	0	0	11	24	21	17	14
6 - 10 Zigaretten	17	16	17	25	15	14	13	11	7	17	14	28	23
11 - 15 Zigaretten	5	5	5	3	4	4	6	22	4	7	0	0	0
16 - 20 Zigaretten	14	19	9	8	15	10	19	44	37	7	14	11	14
21 - 25 Zigaretten	3	4	3	6	2	4	0	0	0	4	7	0	0
26 - 30 Zigaretten	4	5	4	6	2	6	0	11	7	2	0	6	0
31 - 40 Zigaretten	3	2	3	0	2	6	0	0	0	4	7	0	0
41 Zigaretten und mehr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	3	4	1	0	2	2	13	0	4	2	7	0	0

Tabelle 2.3: Und wie steht es heute? Wieviele Zigaretten rauchen Sie jetzt durchschnittlich pro Tag?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männlich	weiblich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Keine Zigaretten	43	40	47	22	50	49	50	44	52	46	43	33	36
1 - 5 Zigaretten	8	6	9	11	7	10	0	0	4	9	0	17	14
6 - 10 Zigaretten	8	7	9	11	9	8	6	0	4	9	7	6	18
11 - 15 Zigaretten	6	7	5	11	4	2	19	0	4	7	21	0	5
16 - 20 Zigaretten	15	19	12	19	13	14	6	33	15	15	14	22	18
21 - 25 Zigaretten	4	7	1	8	2	4	0	11	7	4	0	6	0
26 - 30 Zigaretten	8	6	9	14	2	8	6	11	7	4	0	17	5
31 - 40 Zigaretten	5	5	5	0	13	4	0	0	4	4	14	0	5
41 Zigaretten und mehr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	2	2	1	3	0	0	13	0	4	2	0	0	0

Tabelle 2.4: Reduktionsniveau 5 Jahre nach Kursteilnahme (Angabe in % der Ausgangsbasis)

	GESAMT	GESCHLECHT		bis 24 Jahre	25-29 Jahre	ALTER			Selbst. Leit. Ang.	BERUFSGRUPPE			
		männlich	weiblich			30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Ang./ Facharb.	Einf. Ang./ Arb.	Hausfrauen	In Aus-bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Nullkonsum (= voller Erfolg)	43	40	47	22	50	49	50	44	52	46	43	33	36
1 - 30 % (= starke Reduktion)	8	6	9	8	9	10	0	0	4	11	0	11	14
31 - 50 % (= Reduktion)	6	4	9	6	4	8	13	0	7	7	0	11	5
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	12	15	8	8	13	6	19	33	15	9	21	17	0
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	10	14	5	17	7	8	6	11	7	11	21	0	9
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	20	20	20	36	17	18	0	11	11	13	14	28	36
KA	2	2	1	3	0	0	13	0	4	2	0	0	0

Tabellle 3: Bitte kreuzen Sie an, welche der folgenden Tabakwaren Sie zur Zeit (noch) rauchen.

GESAMT	GESCHLECHT		ALTER		50 Jahre und älter		Selbst. Leit. Ang.		Ang. / Fach- Arb.		BERUFSGRUPPE	
	männ- lich	weib- lich	24 bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Leit. Ang.	selbst. Ang.	Ang. / Fach- Arb.	Ang. / Frauen	Ein- Haus- In- Aus- bildung	S-Z
156	81	75	36	46	16	9	27	54	14	18	22	S-Z
Pfeife:												
Ja	3	6	0	2	4	0	0	2	2	7	5	S-Z
Nein	82	83	81	89	80	89	81	89	86	78	82	S-Z
KA	15	12	14	9	16	11	19	9	7	22	14	S-Z
Zigaretten/Zigarettillos:												
Ja	5	7	3	4	0	0	2	7	7	0	14	S-Z
Nein	81	81	80	81	82	89	70	93	79	78	82	S-Z
KA	14	11	17	8	18	11	22	7	14	22	5	S-Z

Tabelle 4: Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können.
Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		ALTER					Selbst. Leit. Ang. S-%	BERUFSGRUPPE			
		männ- lich S-%	weib- lich S-%	bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und älter S-%		Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Am Kursende													
0 Zigaretten	35	30	41	31	39	33	56	11	37	31	29	44	45
1 - 10 Zigaretten	35	36	33	47	33	37	19	11	30	43	36	28	36
11 - 15 Zigaretten	4	2	5	0	2	6	6	11	0	7	0	0	0
16 - 20 Zigaretten	12	14	9	11	11	10	6	33	19	7	14	17	14
21 Zigaretten und mehr	13	15	11	8	13	14	6	33	15	11	21	11	0
KA	2	4	0	3	2	0	6	0	0	0	0	0	5
Weihnachten 1980													
0 Zigaretten	36	33	39	25	39	43	50	0	33	33	36	44	45
1 - 10 Zigaretten	23	21	25	31	20	24	19	11	22	22	29	22	36
11 - 15 Zigaretten	9	6	12	17	9	4	6	11	0	13	0	6	5
16 - 20 Zigaretten	12	15	8	11	9	12	6	33	19	15	7	11	5
21 Zigaretten und mehr	15	17	13	11	20	12	13	33	22	11	29	17	0
KA	5	7	3	6	4	4	6	11	4	6	0	0	9

Tabelle 4: Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können.
Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männlich	weiblich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Frühjahr 1981													
0 Zigaretten	37	33	40	25	39	43	44	22	37	33	29	39	55
1 - 10 Zigaretten	17	20	13	25	4	22	19	11	15	19	14	17	27
11 - 15 Zigaretten	14	10	19	19	13	10	13	22	11	13	14	22	5
16 - 20 Zigaretten	12	12	12	14	13	12	6	11	19	15	14	6	5
21 Zigaretten und mehr	17	20	13	14	24	10	13	33	19	17	29	17	0
KA	4	5	3	3	7	2	6	0	0	4	0	0	9
Sommer 1981													
0 Zigaretten	36	31	41	25	39	43	38	22	33	37	21	33	55
1 - 10 Zigaretten	12	15	9	25	4	12	13	0	15	9	14	17	23
11 - 15 Zigaretten	18	15	21	22	13	18	19	22	7	20	14	22	14
16 - 20 Zigaretten	12	14	11	11	13	10	13	22	26	13	21	6	0
21 Zigaretten und mehr	18	21	15	14	24	14	13	33	19	17	29	22	0
KA	4	5	3	3	7	2	6	0	0	4	0	0	9

Tabella 4: Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können.
Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT	GESCHLECHT		bis 24 Jahre	25-29 Jahre	ALTER			Selbst. Leit. Ang.	BERUFSGRUPPE			
		männ- lich	weib- lich			30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Herbst 1981													
0 Zigaretten	33	27	39	17	39	41	38	11	26	37	29	33	36
1 - 10 Zigaretten	16	17	15	39	4	12	13	11	15	11	21	22	36
11 - 15 Zigaretten	15	12	17	17	13	14	19	11	15	15	7	6	14
16 - 20 Zigaretten	13	17	8	8	9	16	13	33	22	15	14	11	5
21 Zigaretten und mehr	20	21	19	17	28	14	13	33	22	19	29	28	0
KA	4	5	3	3	7	2	6	0	0	4	0	0	9
Weihnachten 1981													
0 Zigaretten	34	27	41	17	39	43	38	22	22	41	29	33	36
1 - 10 Zigaretten	15	19	11	33	7	12	6	11	19	7	21	17	36
11 - 15 Zigaretten	15	14	17	22	13	12	25	0	11	17	14	6	18
16 - 20 Zigaretten	12	12	11	8	7	14	13	33	22	13	7	17	0
21 Zigaretten und mehr	21	23	17	17	28	16	13	33	26	19	29	28	0
KA	4	5	3	3	7	2	6	0	0	4	0	0	9

Tabelle 4: Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können.
Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich S-%	weib- lich S-%	bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und älter S-%	Selbst. Leit. Ang. S-%	Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Frühjahr 1982													
0 Zigaretten	37	33	41	19	43	45	44	22	30	44	29	33	41
1 - 10 Zigaretten	15	16	15	33	9	14	6	0	7	13	21	17	36
11 - 15 Zigaretten	14	14	15	17	13	10	25	11	22	11	14	11	9
16 - 20 Zigaretten	12	15	9	17	9	10	6	33	22	11	7	11	9
21 Zigaretten und mehr	19	20	17	14	22	18	13	33	19	17	29	28	0
KA	3	2	3	0	4	2	6	0	0	4	0	0	5
Sommer 1982													
0 Zigaretten	37	32	43	17	46	43	44	33	33	43	29	39	41
1 - 10 Zigaretten	17	17	17	31	13	18	6	0	19	17	14	17	27
11 - 15 Zigaretten	11	10	12	14	9	8	25	0	7	9	21	6	18
16 - 20 Zigaretten	13	19	8	19	9	12	6	33	19	13	7	17	5
21 Zigaretten und mehr	19	20	17	19	20	16	13	33	22	15	29	22	5
KA	3	2	3	0	4	2	6	0	0	4	0	0	5

Tabella 4: Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursenda noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können.
Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	ALTER			Selbst. Leit. Ang. S-%	BERUFSGRUPPE			
		männ- lich S-%	weib- lich S-%			30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und älter S-%		Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Herbst 1982													
0 Zigaretten	39	35	44	19	43	47	50	33	44	43	29	39	36
1 - 10 Zigaretten	14	14	15	31	11	12	0	0	4	15	14	17	32
11 - 15 Zigaretten	13	10	16	14	11	12	25	0	15	13	21	6	14
16 - 20 Zigaretten	14	21	7	22	9	12	6	33	19	11	7	17	14
21 Zigaretten und mehr	17	19	16	14	22	14	13	33	19	15	29	22	0
KA	3	2	3	0	4	2	6	0	0	4	0	0	5
Weihnachten 1982													
0 Zigaretten	38	33	44	19	43	47	50	22	41	43	29	39	36
1 - 10 Zigaretten	14	11	17	28	11	14	0	0	0	17	7	22	32
11 - 15 Zigaretten	11	10	12	14	9	10	19	0	11	9	21	6	14
16 - 20 Zigaretten	15	22	8	22	9	12	13	44	26	11	14	17	14
21 Zigaretten und mehr	17	21	13	17	24	10	13	33	19	15	29	17	0
KA	4	2	5	0	4	6	6	0	4	6	0	0	5

Tabelle 4: Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können.
Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich S-%	weib- lich S-%	bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und älter S-%	Selbst. Leit. Ang. S-%	Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Frühjahr 1983													
0 Zigaretten	38	35	43	22	39	47	50	33	48	39	29	33	45
1 - 10 Zigaretten	14	11	17	14	13	20	0	11	7	19	0	22	23
11 - 15 Zigaretten	12	12	12	19	9	8	25	0	7	11	36	6	18
16 - 20 Zigaretten	15	20	9	28	13	8	6	22	22	13	7	17	9
21 Zigaretten und mehr	18	20	16	17	22	14	13	33	15	15	29	22	0
KA	3	2	3	0	4	2	6	0	0	4	0	0	5
Sommer 1983													
0 Zigaretten	38	35	43	22	35	49	50	44	44	39	29	39	41
1 - 10 Zigaretten	15	14	17	17	15	22	0	0	11	17	7	17	32
11 - 15 Zigaretten	11	10	12	14	15	4	19	0	11	13	21	0	14
16 - 20 Zigaretten	15	20	9	25	13	8	13	22	19	15	14	22	5
21 Zigaretten und mehr	18	20	16	22	17	14	13	33	15	13	29	22	5
KA	3	2	3	0	4	2	6	0	0	4	0	0	5

Tabelle 4: Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kurze noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können.
Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	ALTER			Selbst. Leit. Ang. S-%	BERUFSGRUPPE			
		männ- lich S-%	weib- lich S-%			30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und älter S-%		Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Herbst 1983													
0 Zigaretten	38	36	41	25	35	49	44	44	41	37	36	39	45
1 - 10 Zigaretten	12	11	13	14	7	20	6	0	11	13	0	17	27
11 - 15 Zigaretten	12	9	16	11	22	4	19	0	11	17	21	0	14
16 - 20 Zigaretten	17	21	12	31	13	10	13	22	19	17	21	22	9
21 Zigaretten und mehr	19	21	16	19	22	14	13	33	19	15	21	22	0
KA	2	2	1	0	2	2	6	0	0	2	0	0	5
Weihnachten 1983													
0 Zigaretten	37	33	41	22	35	49	38	44	41	35	36	39	41
1 - 10 Zigaretten	15	14	16	22	9	18	13	0	11	17	7	17	32
11 - 15 Zigaretten	12	10	15	6	22	6	25	0	15	17	7	0	18
16 - 20 Zigaretten	15	20	11	28	13	10	6	22	15	17	29	22	5
21 Zigaretten und mehr	19	21	16	22	20	14	13	33	19	13	21	22	0
KA	2	2	1	0	2	2	6	0	0	2	0	0	5

Tabelle 4: Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können.

Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT	GESCHLECHT		bis 24 Jahre	25-29 Jahre	ALTER			Selbst. Leit. Ang.	BERUFSGRUPPE			
		männ- lich	weib- lich			30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Frühjahr 1984													
0 Zigaretten	39	40	39	28	37	49	44	33	41	39	43	33	41
1 - 10 Zigaretten	19	11	27	28	15	20	6	11	15	22	7	28	32
11 - 15 Zigaretten	10	9	11	8	15	6	6	11	15	7	14	6	14
16 - 20 Zigaretten	14	20	8	17	13	10	25	11	22	15	14	11	9
21 Zigaretten und mehr	17	19	15	19	17	12	13	33	7	15	21	22	0
KA	2	2	1	0	2	2	6	0	0	2	0	0	5
Sommer 1984													
0 Zigaretten	38	35	43	22	37	53	31	44	44	37	43	39	36
1 - 10 Zigaretten	17	11	24	28	15	16	13	0	4	26	7	17	27
11 - 15 Zigaretten	10	12	7	14	11	6	13	0	11	7	14	0	23
16 - 20 Zigaretten	13	16	11	14	15	8	19	22	22	15	14	11	0
21 Zigaretten und mehr	20	23	16	22	20	16	19	33	19	15	21	33	9
KA	1	2	0	0	2	0	6	0	0	0	0	0	5

Tabelle 4: Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können.
Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	ALTER			Selbst. Leit. Ang. S-%	BERUFSGRUPPE			
		männ- lich S-%	weib- lich S-%			30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und älter S-%		Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Herbst 1984													
0 Zigaretten	40	37	44	28	41	51	31	44	44	41	43	39	45
1 - 10 Zigaretten	14	10	19	19	13	14	13	0	4	22	0	17	18
11 - 15 Zigaretten	10	9	11	11	11	6	19	0	15	9	21	0	9
16 - 20 Zigaretten	14	20	8	19	15	8	13	22	22	13	14	11	14
21 Zigaretten und mehr	21	22	19	22	17	20	19	33	15	15	21	33	9
KA	1	2	0	0	2	0	6	0	0	0	0	0	5
Weihnachten 1984													
0 Zigaretten	43	41	45	31	41	51	50	44	52	43	36	39	50
1 - 10 Zigaretten	13	10	17	17	15	14	6	0	4	19	14	17	18
11 - 15 Zigaretten	8	7	8	11	7	4	19	0	11	7	14	0	9
16 - 20 Zigaretten	13	15	12	17	17	10	0	22	11	15	14	17	9
21 Zigaretten und mehr	21	25	17	25	17	20	19	33	22	17	21	28	9
KA	1	2	0	0	2	0	6	0	0	0	0	0	5

Tabelle 4: Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können.
Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT	GESCHLECHT		bis 24 Jahre	25-29 Jahre	ALTER			Selbst. Leit. Ang.	BERUFSGRUPPE			
		männ- lich	weib- lich			30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Frühjahr 1985	43	41	45	22	48	51	50	44	52	46	43	33	36
1 - 10 Zigaretten	16	14	19	22	15	14	13	11	7	20	7	17	32
11 - 15 Zigaretten	9	7	11	14	11	4	13	0	7	9	21	6	5
16 - 20 Zigaretten	13	16	9	19	11	10	6	22	11	13	14	17	14
21 Zigaretten und mehr	19	21	16	22	15	20	13	22	22	11	14	28	14
KA	1	1	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0

Tabelle 5: Es gibt ja bestimmte Situationen, in denen die Versuchung zum Rauchen recht groß ist. Wie stark spüren Sie diese Versuchung in den folgenden Situationen auch heute noch?

	sehr stark %	stark %	weniger stark %	überhaupt nicht %	KA %
BASIS (UNGEWICHTET)	156	156	156	156	156
nach dem Essen	24	24	17	33	2
wenn mir jemand eine Zigarette anbietet	8	21	32	37	3
zur Entspannung	15	24	26	33	3
wenn sich jemand eine Zigarette anzündet	5	20	37	37	2
während der Arbeitszeit	10	18	22	48	3
in Gesellschaft, beim Treffen mit Bekannten, auf Festen usw.	35	22	22	18	3
am Morgen	12	17	14	53	3
noch direkt vor dem Zubettgehen	9	15	19	54	3
beim Fernsehen	5	17	34	40	4
zur Beruhigung, wenn ich mich sehr aufgeregt oder geärgert habe	27	26	25	21	1
wenn ich mich konzentrieren muß	18	21	17	42	3

Tabelle 5: Es gibt ja bestimmte Situationen, in denen die Versuchung zum Rauchen recht groß ist. Wie stark spüren Sie diese Versuchung in den folgenden Situationen auch heute noch?

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		ALTER					Selbst. Leit. Ang. S-%	BERUFSGRUPPE			
		männ- lich S-%	weib- lich S-%	bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und älter S-%		Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
nach dem Essen													
sehr stark	24	25	24	33	24	14	25	44	22	26	36	28	14
stark	24	25	23	33	22	22	13	22	26	20	7	28	32
weniger stark	17	19	15	14	20	20	13	0	7	20	29	11	14
überhaupt nicht	33	31	36	19	35	43	31	33	41	33	29	28	41
KA	2	1	3	0	0	0	19	0	4	0	0	6	0
wenn mir jemand eine Zigarette anbietet													
sehr stark	8	5	11	3	7	12	6	11	11	6	0	28	5
stark	21	25	16	36	17	16	0	33	15	20	29	17	36
weniger stark	32	35	29	42	35	20	44	22	30	31	21	22	36
überhaupt nicht	37	35	40	19	41	49	31	33	37	43	50	28	23
KA	3	1	4	0	0	2	19	0	7	0	0	6	0
zur Entspannung													
sehr stark	15	12	17	28	7	10	19	22	11	9	21	28	14
stark	24	22	25	14	33	29	13	11	19	33	36	17	14
weniger stark	26	30	21	39	22	16	38	22	22	26	14	28	27
überhaupt nicht	33	33	33	19	39	43	13	44	44	30	29	22	45
KA	3	2	3	0	0	2	19	0	4	2	0	6	0

Tabelle 5: Es gibt ja bestimmte Situationen, in denen die Versuchung zum Rauchen recht groß ist. Wie stark spüren Sie diese Versuchung in den folgenden Situationen auch heute noch?

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich S-%	weib- lich S-%	bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und älter S-%	Selbst. Leit. Ang. S-%	Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
wenn sich jemand eine Zigarette anzündet													
sehr stark	5	2	8	8	4	6	0	0	4	6	0	11	9
stark	20	22	17	25	17	16	19	33	11	22	21	33	23
weniger stark	37	36	37	42	43	29	38	22	37	44	36	22	32
überhaupt nicht	37	38	35	25	35	49	25	44	44	28	43	28	36
KA	2	1	3	0	0	0	19	0	4	0	0	6	0
während der Arbeitszeit													
sehr stark	10	14	5	8	11	6	19	11	22	7	7	6	5
stark	18	20	16	31	20	12	6	11	4	17	21	28	18
weniger stark	22	22	21	28	20	22	19	11	15	19	29	22	27
überhaupt nicht	49	42	55	33	50	59	38	56	56	56	43	39	50
KA	3	2	3	0	0	0	19	11	4	2	0	6	0
in Gesellschaft, beim Treffen mit Bekannten, auf Festen usw.													
sehr stark	35	31	39	50	35	22	31	44	41	31	21	39	45
stark	22	26	17	28	20	22	13	22	11	26	29	22	18
weniger stark	22	27	17	14	26	31	19	0	22	24	21	17	18
überhaupt nicht	18	15	21	8	17	24	13	33	22	15	29	17	18
KA	3	1	5	0	2	0	25	0	4	4	0	6	0

Tabelle 5: Es gibt ja bestimmte Situationen, in denen die Versuchung zum Rauchen recht groß ist. Wie stark spüren Sie diese Versuchung in den folgenden Situationen auch heute noch?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	BERUFSGRUPPE			
		männlich	weiblich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	Ang./ Facharb.			Einf. Ang./ Arb.	Hausfrauen	In Aus-bildung	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22	
am Morgen														
sehr stark	12	15	9	8	22	6	13	11	15	11	7	17	5	
stark	17	22	12	20	11	12	19	33	22	11	29	17	18	
weniger stark	14	14	15	22	7	16	13	11	7	13	21	17	18	
überhaupt nicht	53	48	59	39	59	65	38	44	52	61	43	44	59	
KA	3	1	5	3	2	0	19	0	4	4	0	6	0	
noch direkt vor dem Zubettgehen														
sehr stark	9	9	9	11	9	2	25	11	15	7	0	11	0	
stark	15	16	15	22	15	16	6	0	15	17	14	22	5	
weniger stark	19	16	23	17	24	18	6	33	4	22	29	28	32	
überhaupt nicht	54	57	51	50	50	63	44	56	59	54	57	33	64	
KA	3	2	3	0	2	0	19	0	7	0	0	6	0	
beim Fernsehen														
sehr stark	5	2	8	8	2	2	13	11	7	4	0	17	0	
stark	17	17	17	31	17	4	13	44	22	17	29	28	5	
weniger stark	34	41	27	33	37	39	25	11	22	35	29	17	50	
überhaupt nicht	40	37	43	28	39	53	31	33	44	41	43	33	45	
KA	4	2	5	0	4	2	19	0	4	4	0	6	0	

Tabella 5: Es gibt ja bestimmte Situationen, in denen die Versuchung zum Rauchen recht groß ist. Wie stark spüren Sie diese Versuchung in den folgenden Situationen auch heute noch?

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich S-%	weib- lich S-%	bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und älter S-%	Selbst. Leit. Ang. S-%	Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
zur Beruhigung, wenn ich mich sehr aufgeregt oder geärgert habe													
sehr stark	27	21	33	29	29	16	44	44	30	28	36	28	18
stark	26	26	27	39	26	27	6	11	22	24	21	33	32
weniger stark	25	30	20	31	28	22	25	0	19	30	14	17	32
überhaupt nicht	21	22	19	3	17	35	13	44	30	19	29	17	18
KÄ	1	1	1	0	0	0	13	0	0	0	0	6	0
wenn ich mich konzentrieren muß													
sehr stark	18	15	21	17	20	12	31	22	22	17	7	33	5
stark	21	21	20	31	20	16	19	11	19	17	21	17	27
weniger stark	17	22	12	19	17	16	13	22	22	19	21	6	23
überhaupt nicht	42	40	44	33	41	55	25	33	37	44	50	39	45
KÄ	3	2	3	0	2	0	13	11	0	4	0	6	0

Tabelle 5.1: Versuchungssituationen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					Selbst. Leit. Ang.	BERUFSGRUPPE			
		männ- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
nach dem Essen	48	49	47	67	46	37	38	67	48	46	43	56	45
wenn mir jemand eine Zigarette anbietet	28	30	27	39	24	29	6	44	26	26	29	44	41
zur Entspannung	38	35	43	42	39	39	31	33	30	43	57	44	27
wenn sich jemand eine Zigarette anzündet	25	25	25	33	22	22	19	33	15	28	21	44	32
während der Arbeitszeit	28	33	21	39	30	18	25	22	26	24	29	33	23
in Gesellschaft, beim Treffen mit Bekannten, auf Festen usw.	56	57	56	78	54	45	44	67	52	57	50	61	64
am Morgen	29	37	21	36	33	18	31	44	37	22	36	33	23
noch direkt vor dem Zubettgehen	24	25	24	33	24	18	31	11	30	24	14	33	5
beim Fernsehen	22	20	25	39	20	6	25	56	30	20	29	44	5
zur Beruhigung, wenn ich mich sehr aufgeregt oder geärgert habe	53	47	60	67	54	43	50	56	52	52	57	61	50
wenn ich mich konzentrieren müde	38	36	41	47	39	29	50	33	41	33	29	50	32

Tabelle 6: Wenn Sie jetzt nach 4 1/2 Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang vergleichen, was würden Sie sagen, wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie zu?

	sehr stark %	stark %	weniger stark %	überhaupt nicht %	KA %
BASIS (UNGEWICHTET)	156	156	156	156	156
Ich fühle mich jetzt gesundheitlich wesentlich besser	11	23	34	31	1
Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher	19	14	28	37	2
Die finanzielle Ersparnis macht sich sehr bemerkbar	5	8	34	51	2
Ich bin nicht mehr abhängig vom Rauchen	28	12	17	41	3
Ich fühle mich insgesamt viel wohler als vorher	10	23	36	29	2
Ich wurde häufig von anderen in meinen Ent- schluß, das Rauchen ein- zuschränken, bestätigt	19	37	29	14	1
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	19	22	29	28	1
Mir ist vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	16	31	37	14	1
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	4	8	48	38	2
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	6	14	46	33	1
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet	13	29	40	17	1

Tabelle 6: Wenn Sie jetzt nach 4 1/2 Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang vergleichen, was würden Sie sagen, wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie zu?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männlich	weiblich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Ich fühle mich jetzt gesundheitlich wesentlich besser													
sehr stark	11	9	13	14	7	14	6	11	11	15	14	6	9
stark	23	20	27	6	22	35	31	22	22	26	7	39	18
weniger stark	34	37	31	39	41	24	31	33	37	28	57	33	36
überhaupt nicht	31	35	27	42	30	24	31	22	30	31	21	11	36
KA	1	0	3	0	0	2	0	11	0	0	0	11	0
Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher													
sehr stark	19	14	24	11	22	24	13	11	26	24	36	11	5
stark	14	14	15	0	15	14	38	22	15	19	0	11	5
weniger stark	28	28	28	42	20	31	25	11	19	22	36	44	45
überhaupt nicht	37	43	31	47	41	29	25	44	41	35	29	22	41
KA	2	1	3	0	2	2	0	11	0	0	0	11	5
Die finanzielle Ersparnis macht sich sehr bemerkbar													
sehr stark	5	2	8	3	4	6	6	11	7	9	0	6	0
stark	8	10	7	0	9	8	19	22	4	9	7	11	14
weniger stark	34	30	39	44	33	35	19	22	30	37	36	44	36
überhaupt nicht	51	57	44	53	54	49	50	33	59	44	57	28	50
KA	2	1	3	0	0	2	6	11	0	0	0	11	0

Tabelle 6: Wenn Sie jetzt nach 4 1/2 Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang vergleichen, was würden Sie sagen, wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie zu?

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich S-%	weib- lich S-%	bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und älter S-%	Selbst. Leit. Ang. S-%	Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Ich bin nicht mehr abhängig vom Rauchen													
sehr stark	28	25	32	14	24	39	38	33	33	31	29	28	18
stark	12	14	9	6	17	12	13	0	15	9	7	6	18
weniger stark	17	14	20	25	17	14	6	11	11	19	29	17	18
überhaupt nicht	41	46	36	53	41	31	44	44	41	39	36	39	45
KA	3	2	3	3	0	4	0	11	0	2	0	11	0
Ich fühle mich insgesamt viel wohler als vorher													
sehr stark	10	9	12	11	2	16	13	11	11	9	14	11	5
stark	23	20	27	6	28	31	25	22	22	30	14	33	23
weniger stark	36	38	33	44	37	33	31	22	33	33	43	33	41
überhaupt nicht	29	32	25	36	33	18	31	33	33	28	29	11	32
KA	2	1	3	3	0	2	0	11	0	0	0	11	0
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, das Rauchen einzuschränken, bestätigt													
sehr stark	19	17	20	19	17	20	25	0	7	19	21	22	14
stark	37	32	41	36	43	37	19	33	33	44	29	17	55
weniger stark	29	33	25	25	26	35	31	33	37	30	50	28	18
überhaupt nicht	14	17	11	19	13	6	25	22	22	7	0	22	14
KA	1	0	3	0	0	2	0	11	0	0	0	11	0

Tabelle 6: Wenn Sie jetzt nach 4 1/2 Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang vergleichen, was würden Sie sagen, wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie zu?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					Selbst. Leit. Ang.	BERUFSGRUPPE				In Aus- bildung
		männ- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	S-%	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22	
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben														
sehr stark	19	19	19	11	20	20	19	33	19	19	21	22	9	
stark	22	16	29	19	24	24	31	0	15	30	21	11	32	
weniger stark	29	33	25	31	33	27	25	33	33	30	50	17	32	
überhaupt nicht	28	32	24	39	24	27	25	22	33	22	7	39	27	
KA	1	0	3	0	0	2	0	11	0	0	0	11	0	
Mir ist vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden														
sehr stark	16	17	15	22	2	18	19	44	19	9	36	11	14	
stark	31	28	35	25	48	18	44	22	33	37	21	28	32	
weniger stark	37	42	32	31	35	49	31	22	41	39	29	33	36	
überhaupt nicht	14	12	16	22	15	12	6	0	7	15	14	17	18	
KA	1	0	3	0	0	2	0	11	0	0	0	11	0	
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt														
sehr stark	4	5	4	3	2	6	6	11	11	2	0	6	5	
stark	8	5	11	11	9	6	6	0	11	13	7	0	0	
weniger stark	48	53	43	33	43	59	63	44	48	44	50	56	59	
überhaupt nicht	38	36	40	53	46	27	19	33	30	41	43	28	36	
KA	2	1	3	0	0	2	6	11	0	0	0	11	0	

Tabelle 6: Wenn Sie jetzt nach 4 1/2 Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang vergleichen, was würden Sie sagen, wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie zu?

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	ALTER			Selbst. Leit. Ang. S-%	BERUFSGRUPPE			
		männ- lich S-%	weib- lich S-%			30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und älter S-%		Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener													
sehr stark	6	4	8	6	2	8	6	11	11	4	0	6	5
stark	14	12	16	11	17	10	25	11	11	17	7	22	14
weniger stark	46	46	45	44	37	55	44	44	44	43	64	44	50
überhaupt nicht	33	38	28	39	43	24	25	22	33	37	29	17	32
KA	1	0	3	0	0	2	0	11	0	0	0	11	0
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streit, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet													
sehr stark	13	14	12	11	11	16	19	0	15	11	7	11	14
stark	29	29	29	22	39	29	25	11	37	37	14	22	23
weniger stark	40	37	43	44	33	43	38	44	37	37	50	44	45
überhaupt nicht	17	21	13	22	17	10	19	33	11	15	29	11	18
KA	1	0	3	0	0	2	0	11	0	0	0	11	0

Tabelle 6.1: Persönlich erlebte Veränderungen (Anteilsuerte: sehr stark/stark)

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männlich	weiblich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./Facharb.	Einf. Ang./ Arb.	Hausfrauen	In Aus-bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Ich fühle mich jetzt gesundheitlich wesentlich besser	34	28	40	19	28	49	38	33	33	41	21	44	27
Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher	33	27	39	11	37	39	50	33	41	43	36	22	9
Die finanzielle Ersparnis macht sich sehr bemerkbar	13	12	15	3	13	14	25	33	11	19	7	17	14
Ich bin nicht mehr abhängig vom Rauchen	40	38	41	19	41	51	50	33	48	41	36	33	36
Ich fühle mich insgesamt viel wohler als vorher	33	28	39	17	30	47	38	33	33	39	29	44	27
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, das Rauchen einzuschränken, bestätigt	55	49	61	56	61	57	44	33	41	63	50	39	68
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	41	35	48	31	43	45	50	33	33	48	43	33	41
Mir ist vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	47	46	49	47	50	37	63	67	52	46	57	39	45
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	12	10	15	14	11	12	13	11	22	15	7	6	5
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	20	16	24	17	20	18	31	22	22	20	7	28	18
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet	42	42	41	33	50	45	44	11	52	48	21	33	36

Tabelle 7: Wenn Sie jetzt nach 4 1/2 Jahren Ihr heutiges Gewicht mit Ihrem Gewicht vor Kursanfang vergleichen: Haben Sie seit Ihrem Versuch, das Rauchen einzuschränken, Veränderungen Ihres Körpergewichtes festgestellt?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		wänn-lich	weib-lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Ja, ich habe abgenommen	7	9	5	3	9	6	0	11	0	11	0	11	5
Nein, mein Körpergewicht hat sich praktisch nicht verändert	47	46	48	64	46	41	38	33	41	41	57	50	53
Ja, ich hatte nach Kursende zugenommen, jetzt habe ich aber wieder mein früheres Gewicht erreicht	10	7	12	6	7	12	25	0	15	9	7	0	9
Ja, ich habe etwas zugenommen	26	28	24	22	26	27	31	33	30	30	21	29	18
Ja, ich habe stark zugenommen	10	10	9	0	13	14	6	11	15	9	14	6	9
KA	1	0	1	0	0	0	0	11	0	0	0	6	0

Taballe 7.1: WENN "ZUGEHÖREN": Was haben Sie getan, um Ihr Gewicht wieder zu reduzieren?

30

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männlich	weiblich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./Facharb.	Einf. Ang./ Arb.	Hausfrauen	In Aus-bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	71	37	34	10	21	26	10	4	16	26	6	6	8
Weniger essen	15	16	15	10	14	15	30	0	6	15	17	33	25
Diät	21	19	24	10	24	23	20	25	31	27	50	0	0
Bewußter, gezielter essen	17	8	26	10	19	19	20	0	13	19	17	17	25
Weniger Alkohol trinken	1	3	0	0	5	0	0	0	0	4	0	0	0
Weniger Süßigkeiten	1	0	3	0	5	0	0	0	0	4	0	0	0
Weniger Fett	1	3	0	0	0	4	0	0	0	4	0	0	0
Sport treiben	4	8	0	20	0	4	0	0	6	0	0	0	13
Allgemein bewußter leben	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstiges	3	3	3	0	5	4	0	0	6	0	0	0	0
KA	35	41	29	50	29	31	30	75	38	27	17	50	38

Tabelle 8: Wie haben sich seit Ihrer Kursteilnahme die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	habe ich neu begonnen	hat sich ver- stärkt	ist wie vor dem Kurs	hat sich ver- mindert	gab es bei mir nie	KA %
	%	%	%	%	%	%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	156	156	156	156	156
Konsum alkoholischer Getränke	1	8	54	22	12	2
Konsum nicht alkoholischer Getränke	1	31	63	3	1	1
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	0	4	37	9	49	1
Anzahl und Menge der eingenommenen Mahlzeiten	0	14	76	8	0	1
Rizbarkeit und allgemeine Nervosität	0	15	63	20	0	2

Tabelle 8: Wie haben sich seit Ihrer Kursteilnahme die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		ALTER					50 Jahre und älter S-%	Selbst. Leit. Ang. S-%	BERUFSGRUPPE			
		männ- lich S-%	weib- lich S-%	bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	Ang./ Fach- arb. S-%			Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22	
Konsum alkoholischer Getränke														
habe ich neu begonnen	1	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	6	0	
hat sich verstärkt	8	12	4	8	11	6	13	0	11	15	0	0	5	
ist wie vor dem Kurs	54	56	53	44	63	59	50	33	63	48	57	33	64	
hat sich vermindert	22	23	21	25	20	22	13	44	19	22	36	22	27	
gab es bei mir nie	12	9	16	19	7	10	19	11	4	13	7	33	5	
KA	2	0	4	0	0	2	6	11	4	2	0	6	0	
Konsum nicht-alkoholischer Getränke														
habe ich neu begonnen	1	0	1	0	0	0	6	0	4	0	0	0	0	
hat sich verstärkt	31	33	29	47	30	31	6	22	19	33	50	17	36	
ist wie vor dem Kurs	63	63	63	50	70	69	50	67	67	63	50	67	64	
hat sich vermindert	3	4	1	0	0	0	25	0	7	2	0	6	0	
gab es bei mir nie	1	0	3	3	0	0	6	0	0	2	0	6	0	
KA	1	0	3	0	0	0	6	11	4	0	0	6	0	

Tabelle 8: Wie haben sich seit Ihrer Kursteilnahme die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln													
habe ich neu begonnen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
hat sich verstärkt	4	6	1	6	4	0	0	22	4	6	0	0	0
ist wie vor dem Kurs	37	35	40	28	50	37	38	11	44	39	29	39	36
hat sich vermindert	9	11	7	8	2	10	25	11	7	7	7	0	9
gab es bei mir nie	49	48	51	58	43	53	38	44	44	48	64	56	55
KA	1	0	1	0	0	0	0	11	0	0	0	6	0

Tabelle 8: Wie haben sich seit Ihrer Kursteilnahme die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		nänn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Anzahl und Menge der eingenommenen Mahlzeiten													
hat sich verstärkt	14	14	15	8	20	16	6	11	11	13	36	11	18
ist wie vor dem Kurs	76	77	76	83	74	76	75	67	70	81	64	67	82
hat sich vermindert	8	9	8	8	7	6	19	11	15	6	0	17	0
KA	1	1	1	0	0	2	0	11	4	0	0	6	0
Reizbarkeit und allgemeine Hervosität													
hat sich verstärkt	15	17	12	17	13	14	25	0	15	19	7	17	5
ist wie vor dem Kurs	63	57	71	58	70	67	56	44	70	56	64	67	68
hat sich vermindert	20	25	15	22	15	18	19	44	15	24	29	6	27
KA	2	1	3	3	2	0	0	11	0	2	0	11	0

Tabelle 8.1: Negative Auswirkungen der Kursteilnahme (Anteilswerte; neu begonnen/verstärkt)

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Konsum alkoholischer Getränke	9	12	5	11	11	6	13	0	11	15	0	6	5
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	4	6	1	6	4	0	0	22	4	6	0	0	0
Anzahl und Menge der eingenommenen Mahlzeiten	14	14	15	8	20	16	6	11	11	13	36	11	18
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	15	17	12	17	13	14	25	0	15	19	7	17	5

Tabelle 8.2: Positive Auswirkungen der Kursteilnahme (Anteilswerte: hat sich vermindert)

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Konsum alkoholischer Getränke	22	23	21	25	20	22	13	44	19	22	36	22	27
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	9	11	7	8	2	10	25	11	7	7	7	0	9
Anzahl und Menge der eingenommenen Mahlzeiten	9	9	8	8	7	6	19	11	15	6	0	17	0
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	20	25	15	22	15	18	19	44	15	24	29	6	27

Tabella 9: In dem Kurs, an dem Sie vor 4 1/2 Jahren teilgenommen haben, haben Sie eine Reihe von Methoden und Techniken zur Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle erlernt. Haben Sie nach Ihrer Kursteilnahme solche Methoden und Techniken auch in anderen Lebens- oder Verhaltensbereichen angewendet (z.B. bei Alkoholkonsum, Ernährung oder allgemein bewußter Leben), oder haben Sie an ähnlichen Kursen zu anderen Bereichen (Alkoholkonsum, Abnehmen u.ä.) teilgenommen?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Ja, ich habe die erlernten Techniken mit Erfolg in anderen Bereichen angewendet	19	15	24	17	17	14	38	33	26	22	29	22	5
Ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden versucht, hatte dabei aber keinen Erfolg	8	12	3	6	11	6	13	0	7	7	14	0	9
Ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu anderen Bereichen teilgenommen	6	5	8	3	7	8	6	11	4	6	14	6	5
Nein, ich habe nichts von dem unternommen	68	70	65	75	65	71	50	67	63	67	43	72	82

Tabelle 9.1: WENN JA: Um welche Bereiche ging es da?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	49	23	26	9	16	13	8	3	10	17	8	5	4
Allgemein bewußter Leben/ Selbstkontrolle	10	9	12	0	19	8	13	0	10	12	0	0	0
Konzentrations-, Entspan- nungsübungen	14	4	23	0	13	23	13	33	0	24	13	20	0
Konflikte in Berufs- und Privatleben	8	9	8	0	0	23	13	0	0	6	0	40	25
Sport und Bewegung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alkoholkonsum	12	22	4	33	13	0	13	0	0	12	13	20	50
Ernährungsverhalten	35	39	31	44	38	23	38	33	50	35	50	0	25
Sonstiges	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	20	17	23	22	19	23	13	33	40	12	25	20	0

Tabelle 10: Es kann eine Reihe von Gründen geben, warum man raucht, bzw. warum man schon einmal mehr als gewöhnlich raucht. Bitte kreuzen Sie an, welche der aufgeführten Gründe bei Ihnen sehr häufig oder häufig eine Rolle spielen bzw. gespielt haben.

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		ALTER					Selbst. Leit. Ang. S-%	BERUFSGRUPPE			
		männ- lich S-%	weib- lich S-%	bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und älter S-%		Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
Rauchen erleichtert den Kontakt mit Leuten, die man noch nicht kennt	22	22	23	33	22	18	6	33	15	22	14	17	32
Rauchen bewirkt, daß man sich in Gesellschaft wohler fühlt	31	30	32	33	43	24	13	22	22	33	7	28	45
Rauchen hilft, die Langeweile zu vertreiben	37	48	25	44	35	37	31	33	30	39	43	33	45
Wenn man raucht, kann man Ärger leichter bewältigen	44	35	53	42	50	35	50	56	37	44	50	56	32
Wenn man raucht, fühlt man sich weniger schüchtern	22	22	21	31	22	22	13	0	11	26	21	17	27
Rauchen läßt einen starke Belastungen besser ertragen	61	54	68	64	52	57	81	78	59	61	57	72	45
Wenn man mitraucht, fühlt man sich den anderen mehr verbunden	27	26	28	36	30	20	13	33	30	30	14	6	41
Rauchen ist eine angenehme Möglichkeit, sich zu entspannen	54	49	60	44	46	61	75	67	56	57	57	56	32
Wenn man raucht, kann man sich besser konzentrieren	31	28	33	28	28	33	31	44	41	28	29	33	18
Rauchen ist eine angenehme Art, sich nach getaner Arbeit zu belohnen	54	43	67	50	63	51	38	78	56	59	43	78	50

Tabelle 11: Wie hat sich die Zahl der Raucher in Ihrer Familie in den Jahren seit Ihrer Kursteilnahme (1980) entwickelt? Kreuzen Sie bitte die zutreffende Situationsbeschreibung 1980 und 1985 für Ihre anderen Familienangehörigen (außer Ihnen selbst) an.

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- Ang./ frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
1980:													
Kein Raucher	28	31	24	28	28	29	25	22	37	28	21	17	32
1 Raucher	33	32	33	25	24	47	31	33	41	30	21	39	32
2 Raucher	20	15	25	22	26	12	25	11	11	22	21	33	14
3 Raucher	6	9	4	11	0	8	0	22	4	6	7	6	9
4 und mehr Raucher	12	12	11	14	17	4	19	0	7	13	29	0	14
KA	2	1	3	0	4	0	0	11	0	2	0	6	0
1985:													
Kein Raucher	38	44	31	28	35	45	38	56	48	41	36	28	27
1 Raucher	29	25	35	28	30	31	25	33	26	28	21	39	36
2 Raucher	20	19	21	22	20	18	31	0	19	22	14	17	23
3 Raucher	6	6	5	14	4	4	0	0	0	2	21	11	9
4 und mehr Raucher	5	5	5	8	7	0	6	11	4	6	7	6	5
KA	2	1	3	0	4	2	0	0	4	2	0	0	0

Tabelle 12: Wie hat sich die Zahl der Raucher in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis in den Jahren seit Ihrer Kursteilnahme (1980) entwickelt? Kreuzen Sie bitte die zutreffende Situationsbeschreibung 1980 und 1985 für Ihre Freunde und Bekannten an.

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich S-%	weib- lich S-%	bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und älter S-%	Selbst. Leit. Ang. S-%	Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
1980:													
ausschließlich Raucher	4	2	5	0	7	6	0	0	0	4	0	17	0
ganz überwiegend Raucher	29	30	28	39	26	31	13	22	26	24	71	22	36
Raucher etwas in der Überzahl	29	35	23	39	24	33	25	0	26	26	21	11	41
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher	23	22	24	14	24	22	25	56	26	26	7	22	14
Nichtraucher etwas in der Überzahl	10	6	15	6	11	6	31	11	15	13	0	22	5
ganz überwiegend Nichtraucher	4	5	4	3	7	2	6	11	7	7	0	0	5
ausschließlich Nichtraucher	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	1	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	6	0

Tabelle 12: Wie hat sich die Zahl der Raucher in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis in den Jahren seit Ihrer Kursteilnahme (1980) entwickelt? Kreuzen Sie bitte die zutreffende Situationsbeschreibung 1980 und 1985 für Ihre Freunde und Bekannten an.

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- Ang./ frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
1985:													
ausschließlich Raucher	3	2	3	3	2	4	0	0	0	2	0	11	0
ganz überwiegend Raucher	10	11	8	14	11	10	0	0	7	7	29	6	5
Raucher etwas in der Überzahl	15	16	13	19	15	16	6	0	11	13	14	17	14
etwas gleich viel Raucher und Nichtraucher	22	27	16	19	17	22	19	56	26	22	7	28	18
Nichtraucher etwas in der Überzahl	30	30	31	33	33	27	31	22	26	35	29	17	50
ganz überwiegend Nichtraucher	21	12	29	11	20	20	44	22	30	20	21	22	9
ausschließlich Nichtraucher	1	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	5
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 13: Wie hat sich die Zahl der Raucher, soweit Sie das beurteilen koennen, an Ihrem Arbeitsplatz in den Jahren seit Ihrer Kursteilnahme (1980) entwickelt? Kreuzen Sie bitte die zutreffende Situationsbeschreibung 1980 und 1985 für Ihre Arbeitskollegen an.

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich S-%	weib- lich S-%	bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und älter S-%	Selbst. Leit. Ang. S-%	Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
1980:													
ausschließlich Raucher	5	5	5	8	0	8	6	0	7	2	7	17	0
ganz überwiegend Raucher	22	25	19	25	26	16	25	11	22	19	57	6	18
Raucher etwas in der Überzahl	28	32	24	22	30	31	25	33	33	35	7	11	32
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher	20	17	23	19	20	22	25	0	19	20	7	33	23
Nichtraucher etwas in der Überzahl	13	14	13	17	9	12	19	22	11	15	14	6	18
ganz überwiegend Nichtraucher	3	2	3	0	4	2	0	11	7	4	0	0	0
ausschließlich Nichtraucher	1	0	3	0	2	2	0	0	0	2	0	6	0
KA	8	5	11	8	9	6	0	22	0	4	7	22	9

Tabelle 13: Wie hat sich die Zahl der Raucher, soweit Sie das beurteilen koennen, an Ihrem Arbeitsplatz in den Jahren seit Ihrer Kursteilnahme (1980) entwickelt? Kreuzen Sie bitte die zutreffende Situationsbeschreibung 1980 und 1985 für Ihre Arbeitskollegen an.

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männlich	weiblich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
1985:													
ausschließlich Raucher	4	4	4	8	2	2	6	0	4	4	7	11	0
ganz überwiegend Raucher	10	11	9	19	9	6	13	0	7	7	29	0	18
Raucher etwas in der Überzahl	13	11	15	6	17	16	13	0	15	9	21	6	9
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher	23	21	25	22	20	31	13	22	15	22	7	44	32
Nichtraucher etwas in der Überzahl	24	35	13	22	26	16	44	33	30	33	14	6	27
ganz überwiegend Nichtraucher	15	14	17	11	13	20	13	22	22	17	14	6	5
ausschließlich Nichtraucher	3	1	5	3	7	2	0	0	4	2	0	11	5
KA	7	4	11	8	7	6	0	22	4	6	7	17	5

Tabella 14: Wie lang war in der Zeit nach Kursende die längste Periode, während der Sie nicht geraucht haben?

(Basis: Aktuelle Raucher)

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich S-%	weib- lich S-%	bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und älter S-%	Selbst. Leit. Ang. S-%	Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	86	47	39	27	23	25	6	5	12	29	8	12	14
nie Nullkonsum erreicht	47	53	38	30	57	56	33	60	25	61	50	50	29
bis 1 Monat	16	15	18	15	22	8	17	40	33	14	25	0	7
2 - 3 Monate	9	9	10	19	0	8	17	0	0	7	13	17	14
4 - 6 Monate	7	6	8	7	4	8	17	0	17	0	13	8	14
7 - 12 Monate	8	9	8	15	0	12	0	0	8	4	0	8	21
mehr als 12 Monate	10	6	15	7	17	8	17	0	17	11	0	8	14
KA	2	2	3	7	0	0	0	0	0	4	0	8	0

Tabelle 15: Haben Sie im letzten Jahr noch etwas unternommen, um Ihren Zigarettenkonsum zu stabilisieren, zu reduzieren oder um einen "neuen Anlauf" zu nehmen?

(Basis: Aktuelle Raucher)

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	86	47	39	27	23	25	6	5	12	29	8	12	14
Ja	57	57	56	59	65	52	50	40	50	57	63	42	79
Nein	42	43	41	41	35	44	50	60	50	43	38	50	21
KA	1	0	3	0	0	4	0	0	0	0	0	8	0

Tabelle 15.1: WEHNI JA: Was haben Sie im einzelnen unternommen?

(Basis: Aktuelle Raucher)

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		ALTER					Selbst. Leit. Ang. S-%	BERUFSGRUPPE			
		männ- lich S-%	weib- lich S-%	bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und älter S-%		Ang./ Fach- arb. S-%	Einf./ Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	49	27	22	16	15	13	3	2	6	16	5	5	11
Allgemeine Selbstfindungs- prozesse	4	4	5	6	0	8	0	0	0	0	0	0	9
Weitere Nutzung der Kurs- anweisungen	6	4	9	6	0	15	0	0	0	0	20	20	9
Kontrolliertes Rauchen/ Zigarettenkonsum weiter registriert	27	22	32	6	40	23	100	0	17	44	20	0	18
Vermeiden bzw. einschränken bestimmter Rauchsituationen	14	15	14	19	20	0	0	50	33	13	0	20	9
Unterstützung im Freundes-, Bekanntes-, Familienkreis gesucht	2	0	5	0	0	8	0	0	0	0	0	20	0
Radikal aufgehört, einge- schränkt	20	22	18	44	7	8	0	50	33	13	20	20	36
Anti-Raucher-Medikamente, Kaugummi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Akupunktur	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Andere Entwöhnungsmethoden, -kurse	2	4	0	0	7	0	0	0	0	6	0	0	0
Sport, Spaziergänge	4	7	0	0	7	8	0	0	0	6	0	0	9
Besondere persönliche Methoden/"Tricks"	14	11	18	13	13	23	0	0	0	19	20	20	9
Sonstiges	2	4	0	0	7	0	0	0	17	0	0	0	0
KA	4	7	0	6	0	8	0	0	0	0	20	0	0

Tabelle 16: Wenn Sie einmal ganz ehrlich sind, wie beurteilen Sie Ihren derzeitigen Zigarettenkonsum?

(Basis: Aktuelle Raucher)

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männlich	weiblich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	86	47	39	27	23	25	6	5	12	28	8	12	14
Ich habe meinen Zigarettenkonsum etwas eingeschränkt und bin mit meinem derzeitigen Konsum zufrieden	8	6	10	7	13	0	17	20	17	11	0	0	14
Ich halte meinen derzeitigen Zigarettenkonsum für zu hoch und werde mich bemühen, ihn weiter einzuschränken	52	53	51	41	61	60	50	40	42	57	63	42	50
Ich halte meinen derzeitigen Zigarettenkonsum für zu hoch, glaube aber nicht, daß ich es schaffe, ihn einzuschränken	38	38	38	48	26	40	33	40	42	32	38	58	29
KA	1	2	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	7

Tabelle 17: Wenn Sie jetzt nochmals bewerten, was Ihnen die Teilnahme an dem Kurs "Runter vom Rauchen" gebracht hat: Welcher der folgenden Aussagen würden Sie zustimmen?

(Basis: Aktuelle Raucher)

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männlich	weiblich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Facharb.	Einf. Ang./ Arb.	Hausfrauen	In Aus-bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	86	47	39	27	23	25	6	5	12	28	8	12	14
Den Nullkonsum habe ich zwar nicht erreicht. Die Teilnahme an dem Kurs hat mir aber sehr dabei geholfen, meinen Zigarettenkonsum zumindest zeitweise oder hinsichtlich der Zahl der gerauchten Zigaretten zu kontrollieren	69	66	72	59	83	68	67	60	67	75	75	67	64
Die Teilnahme an dem Kurs hat sich überhaupt nicht gelohnt. Ich habe weder meinen Zigarettenkonsum beeinflussen können, noch hat der Kurs mir in anderer Weise genützt	13	15	10	7	9	16	17	40	25	7	13	25	0
Für die Kontrolle bzw. Reduktion meines Zigarettenkonsums hat mir Kurs nichts oder nur sehr wenig gebracht. Trotzdem war der Kursbesuch für mich von Nutzen	17	17	18	30	9	16	17	0	8	18	13	8	29
KA	1	2	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	7

Tabelle 17.1: Sonstiger Nutzen des Kursbesuchs

(Basis: Aktuelle Raucher)

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- Ang./ frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	15	8	7	8	2	4	1	0	1	5	1	1	4
Bewußter/weniger rauchen	33	50	14	25	100	25	0	0	0	40	0	0	25
Bewußtsein über typische Rauchsituationen	20	13	29	38	0	0	0	0	0	0	0	0	50
Beherrschen und kontrollieren	7	13	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	25
Anstoß wurde gegeben, Wille wurde vertieft	27	13	43	13	0	50	100	0	100	60	0	0	0
Information über ein evtl. Trainingsprogramm	13	13	14	25	0	0	0	0	0	0	100	100	0
Sonstiges	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 18: Wann Sie einmal ganz ehrlich sind, fiel Ihnen die Beibehaltung des Nullkonsums im letzten Jahr ...

(Basis: Aktuelle Nichtraucher)

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich S-%	weib- lich S-%	bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und älter S-%	Selbst. Leit. Ang. S-%	Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	65	30	35	7	23	23	8	4	14	25	5	6	7
...sehr leicht	48	57	40	29	52	52	25	75	36	48	60	50	86
...leicht	32	27	37	43	17	39	50	25	43	28	20	50	14
...eher schwer	11	13	9	14	9	9	25	0	21	4	0	0	0
...sehr schwer	6	3	9	14	13	0	0	0	0	16	0	0	0
KA	3	0	6	0	9	0	0	0	0	4	20	0	0

Taballe 19: Haben Sie im letzten Jahr noch etwas unternommen, um Ihren Zigarettenkonsum zu kontrollieren bzw. zu stabilisieren?

(Basis: Aktuelle Nichtraucher)

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männlich	weiblich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Facharb.	Einf. Ang./ Arb.	Hausfrauen	In Aus-bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	65	30	35	7	23	23	8	4	14	25	5	6	7
Ja	25	23	26	14	30	17	38	25	43	28	0	0	0
Nein	74	77	71	86	65	83	63	75	57	68	100	100	100
KA	2	0	3	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0

Tabelle 19.1: WENN JA: Was haben Sie unternommen?

(Basis: Aktuelle Nichtraucher)

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	ALTER			Selbst. Leit. Ang. S-%	BERUFSGRUPPE			
		männ- lich S-%	weib- lich S-%			30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und älter S-%		Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	16	7	9	1	7	4	3	1	6	7	0	0	0
Allgemeine Selbstfindungs- prozesse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Weitere Nutzung der Kurs- anweisungen	19	14	22	0	29	0	33	0	17	29	0	0	0
Kontrolliertes Rauchen/ Zigarettenkonsum weiter registriert	6	14	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0
Vermeiden bzw. einschränken bestimmter Rauchsituationen	19	0	33	100	29	0	0	0	0	43	0	0	0
Unterstützung im Freundes-, Bekanntens-, Familienkreis gesucht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Radikal aufgehört, einge- schränkt	19	29	11	0	29	0	33	0	33	14	0	0	0
Anti-Raucher-Medikamente, Kaugummi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Akupunktur	19	29	11	0	0	25	33	100	17	14	0	0	0
Andere Entwöhnungsmethoden, -kurse	13	14	11	0	14	25	0	0	33	0	0	0	0
Sport, Spaziergänge	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Besondere persönliche Methoden/"Tricks"	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstiges	6	0	11	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 20: Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Ergebnis in der Zukunft beibehalten werden?

(Basis: Aktuelle Nichtraucher)

	GESAMT	GESCHLECHT		bis 24 Jahre	25-29 Jahre	ALTER			50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	BERUFSGRUPPE			
		männ- lich	weib- lich			30-39 Jahre	40-49 Jahre	Ang./ Fach- arb.			Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	65	30	35	7	23	23	8	4	14	25	5	6	7	
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Ergebnis auch in Zukunft beibehalten werde	68	70	66	57	48	87	75	75	57	60	80	83	100	
Ich bin sicher, daß ich dieses Ergebnis zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	26	23	29	29	43	13	25	0	36	32	20	17	0	
Ich zweifle, ob ich das Ergebnis beibehalten werde	5	7	3	14	4	0	0	25	7	4	0	0	0	
KA	2	0	3	0	4	0	0	0	0	4	0	0	0	

54

Tabelle 21: Wenn Sie jetzt nochmals bewerten, was Ihnen die Teilnahme an dem Kurs "Runter vom Rauchen" gebracht hat: Welcher der folgenden Aussagen würden Sie zustimmen?

(Basis: Aktuelle Nichtraucher)

	GESAMT	GESCHLECHT		bis 24 Jahre	25-29 Jahre	ALTER			Selbst. Leit. Ang.	BERUFSGRUPPE			
		männlich	weiblich			30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Ang./Facharb.	Einf. Ang./ Arb.	Hausfrauen	In Aus-bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	65	30	35	7	23	23	8	4	14	25	5	6	7
Die Teilnahme an dem Kurs war entscheidend dafür, daß ich den Nullkonsum erreicht habe	34	30	37	29	26	43	50	0	36	20	60	67	43
Die Teilnahme an dem Kurs hat mir sehr geholfen. Aber ohne ergänzende Methoden und Hilfen hätte ich den Nullkonsum nicht erreicht	25	33	17	0	39	17	13	50	21	32	0	17	57
Die Teilnahme an dem Kurs hat auch dazu beigetragen, daß ich heute nicht mehr rauche. Entscheidend für meinen heutigen Nullkonsum waren jedoch andere Dinge	37	37	37	57	26	39	38	50	43	40	20	17	0
KA	5	0	9	14	9	0	0	0	0	8	20	0	0

Tabelle 21.1: Sonstige Ursachen für heutigen Nullkonsum

(Basis: Aktuelle Nichtraucher)

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		ALTER					50 Jahre und älter S-%	Selbst. Leit. Ang. S-%	BERUFSGRUPPE			
		männ- lich S-%	weib- lich S-%	bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	Ang./ Fach- arb. S-%			Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	24	11	13	4	6	9	3	2	6	10	1	1	0	
Das schriftliche Begleit- material	4	9	0	0	0	11	0	0	0	10	0	0	0	
Autogenes Training	4	0	8	0	0	0	33	0	17	0	0	0	0	
Akupunktur	8	9	8	25	0	0	33	0	0	10	0	0	0	
Andere Therapieformen	4	0	8	0	0	11	0	0	17	0	0	0	0	
Eigener Wille	17	18	15	0	50	11	0	0	17	20	0	0	0	
Persönliche Umstände	8	0	15	0	0	22	0	0	0	10	0	0	0	
Unabhängig werden vom Rauchen	8	18	0	0	17	0	33	0	33	0	0	0	0	
Aufhören zusammen mit dem Partner	8	0	15	25	0	11	0	0	0	20	0	0	0	
Unterstützung aus dem Bekanntenkreis	4	0	8	0	17	0	0	0	0	10	0	0	0	
Schwangerschaft	8	0	15	0	17	11	0	0	0	10	0	100	0	
Gesundheitliche Gründe/ Krankheit	17	36	0	25	0	11	0	100	17	10	0	0	0	
Sonstiges	8	9	8	25	0	11	0	0	0	0	100	0	0	
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

56

Tabelle S.1: Alter des/der Befragten

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männ- lich S-%	weib- lich S-%	bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und älter S-%	Selbst. Leit. Ang. S-%	Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
bis 19 Jahre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20 - 29 Jahre	26	27	25	94	15	0	0	0	4	15	36	28	68
30 - 39 Jahre	40	35	45	0	83	49	0	0	44	52	43	39	27
40 - 49 Jahre	23	22	24	0	0	45	88	0	33	22	14	22	5
50 - 59 Jahre	6	10	3	0	0	0	13	89	19	4	0	11	0
60 - 69 Jahre	1	1	0	0	0	0	0	11	0	2	0	0	0
70 Jahre und älter	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	4	5	3	6	2	6	0	0	0	6	7	0	0

Tabelle S.2: Geschlecht des/der Befragten

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		männlich	weiblich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Fach- arb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	75	36	46	49	16	9	27	54	14	18	22
männlich	52	100	0	58	46	45	56	89	67	43	64	0	73
weiblich	48	0	100	42	54	55	44	11	33	57	36	100	27
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

KOPF II

Merkmale des Rauchverhaltens

Tabelle 1: Haben Sie an dem Kurs "Runter vom Rauchen" bis zu Ende teilgenommen oder haben Sie den Kurs vorher abgebrochen?

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	S-%	Durch- halter	Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg		
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64		
Ich habe an dem Kurs "Runter vom Rauchen" bis zu Ende teilgenommen	62	90	33	66	60	63	61	63	77	70	39	72	64	53		
Ich habe den Kurs vorher abgebrochen	36	9	66	34	39	36	35	37	23	30	59	27	36	45		
KA	2	1	1	0	2	1	4	0	0	0	2	1	0	2		

Tabelle 2.1: Wieviele Zigaretten haben Sie vor Kursbeginn, d.h. im September 1980, durchschnittlich pro Tag geraucht?

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	Durch- Ab- halter brecher			ja	nein	bis 20	21-30	31	Null-	1-50%	51%	Null-	1-50%	51%		
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	Ziga- retten	Ziga- retten	u.mehr Ziga- retten	konsum	Re- duk- tion	u.mehr Miss- erfolg	konsum	Re- duk- tion	u.mehr Miss- erfolg		
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64		
Keine Zigaretten	1	1	1	0	4	0	4	0	0	2	2	1	0	0		
1 - 5 Zigaretten	1	1	1	1	2	3	0	0	0	2	2	1	0	2		
6 - 10 Zigaretten	7	7	7	8	7	15	0	0	10	7	5	6	9	8		
11 - 15 Zigaretten	13	12	16	18	9	27	2	0	23	5	16	9	23	16		
16 - 20 Zigaretten	32	30	34	30	35	39	41	6	25	43	25	27	36	38		
21 - 25 Zigaretten	10	10	10	8	14	9	17	3	6	10	14	10	14	8		
26 - 30 Zigaretten	13	14	13	13	12	5	26	11	13	12	14	12	0	17		
31 - 40 Zigaretten	15	19	10	13	14	1	9	54	17	13	16	22	9	11		
41 Zigaretten und mehr	6	6	7	7	4	1	0	26	6	7	7	10	9	2		
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		

Tabelle 2.2: Und wieviele Zigaretten haben Sie nach dem Kursende bzw. nachdem Sie den Kurs abgebrochen haben durchschnittlich pro Tag geraucht?

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONSVERSUCHE IN SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDEN			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	S-%	Durch- Ab- halter brecher		ja	nein	bis 20	21-30	31	Null-	1-50%	51%	Null-	1-50%	51%		
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	Ziga- retten	Ziga- retten	u.mehr Ziga- retten	konsum	Re- duk- tion	u.mehr Miss- erfolg	konsum	Re- duk- tion	u.mehr Miss- erfolg	
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64		
Keine Zigaretten	34	41	27	40	26	43	28	23	77	17	11	52	32	17		
1 - 5 Zigaretten	17	21	14	20	12	20	13	17	6	37	5	10	27	22		
6 - 10 Zigaretten	17	14	20	13	25	19	22	6	4	23	23	6	23	25		
11 - 15 Zigaretten	5	2	6	4	4	7	4	3	0	5	7	6	5	5		
16 - 20 Zigaretten	14	14	14	14	14	8	17	23	4	12	30	13	9	17		
21 - 25 Zigaretten	3	0	7	1	7	3	2	6	0	2	9	3	0	5		
26 - 30 Zigaretten	4	4	6	2	7	1	7	9	4	2	9	3	0	8		
31 - 40 Zigaretten	3	2	3	4	2	0	0	11	2	2	5	3	5	2		
41 Zigaretten und mehr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
KA	3	2	3	1	4	0	7	3	2	2	2	3	0	0		

Taballe 2.3: Und wie steht es heute? Wieviele Zigaretten rauchen Sie jetzt durchschnittlich pro Tag?

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter		Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Hull- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Hull- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64	
Keine Zigaretten	43	48	37	47	33	41	37	54	60	42	25	100	0	0	
1 - 5 Zigaretten	8	6	10	11	5	16	0	0	13	8	2	0	50	2	
6 - 10 Zigaretten	8	7	10	6	12	13	7	0	10	8	7	0	27	11	
11 - 15 Zigaretten	6	9	3	6	7	7	9	3	8	7	2	0	5	14	
16 - 20 Zigaretten	15	12	17	12	19	15	20	11	2	20	25	0	9	34	
21 - 25 Zigaretten	4	4	6	5	4	4	7	3	2	2	11	0	0	11	
26 - 30 Zigaretten	8	6	10	10	7	4	9	14	4	5	16	0	9	16	
31 - 40 Zigaretten	5	6	4	2	11	0	7	14	0	7	9	0	0	13	
41 Zigaretten und mehr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KA	2	1	3	1	2	0	7	0	0	2	2	0	0	0	

Tabelle 2.4: Reduktionsniveau 5 Jahre nach Kursteilnahme (Angabe in % der Ausgangsbasis)

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONSNIVEAU VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	S-%	Durch-	Ab-	ja	nein	bis 20	21-30	31	Null-	1-50%	51%	Null-	1-50%	51%		
		halter	brecher												Ziga-	Ziga-
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64		
Nullkonsum (= voller Erfolg)	43	48	37	47	33	41	37	54	60	42	25	100	0	0		
1 - 30 % (= starke Reduktion)	8	7	9	8	9	13	4	0	13	10	0	0	55	0		
31 - 50 % (= Reduktion)	6	6	7	6	5	5	2	14	6	5	9	0	45	0		
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	12	10	13	6	21	7	17	14	6	13	14	0	0	28		
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	10	11	7	7	14	7	11	14	4	10	16	0	0	23		
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	20	16	24	24	16	27	22	3	10	18	34	0	0	48		
KA	2	1	3	1	2	0	7	0	0	2	2	0	0	0		

Tabelle 3: Bitte kreuzen Sie an, welche der folgenden Tabakwaren Sie zur Zeit (noch) rauchen.

	GESAMT		TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	Durch-	Ab-	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg		
	halter	brecher												S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64	
Pfeife:															
Ja	3	2	3	2	2	1	4	6	2	2	7	3	5	3	
Nein	82	81	86	87	79	87	76	80	79	85	86	85	82	81	
KA	15	16	11	11	19	12	20	14	19	13	7	12	14	16	
Zigarren/Zigarillos:															
Ja	5	4	6	5	5	4	9	3	6	2	7	0	14	6	
Nein	81	81	81	84	77	87	72	80	79	83	84	85	77	81	
KA	14	15	13	11	18	9	20	17	15	15	9	15	9	13	

64

Taballe 4: Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können.
Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEM UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSHIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSHIVEAU HEUTE		
		Durch- halter	Ab- brecher		ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64	
Am Kursende															
0 Zigaretten	35	44	24	42	25	40	30	31	77	20	9	52	36	19	
1 - 10 Zigaretten	35	35	36	35	39	39	37	23	13	57	32	19	45	45	
11 - 15 Zigaretten	4	1	6	1	5	4	4	3	0	2	9	4	0	5	
16 - 20 Zigaretten	12	10	13	12	11	11	13	11	2	13	20	7	14	16	
21 Zigaretten und mehr	13	9	19	7	21	4	13	31	6	8	27	15	5	14	
KA	2	1	3	2	0	3	2	0	2	0	2	1	0	2	
Wahrrachten 1980															
0 Zigaretten	36	44	27	43	26	39	28	40	83	20	7	61	32	13	
1 - 10 Zigaretten	23	25	21	24	25	27	22	17	13	35	18	6	41	34	
11 - 15 Zigaretten	9	7	10	7	11	12	11	0	0	13	14	4	9	14	
16 - 20 Zigaretten	12	9	14	7	18	11	15	9	0	15	20	7	9	17	
21 Zigaretten und mehr	15	11	20	11	21	7	17	31	2	12	34	16	5	19	
KA	5	4	7	7	0	5	7	3	2	5	7	4	5	3	

Tabelle 4: Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können. Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

99

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter	Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64
Frühjahr 1981														
0 Zigaretten	37	43	30	45	25	41	26	40	81	17	16	60	32	16
1 - 10 Zigaretten	17	15	19	18	18	23	17	3	6	27	16	4	32	22
11 - 15 Zigaretten	14	16	11	14	12	15	20	6	6	20	14	7	9	23
16 - 20 Zigaretten	12	10	14	10	16	12	15	9	2	22	11	10	14	14
21 Zigaretten und mehr	17	14	20	8	30	5	17	40	2	13	36	15	9	22
KA	4	2	6	5	0	4	4	3	2	2	7	3	5	3
Sommer 1981														
0 Zigaretten	36	43	29	46	25	40	30	34	77	20	14	61	36	11
1 - 10 Zigaretten	12	12	13	16	9	19	7	6	6	17	14	6	23	13
11 - 15 Zigaretten	18	17	17	14	19	20	26	3	6	27	18	4	14	34
16 - 20 Zigaretten	12	10	14	10	18	12	13	11	6	17	14	10	14	14
21 Zigaretten und mehr	18	15	21	10	30	5	20	43	2	18	34	15	9	25
KA	4	2	6	5	0	4	4	3	2	2	7	3	5	3

Tabelle 4: Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können.
Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IN SOZIALEM UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter	Ab- brecher		ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64	
Herbst 1981															
0 Zigaretten	33	40	26	40	25	33	28	37	71	18	11	64	23	5	
1 - 10 Zigaretten	16	20	13	23	9	27	9	3	17	20	11	4	32	22	
11 - 15 Zigaretten	15	14	14	11	16	17	22	0	2	22	18	6	14	23	
16 - 20 Zigaretten	13	9	17	10	19	9	17	14	6	17	16	6	18	19	
21 Zigaretten und mehr	20	16	24	12	32	9	20	43	2	22	36	16	9	28	
KA	4	2	6	5	0	4	4	3	2	2	7	3	5	3	
Weihnachten 1981															
0 Zigaretten	34	40	29	42	25	36	30	34	69	20	16	67	23	5	
1 - 10 Zigaretten	15	17	13	22	9	27	4	3	15	18	11	6	27	19	
11 - 15 Zigaretten	15	14	16	13	14	16	22	6	8	20	16	1	18	28	
16 - 20 Zigaretten	12	9	14	7	18	8	20	9	4	17	14	4	14	19	
21 Zigaretten und mehr	21	19	23	11	35	9	20	46	2	23	36	18	14	27	
KA	4	2	6	5	0	4	4	3	2	2	7	3	5	3	

Tabelle 4: Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können. Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

68

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SÖZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter	Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64
Frühjahr 1982														
0 Zigaretten	37	40	34	46	25	36	37	40	67	23	23	75	23	5
1 - 10 Zigaretten	15	17	14	18	14	25	9	3	21	18	7	4	41	17
11 - 15 Zigaretten	14	15	13	16	11	17	15	6	6	18	18	1	9	28
16 - 20 Zigaretten	12	10	14	11	14	12	15	9	2	17	18	6	9	20
21 Zigaretten und mehr	19	16	21	7	37	8	20	40	4	22	30	12	14	28
KA	3	2	3	2	0	1	4	3	0	2	5	1	5	2
Sommer 1982														
0 Zigaretten	37	41	34	47	25	37	33	43	69	25	20	78	23	2
1 - 10 Zigaretten	17	17	17	18	16	28	13	0	17	23	9	7	45	17
11 - 15 Zigaretten	11	15	7	12	11	13	13	3	8	17	7	1	5	22
16 - 20 Zigaretten	13	10	16	11	16	13	17	9	2	13	27	1	9	28
21 Zigaretten und mehr	19	15	23	10	33	7	20	43	4	20	32	10	14	30
KA	3	2	3	2	0	1	4	3	0	2	5	1	5	2

Tabella 4: Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können.
Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSHIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSHIVEAU HEUTE		
	S-%	Durch-	Ab-	ja	nein	bis 20	21-30	31	Null-	1-50%	51%	Null-	1-50%	51%		
		halter	brecher												Ziga-	Ziga-
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	retten	retten	Ziga-	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64		
Herbst 1982																
0 Zigaretten	39	47	31	47	28	40	33	46	71	30	18	81	18	5		
1 - 10 Zigaretten	14	10	19	16	12	24	9	0	15	15	11	3	45	14		
11 - 15 Zigaretten	13	15	11	13	12	15	17	3	8	22	7	4	9	22		
16 - 20 Zigaretten	14	12	14	13	14	15	17	9	2	15	27	3	9	28		
21 Zigaretten und mehr	17	14	21	8	33	5	20	40	4	17	32	7	14	30		
KA	3	2	3	2	0	1	4	3	0	2	5	1	5	2		
Weihnachten 1982																
0 Zigaretten	38	46	31	46	28	39	33	46	71	28	18	79	18	5		
1 - 10 Zigaretten	14	11	17	17	11	23	11	0	15	18	7	4	45	13		
11 - 15 Zigaretten	11	11	11	10	14	13	13	3	8	15	9	0	9	22		
16 - 20 Zigaretten	15	15	16	17	14	19	17	6	2	20	25	6	5	30		
21 Zigaretten und mehr	17	15	19	8	32	5	17	43	4	15	34	7	18	28		
KA	4	2	6	2	2	1	9	3	0	3	7	3	5	3		

Tabelle 4: Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können. Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

70

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter		Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64	
Frühjahr 1983															
0 Zigaretten	39	44	33	45	30	39	30	49	65	30	23	79	27	2	
1 - 10 Zigaretten	14	11	19	17	11	23	9	3	17	18	7	6	45	13	
11 - 15 Zigaretten	12	15	9	10	18	15	17	0	8	18	7	1	0	27	
16 - 20 Zigaretten	15	12	16	16	11	17	17	6	6	15	25	6	5	27	
21 Zigaretten und mehr	18	15	21	11	32	5	22	40	4	17	34	6	18	31	
KA	3	2	3	2	0	1	4	3	0	2	5	1	5	2	
Sommer 1983															
0 Zigaretten	38	43	34	43	32	37	33	49	63	32	23	78	32	2	
1 - 10 Zigaretten	15	15	17	20	11	27	4	6	19	18	9	9	41	14	
11 - 15 Zigaretten	11	12	9	7	16	11	17	3	8	15	7	3	9	19	
16 - 20 Zigaretten	15	11	17	13	14	16	20	6	6	15	25	3	5	30	
21 Zigaretten und mehr	18	16	20	13	28	8	22	34	4	18	32	6	9	34	
KA	3	2	3	2	0	1	4	3	0	2	5	1	5	2	

Tabella 4: Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können.
Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONSVERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	S-%	Durch- halter	Ab- brecher	ja	nein	bis 20	21-30	31	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg		
				S-%	S-%	S-%	S-%	S-%							S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64		
Herbst 1983																
0 Zigaretten	38	40	37	41	32	35	37	49	58	33	23	81	14	5		
1 - 10 Zigaretten	12	14	11	17	9	24	2	0	19	15	2	3	50	9		
11 - 15 Zigaretten	12	12	13	13	12	17	11	3	8	17	11	4	9	20		
16 - 20 Zigaretten	17	16	16	14	18	16	22	11	10	18	23	6	14	28		
21 Zigaretten und mehr	19	16	21	13	30	8	24	34	4	17	36	4	14	36		
KA	2	2	1	1	0	0	4	3	0	0	5	1	0	2		
Weihnachten 1983																
0 Zigaretten	37	40	34	41	28	32	37	49	58	33	18	81	5	5		
1 - 10 Zigaretten	15	14	17	17	14	28	4	0	21	15	9	3	64	11		
11 - 15 Zigaretten	12	14	11	16	11	19	9	3	6	18	11	6	5	20		
16 - 20 Zigaretten	15	15	16	12	19	15	20	11	10	17	20	4	14	27		
21 Zigaretten und mehr	19	16	20	13	28	7	26	34	4	17	36	4	14	36		
KA	2	2	1	1	0	0	4	3	0	0	5	1	0	2		

Tabelle 4: Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können. Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter	Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64
Frühjahr 1984														
0 Zigaretten	39	40	37	43	28	35	39	49	56	33	27	82	9	6
1 - 10 Zigaretten	19	17	21	20	19	31	13	0	25	23	7	6	64	16
11 - 15 Zigaretten	10	10	10	12	9	16	4	3	6	13	9	0	5	22
16 - 20 Zigaretten	14	14	14	13	14	12	20	11	4	17	23	4	9	25
21 Zigaretten und mehr	17	17	16	10	30	7	20	34	8	13	30	6	14	30
KA	2	2	1	1	0	0	4	3	0	0	5	1	0	2
Sommer 1984														
0 Zigaretten	38	42	36	41	30	36	33	51	52	40	23	81	23	2
1 - 10 Zigaretten	17	15	20	22	14	29	11	0	25	17	9	7	55	14
11 - 15 Zigaretten	10	9	10	10	11	15	9	0	8	10	11	0	5	22
16 - 20 Zigaretten	13	12	14	11	16	11	15	17	6	15	20	6	14	20
21 Zigaretten und mehr	20	20	20	16	30	9	28	31	8	18	34	6	5	41
KA	1	2	0	1	0	0	4	0	0	0	2	0	0	2

Tabelle 4: Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können.
Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT		TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONSVERSUCHE IN SOZIALEM UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	S-%	S-%	S-%	ja S-%	nein S-%	bis 20 Ziga- retten S-%	21-30 Ziga- retten S-%	31 u.mehr Ziga- retten S-%	Null- konsum S-%	1-50% Re- duk- tion S-%	51% u.mehr Miss- erfolg S-%	Null- konsum S-%	1-50% Re- duk- tion S-%	51% u.mehr Miss- erfolg S-%		
															Durch- halter S-%	Ab- brecher S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64		
Herbst 1984																
0 Zigaretten	40	48	33	45	32	40	33	51	56	42	23	85	23	2		
1 - 10 Zigaretten	14	11	17	18	9	23	11	0	23	13	5	4	50	11		
11 - 15 Zigaretten	10	9	10	8	12	12	11	3	8	10	11	1	5	19		
16 - 20 Zigaretten	14	11	17	12	16	15	15	11	6	15	23	4	14	25		
21 Zigaretten und mehr	21	19	23	16	32	11	26	34	6	20	36	4	9	42		
KA	1	2	0	1	0	0	4	0	0	0	2	0	0	2		
Weihnachten 1984																
0 Zigaretten	43	47	39	48	32	45	30	54	63	42	23	93	23	0		
1 - 10 Zigaretten	13	12	16	16	14	21	11	0	21	13	7	1	50	13		
11 - 15 Zigaretten	8	7	7	7	7	11	9	0	6	8	7	0	5	16		
16 - 20 Zigaretten	13	10	16	8	19	11	22	9	4	17	20	3	9	27		
21 Zigaretten und mehr	21	21	23	19	28	12	24	37	6	20	41	3	14	44		
KA	1	2	0	1	0	0	4	0	0	0	2	0	0	2		

Tabelle 4: Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können.
Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

74

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	Durch- halter			ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg		
	S-%	S-%	S-%												S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64		
Frühjahr 1985	43	47	39	46	35	43	35	54	58	43	25	99	5	0		
1 - 10 Zigaretten	16	11	23	17	18	25	11	3	23	13	14	0	68	13		
11 - 15 Zigaretten	9	11	6	7	12	11	11	3	10	10	5	1	9	17		
16 - 20 Zigaretten	13	11	13	11	14	11	20	9	2	17	20	0	9	28		
21 Zigaretten und mehr	19	19	20	19	21	11	22	31	6	17	36	0	9	42		
KA	1	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0		

Tabelle 5: Es gibt ja bestimmte Situationen, in denen die Versuchung zum Rauchen recht groß ist. Wie stark spüren Sie diese Versuchung in den folgenden Situationen auch heute noch?

	sehr stark %	stark %	weniger stark %	überhaupt nicht %	KA %
BASIS (UNGEWICHTET)	156	156	156	156	156
nach dem Essen	24	24	17	33	2
wenn mir jemand eine Zigarette anbietet	8	21	32	37	3
zur Entspannung	15	24	26	33	3
wenn sich jemand eine Zigarette anzündet	5	20	37	37	2
während der Arbeitszeit	10	18	22	48	3
in Gesellschaft, beim Treffen mit Bekannten, auf Festen usw.	35	22	22	18	3
am Morgen	12	17	14	53	3
noch direkt vor dem Zubettgehen	9	15	19	54	3
beim Fernsehen	5	17	34	40	4
zur Beruhigung, wenn ich mich sehr aufgeregt oder geärgert habe	27	26	25	21	1
wenn ich mich konzentrieren muß	18	21	17	42	3

Tabelle 5: Es gibt ja bestimmte Situationen, in denen die Versuchung zum Rauchen recht groß ist. Wie stark spüren Sie diese Versuchung in den folgenden Situationen auch heute noch?

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter S-%	Ab- brecher S-%	ja S-%	nein S-%	bis 20 Ziga- retten S-%	21-30 Ziga- retten S-%	31 u.mehr Ziga- retten S-%	Null- konsum S-%	1-50% Re- duk- tion S-%	51% u.mehr Miss- erfolg S-%	Null- konsum S-%	1-50% Re- duk- tion S-%	51% u.mehr Miss- erfolg S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64
nach dem Essen														
sehr stark	24	26	24	18	37	16	35	29	6	33	34	1	14	50
stark	24	17	30	22	28	27	24	17	15	20	39	4	50	36
weniger stark	17	19	13	19	11	21	13	11	21	17	11	21	18	13
überhaupt nicht	33	37	30	40	23	36	24	40	54	30	16	70	18	2
KA	2	1	3	1	2	0	4	3	4	0	0	3	0	0
wenn mir jemand eine Zigarette anbietet														
sehr stark	8	9	7	6	12	7	9	9	6	10	7	0	14	14
stark	21	21	21	24	18	27	15	14	10	23	30	6	32	33
weniger stark	32	25	39	28	40	32	39	23	25	32	39	13	45	45
überhaupt nicht	37	44	29	41	28	35	30	51	54	33	25	76	9	8
KA	3	1	4	1	2	0	7	3	4	2	0	4	0	0
zur Entspannung														
sehr stark	15	16	13	11	21	15	15	14	13	13	20	0	9	31
stark	24	20	30	18	33	19	26	31	17	27	30	6	45	36
weniger stark	26	23	27	34	18	31	30	9	21	28	27	24	32	25
überhaupt nicht	33	40	26	36	26	36	24	40	46	30	23	66	14	8
KA	3	1	4	1	2	0	4	6	4	2	0	4	0	0

Tabelle 5: Es gibt ja bestimmte Situationen, in denen die Versuchung zum Rauchen recht groß ist. Wie stark spüren Sie diese Versuchung in den folgenden Situationen auch heute noch?

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONSH- VERSUCHE IN SOZIALEM UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSEHDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	S-%	Durch-	Ab-	ja	nein	bis 20	21-30	31	Null-	1-50%	51%	Null-	1-50%	51%		
		halter	brecher												Ziga-	Ziga-
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	retten	retten	Ziga-	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64		
wenn sich jemand eine Zigarette anzündet																
sehr stark	5	5	6	4	5	5	7	3	6	7	2	1	9	8		
stark	20	21	20	20	25	15	28	20	6	23	32	4	27	31		
weniger stark	37	28	44	31	42	43	33	29	38	33	39	24	55	45		
überhaupt nicht	37	44	27	43	26	37	28	46	46	37	27	67	9	16		
KA	2	1	3	1	2	0	4	3	4	0	0	3	0	0		
während der Arbeitszeit																
sehr stark	10	6	13	7	12	9	15	3	2	10	16	0	5	20		
stark	18	19	19	20	19	13	28	14	6	18	32	3	5	39		
weniger stark	22	20	21	17	26	23	17	26	17	27	20	7	41	30		
überhaupt nicht	48	54	43	54	39	55	35	51	71	45	30	87	50	9		
KA	3	1	4	1	4	0	4	6	4	0	2	3	0	2		
in Gesellschaft, beim Treffen mit Bekannten, auf Festen usw.																
sehr stark	35	30	43	34	42	37	33	31	19	38	50	9	32	63		
stark	22	25	17	19	23	19	24	26	15	27	23	7	55	25		
weniger stark	22	22	21	24	19	23	22	23	38	15	16	39	5	13		
überhaupt nicht	18	21	14	20	12	19	17	17	21	20	11	42	0	0		
KA	3	2	4	2	4	3	4	3	8	0	0	3	9	0		

Tabelle 5: Es gibt ja bestimmte Situationen, in denen die Versuchung zum Rauchen recht groß ist. Wie stark spüren Sie diese Versuchung in den folgenden Situationen auch heute noch?

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	S-%	Durch- Ab- halter brecher		ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u. mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u. mehr Miss- tion erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u. mehr Miss- tion erfolg		
		S-%	S-%												S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64		
am Morgen																
sehr stark	12	9	16	5	23	5	15	23	4	7	30	0	14	23		
stark	17	16	19	14	23	15	24	14	6	18	27	1	14	36		
weniger stark	14	14	16	17	12	15	15	11	8	20	14	4	14	25		
überhaupt nicht	53	60	44	60	40	64	39	49	75	53	30	91	55	16		
KA	3	1	6	4	2	1	7	3	6	2	0	3	5	0		
noch direkt vor dem Zubettgehen																
sehr stark	9	6	13	8	11	7	13	9	4	7	18	0	9	17		
stark	15	14	17	14	18	12	22	14	4	18	25	1	36	23		
weniger stark	19	19	21	14	30	17	22	20	15	22	23	3	14	38		
überhaupt nicht	54	60	44	61	39	63	39	54	73	52	34	91	41	22		
KA	3	1	4	1	4	1	4	3	4	2	0	4	0	0		
beim Fernsehen																
sehr stark	5	5	6	5	5	4	4	9	4	5	7	0	9	9		
stark	17	17	19	14	21	13	26	14	6	25	20	4	14	30		
weniger stark	34	31	34	31	40	39	33	26	21	35	45	10	41	58		
überhaupt nicht	40	46	34	46	30	41	33	46	63	35	23	82	27	2		
KA	4	1	7	4	4	3	4	6	6	0	5	3	9	2		

Tabelle 5: Es gibt ja bestimmte Situationen, in denen die Versuchung zum Rauchen recht groß ist. Wie stark spüren Sie diese Versuchung in den folgenden Situationen auch heute noch?

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSHIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSHIVEAU HEUTE		
		Durch- halter	Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64
zur Beruhigung, wenn ich mich sehr aufgeregt oder geärgert habe														
sehr stark	27	28	26	20	40	24	33	26	17	38	23	4	32	48
stark	26	21	33	30	25	32	26	14	29	17	39	13	45	33
weniger stark	25	25	23	25	18	28	15	31	29	22	23	39	18	14
überhaupt nicht	21	25	17	24	16	16	22	29	23	23	16	42	5	5
KÄ	1	1	1	0	2	0	4	0	2	0	0	1	0	0
wenn ich mich konzentrieren muß														
sehr stark	18	16	21	16	23	12	24	23	6	27	20	1	14	36
stark	21	14	26	16	26	21	26	11	17	17	27	9	36	27
weniger stark	17	22	13	23	12	15	17	23	15	18	20	13	23	20
überhaupt nicht	42	46	37	46	35	49	28	43	60	37	30	72	27	17
KÄ	3	2	3	0	4	3	4	0	2	2	2	4	0	0

Tabelle 5.1: Versuchungssituationen (Anteilswerte; sehr stark/stark)

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter		Ab- brecher	ja	nein	bis 20	21-30	31	Null- konsum	1-50%	51%	Null- konsum	1-50%	51%
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	49	60	44	67	22	64	
nach dem Essen	48	43	54	40	65	43	59	46	21	53	73	6	64	86	
wenn mir jemand eine Zigarette anbietet	28	30	29	30	30	33	24	23	17	33	36	6	45	47	
zur Entspannung	38	36	43	29	54	33	41	46	29	40	50	6	55	67	
wenn sich jemand eine Zigarette anzündet	25	26	26	24	30	20	35	23	13	30	34	6	36	39	
während der Arbeitszeit	28	25	31	28	32	23	43	17	8	28	48	3	9	59	
in Gesellschaft, beim Treffen mit Bekannten, auf Festen usw.	56	54	60	53	65	56	57	57	33	65	73	16	86	88	
am Morgen	29	25	34	19	46	20	39	37	10	25	57	1	27	59	
noch direkt vor dem Zubettgehen	24	20	30	23	28	19	35	23	8	25	43	1	45	41	
beim Fernsehen	22	22	24	19	26	17	30	23	10	30	27	4	23	39	
zur Beruhigung, wenn ich mich sehr aufgeregt oder geärgert habe	53	49	59	51	65	56	59	40	46	55	61	19	77	81	
wenn ich mich konzentrieren muß	38	30	47	31	49	33	50	34	23	43	48	10	50	63	

Tabelle 6: Wenn Sie jetzt nach 4 1/2 Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang vergleichen, was würden Sie sagen, wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie zu?

	sehr stark %	stark %	weniger stark %	überhaupt nicht %	KA %
BASIS (UNGEWICHTET)	156	156	156	156	156
Ich fühle mich jetzt gesundheitlich wesentlich besser	11	23	34	31	1
Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher	19	14	28	37	2
Die finanzielle Ersparnis macht sich sehr bemerkbar	5	8	34	51	2
Ich bin nicht mehr abhängig vom Rauchen	28	12	17	41	3
Ich fühle mich insgesamt viel wohler als vorher	10	23	36	29	2
Ich wurde häufig von anderen in meinen Ent- schluß, das Rauchen ein- zuschränken, bestätigt	19	37	29	14	1
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	19	22	29	28	1
Mir ist vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	16	31	37	14	1
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	4	8	48	38	2
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	6	14	46	33	1
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet	13	29	40	17	1

Tabelle 6: Wenn Sie jetzt nach 4 1/2 Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang vergleichen, was würden Sie sagen, wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie zu?

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IN SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter S-%	Ab- brecher S-%	ja S-%	nein S-%	bis 20 Ziga- retten S-%	21-30 Ziga- retten S-%	31 u. mehr Ziga- retten S-%	Null- konsum S-%	1-50% Re- duk- tion S-%	51% u. mehr Miss- erfolg S-%	Null- konsum S-%	1-50% Re- duk- tion S-%	51% u. mehr Miss- erfolg S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64
Ich fühle mich jetzt gesundheitlich wesentlich besser														
sehr stark	11	11	11	16	4	13	4	14	17	12	5	22	9	0
stark	23	28	17	23	16	23	24	23	31	27	7	42	23	3
weniger stark	34	32	34	33	39	39	28	31	33	33	34	30	45	34
überhaupt nicht	31	27	36	29	39	25	39	31	17	27	55	6	23	59
KA	1	1	1	0	4	0	4	0	2	2	0	0	0	3
Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher														
sehr stark	19	20	19	23	11	19	11	29	29	22	5	42	5	0
stark	14	17	10	14	11	13	15	14	21	10	9	25	14	2
weniger stark	28	27	27	27	30	32	30	17	27	33	20	22	45	28
überhaupt nicht	37	35	41	35	46	35	39	40	19	33	66	9	36	67
KA	2	1	3	1	4	1	4	0	4	2	0	1	0	3
Die finanzielle Ersparnis macht sich sehr bemerkbar														
sehr stark	5	6	4	5	4	4	2	11	6	7	2	10	5	0
stark	8	14	3	10	5	11	2	11	15	7	5	18	5	0
weniger stark	34	33	36	36	35	36	33	31	42	35	25	46	64	11
überhaupt nicht	51	44	56	49	53	49	57	46	35	50	68	25	27	86
KA	2	2	1	0	4	0	7	0	2	2	0	0	0	3

Tabelle 6: Wenn Sie jetzt nach 4 1/2 Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang vergleichen, was würden Sie sagen, wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie zu?

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IN SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	S- %	Durch- halter	Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg		
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64		
Ich bin nicht mehr abhängig vom Rauchen																
sehr stark	28	32	24	33	19	24	28	37	38	25	20	61	5	2		
stark	12	12	10	14	7	13	9	11	21	10	2	16	18	5		
weniger stark	17	15	17	13	18	19	17	11	19	22	7	10	41	14		
überhaupt nicht	41	40	44	39	51	43	41	37	21	40	68	12	32	75		
KA	3	1	4	1	5	1	4	3	2	3	2	0	5	5		
Ich fühle mich insgesamt viel wohler als vorher																
sehr stark	10	9	11	12	4	13	4	11	13	10	5	18	9	2		
stark	23	26	21	28	16	23	20	29	42	22	7	48	18	0		
weniger stark	36	36	33	33	39	44	33	23	31	40	34	31	50	36		
überhaupt nicht	29	28	31	27	39	19	39	37	13	27	52	3	23	58		
KA	2	1	3	1	4	1	4	0	2	2	2	0	0	5		
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, das Rauchen einzuschränken, bestätigt																
sehr stark	19	14	20	19	9	21	17	14	17	20	11	21	14	16		
stark	37	37	39	43	32	40	35	31	48	37	27	42	50	28		
weniger stark	29	32	27	25	39	29	30	29	25	32	34	31	18	33		
überhaupt nicht	14	16	13	12	18	9	13	26	8	10	27	6	18	20		
KA	1	1	1	0	4	0	4	0	2	2	0	0	0	3		

Tabelle 6: Wenn Sie jetzt nach 4 1/2 Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang vergleichen, was würden Sie sagen, wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie zu?

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter	Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben														
sehr stark	19	20	16	20	12	23	13	17	25	17	9	39	9	0
stark	22	25	21	23	25	21	22	26	31	25	11	34	41	3
weniger stark	29	31	27	29	26	29	30	29	27	33	27	25	32	34
überhaupt nicht	28	23	34	28	33	27	30	29	15	23	52	1	18	59
KA	1	1	1	0	4	0	4	0	2	2	0	0	0	3
Mir ist vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden														
sehr stark	16	12	20	17	11	17	11	20	17	17	11	21	5	14
stark	31	37	27	33	35	33	22	40	35	37	23	28	55	27
weniger stark	37	37	34	36	35	33	46	34	31	35	45	40	36	34
überhaupt nicht	14	12	17	14	16	16	17	6	15	10	20	10	5	22
KA	1	1	1	0	4	0	4	0	2	2	0	0	0	3
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt														
sehr stark	4	2	7	5	2	7	2	3	4	7	2	7	5	2
stark	8	7	9	11	5	11	4	6	10	8	5	12	9	2
weniger stark	48	57	36	48	46	47	46	54	54	50	36	57	50	39
überhaupt nicht	38	31	47	36	44	36	41	37	29	33	57	24	36	55
KA	2	2	1	0	4	0	7	0	2	2	0	0	0	3

Tabelle 6: Wenn Sie jetzt nach 4 1/2 Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang vergleichen, was würden Sie sagen, wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie zu?

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE			
		Durch- halter S-%	Ab- brecher S-%	ja S-%	nein S-%	bis 20 Ziga- retten S-%	21-30 Ziga- retten S-%	31 u.mehr Ziga- retten S-%	Hull- konsum S-%	1-50% Re- duk- tion S-%	51% u.mehr Miss- erfolg S-%	Hull- konsum S-%	1-50% Re- duk- tion S-%	51% u.mehr Miss- erfolg S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64	
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener															
sehr stark	6	4	7	7	0	9	2	3	6	7	2	10	5	2	
stark	14	21	7	18	9	20	9	9	25	10	7	24	14	3	
weniger stark	46	44	44	47	44	43	46	51	50	50	34	52	59	34	
überhaupt nicht	33	30	40	28	44	28	39	37	17	32	57	13	23	58	
KA	1	1	1	0	4	0	4	0	2	2	0	0	0	3	
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet															
sehr stark	13	11	16	13	12	8	11	26	10	12	18	7	18	17	
stark	29	28	30	31	28	33	30	17	33	27	30	24	36	31	
weniger stark	40	42	36	40	39	44	37	34	38	47	32	49	36	31	
überhaupt nicht	17	17	17	16	18	15	17	23	17	13	20	19	9	17	
KA	1	1	1	0	4	0	4	0	2	2	0	0	0	3	

Tabelle 6.1: Persönlich erlebte Veränderungen (Anteilsuerte: sehr stark/stark)

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter	Ab- brecher		ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Hüll- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Hüll- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64	
Ich fühle mich jetzt gesundheitlich wesentlich besser	34	40	29	39	19	36	28	37	48	38	11	64	32	3	
Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher	33	37	29	37	21	32	26	43	50	32	14	67	18	2	
Die finanzielle Ersparnis macht sich sehr bemerkbar	13	20	7	14	9	15	4	23	21	13	7	28	9	0	
Ich bin nicht mehr abhängig vom Rauchen	40	44	34	47	26	37	37	49	58	35	23	78	23	6	
Ich fühle mich insgesamt viel wohler als vorher	33	35	33	40	19	36	24	40	54	32	11	66	27	2	
Ich wurde häufig von anderen in meinem Ent- schluß, das Rauchen ein- zuschränken, bestätigt	55	51	59	63	40	61	52	46	65	57	39	63	64	44	
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	41	44	37	43	37	44	35	43	56	42	20	73	50	3	
Mir ist vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	47	49	47	49	46	51	33	60	52	53	34	49	59	41	
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	12	10	16	16	7	17	7	9	15	15	7	19	14	3	
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	20	25	14	25	9	29	11	11	31	17	9	34	18	5	

Tabelle 6.1: Persönlich erlebte Veränderungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	S-%	Durch- Ab- halter brecher		ja	nein	bis 20	21-30	31	Hüll-	1-50%	51%	Hüll-	1-50%	51%		
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	Ziga- retten	Ziga- retten	u.mehr Ziga- retten	konsum	Re- duk- tion	u.mehr Miss- erfolg	konsum	Re- duk- tion	u.mehr Miss- erfolg	
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64		
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet	42	40	46	45	40	41	41	43	44	38	48	31	55	48		

Tabella 7: Wenn Sie jetzt nach 4 1/2 Jahren Ihr heutiges Gewicht mit Ihrem Gewicht vor Kursanfang vergleichen: Haben Sie seit Ihrem Versuch, das Rauchen einzuschränken, Veränderungen Ihres Körpergewichtes festgestellt?

88

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	Durch- Ab- halter brecher			ja	nein	bis 20	21-30	31	Null-	1-50%	51%	Null-	1-50%	51%		
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	Ziga- retten	Ziga- retten	u.mehr Ziga- retten	konsum	Re- duk- tion	u.mehr Miss- erfolg	konsum	Re- duk- tion	u.mehr Miss- erfolg		
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	78	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64		
Ja, ich habe abgenommen	7	6	9	8	7	3	13	9	4	7	11	1	5	13		
Nein, mein Körpergewicht hat sich praktisch nicht verändert	47	49	41	41	54	49	50	37	42	47	50	28	64	59		
Ja, ich hatte nach Kursende zugenommen, jetzt habe ich aber wieder mein früheres Gewicht erreicht	10	14	6	12	7	12	9	6	19	8	2	15	9	5		
Ja, ich habe etwas zugenommen	26	22	31	30	19	33	17	23	29	25	25	40	18	16		
Ja, ich habe stark zugenommen	10	7	13	8	11	3	9	26	6	12	11	15	5	6		
KA	1	1	0	0	2	0	2	0	0	2	0	0	0	2		

Tabelle 7.1: WENN "ZUGENOMMEN": Was haben Sie getan, um Ihr Gewicht wieder zu reduzieren?

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter		Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	71	35	35	42	21	36	16	19	26	27	17	47	7	17	
Weniger essen	15	17	11	14	14	14	25	11	15	15	12	17	0	18	
Diät	21	26	17	17	29	14	19	37	19	26	18	19	57	12	
Bewußter, gezielter essen	17	17	17	21	10	22	6	16	19	22	6	21	0	12	
Weniger Alkohol trinken	1	3	0	0	5	0	6	0	0	4	0	2	0	0	
Weniger Süßigkeiten	1	3	0	0	5	3	0	0	0	4	0	2	0	0	
Weniger Fett	1	0	3	2	0	3	0	0	0	4	0	0	14	0	
Sport treiben	4	6	3	5	5	8	0	0	4	4	6	4	0	6	
Allgemein bewußter leben	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sonstiges	3	3	3	2	5	0	13	0	0	4	6	0	0	12	
KA	35	26	46	38	29	36	31	37	42	19	53	34	29	41	

Tabelle 8: Wie haben sich seit Ihrer Kursteilnahme die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	habe ich neu begonnen %	hat sich ver- stärkt %	ist wie vor dem Kurs %	hat sich ver- mindert %	gab es bei mir nie %	KA %
BASIS (UNGEWICHTET)	156	156	156	156	156	156
Konsum alkoholischer Getränke	1	8	54	22	12	2
Konsum nicht alkoholischer Getränke	1	31	63	3	1	1
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	0	4	37	9	49	1
Anzahl und Menge der eingenommenen Mahlzeiten	0	14	76	8	0	1
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	0	15	63	20	0	2

Tabelle 8: Wie haben sich seit Ihrer Kursteilnahme die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONSS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter	Ab- brecher		ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64	
Konsum alkoholischer Getränke															
habe ich neu begonnen	1	0	1	1	0	0	2	0	0	0	2	0	0	2	
hat sich verstärkt	8	7	9	8	9	4	17	6	4	7	16	6	5	11	
ist wie vor dem Kurs	54	56	53	60	44	56	52	54	58	57	48	64	45	48	
hat sich vermindert	22	20	26	20	28	25	13	29	25	18	25	19	32	23	
gab es bei mir nie	12	15	10	7	18	13	13	9	10	15	9	7	18	14	
KA	2	2	1	2	2	1	2	3	2	3	0	3	0	2	
Konsum nicht-alkoholischer Getränke															
habe ich neu begonnen	1	1	0	1	0	0	0	3	2	0	0	0	5	0	
hat sich verstärkt	31	27	37	31	30	41	22	23	27	35	32	31	18	36	
ist wie vor dem Kurs	63	65	59	63	63	55	72	69	58	63	66	63	73	61	
hat sich vermindert	3	2	3	2	4	1	4	3	6	0	2	4	0	0	
gab es bei mir nie	1	2	0	1	2	3	0	0	4	0	0	0	5	2	
KA	1	1	1	1	2	0	2	3	2	2	0	1	0	2	

Tabelle 8: Wie haben sich seit Ihrer Kursteilnahme die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

92

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTEHKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	Durch- Ab- halter brecher			ja	nein	bis 20	21-30	31	Null-	1-50%	51%	Null-	1-50%	51%		
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	Ziga- retten	Ziga- retten	u.mehr Ziga- retten	konsum	Re- duk- tion	Miss- erfolg	konsum	Re- duk- tion	Miss- erfolg		
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64		
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln																
habe ich neu begonnen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
hat sich verstärkt	4	4	4	5	4	1	2	11	2	2	9	3	0	6		
ist wie vor dem Kurs	37	35	41	33	47	32	46	37	35	37	41	39	45	34		
hat sich vermindert	9	9	7	11	2	12	7	6	8	8	9	12	5	8		
gab es bei mir nie	49	52	47	52	46	55	43	46	54	52	41	46	50	50		
KA	1	1	0	0	2	0	2	0	0	2	0	0	0	2		

Tabelle 8: Wie haben sich seit Ihrer Kursteilnahme die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter		Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64	
Anzahl und Menge der eingenommenen Mahlzeiten															
hat sich verstärkt	14	10	20	13	14	15	9	20	13	18	11	25	0	8	
ist wie vor dem Kurs	76	79	73	82	70	81	74	69	79	72	77	64	100	81	
hat sich vermindert	8	9	7	5	12	4	15	9	8	7	11	9	0	9	
KA	1	2	0	0	4	0	2	3	0	3	0	1	0	2	
Risikbarkeit und allgemeine Nervosität															
hat sich verstärkt	15	14	16	17	11	11	26	9	8	18	16	9	14	20	
ist wie vor dem Kurs	63	62	67	61	70	65	57	69	67	62	64	61	73	63	
hat sich vermindert	20	22	16	22	14	23	15	20	25	17	18	30	9	14	
KA	2	2	1	0	5	1	2	3	0	3	2	0	5	3	

Tabelle 8.1: Negative Auswirkungen der Kursteilnahme (Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	Durch- halter		Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg		
	S-%	S-%	S-%												S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64		
Konsum alkoholischer Getränke	9	7	10	10	9	4	20	6	4	7	18	6	5	13		
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	4	4	4	5	4	1	2	11	2	2	9	3	0	6		
Anzahl und Menge der eingenommenen Mahlzeiten	14	10	20	13	14	15	9	20	13	18	11	25	0	8		
Risizbarkeit und allgemeine Nervosität	15	14	16	17	11	11	26	9	8	18	16	9	14	20		

Tabelle 8.2: Positive Auswirkungen der Kursteilnahme (Anteilswerte: hat sich vermindert)

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IN SOZIALEM UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter	Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Hull- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Hull- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64
Konsum alkoholischer Getränke	22	20	26	20	28	25	13	29	25	18	25	19	32	23
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	9	9	7	11	2	12	7	6	8	8	9	12	5	8
Anzahl und Menge der eingenommenen Mahlzeiten	8	9	7	5	12	4	15	9	8	7	11	9	0	9
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	20	22	16	22	14	23	15	20	25	17	18	30	9	14

Tabelle 9: In dem Kurs, an dem Sie vor 4 1/2 Jahren teilgenommen haben, haben Sie eine Reihe von Methoden und Techniken zur Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle erlernt. Haben Sie nach Ihrer Kursteilnahme solche Methoden und Techniken auch in anderen Lebens- oder Verhaltensbereichen angewendet (z.B. bei Alkoholkonsum, Ernährung oder allgemein bewußter leben), oder haben Sie an ähnlichen Kursen zu anderen Bereichen (Alkoholkonsum, Abnehmen u.ä.) teilgenommen?

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter		Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64	
Ja, ich habe die erlernten Techniken mit Erfolg in anderen Bereichen angewendet	19	23	14	22	18	19	20	20	21	23	14	24	18	16	
Ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden versucht, hatte dabei aber keinen Erfolg	8	9	7	11	5	9	7	6	10	8	5	4	9	11	
Ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu anderen Bereichen teilgenommen	6	6	7	7	4	4	9	9	2	8	9	10	9	2	
Nein, ich habe nichts von dem unternommen	68	63	73	63	74	69	65	69	69	58	77	64	64	72	

Tabelle 9.1: WENN JA: Um welche Bereiche ging es da?

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD			ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	S-%	Durch-	Ab-	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg			
		halter	brecher												S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	49	29	19	30	15	22	16	11	15	24	10	24	7	18			
Allgemein bewußter leben/ Selbstkontrolle	10	10	5	10	7	9	13	9	0	17	10	4	0	22			
Konzentrations-, Entspan- nungsübungen	14	17	11	17	13	5	25	18	13	13	20	13	29	11			
Konflikte in Berufs- und Privatleben	8	10	5	10	7	18	0	0	0	13	10	4	14	11			
Sport und Bewegung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Alkoholkonsum	12	10	16	13	13	9	19	9	13	8	20	8	14	17			
Ernährungsverhalten	35	24	53	30	40	41	19	45	60	21	30	42	29	28			
Sonstiges	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
KA	20	28	11	20	20	18	25	18	13	29	10	29	14	11			

Tabelle 10: Es kann eine Reihe von Gründen geben, warum man raucht, bzw. warum man schon einmal mehr als gewöhnlich raucht. Bitte kreuzen Sie an, welche der aufgeführten Gründe bei Ihnen sehr häufig oder häufig eine Rolle spielen bzw. gespielt haben.

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	S-%	Durch- Ab- halter brecher		ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg		
		S-%	S-%												S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64		
Rauchen erleichtert den Kontakt mit Leuten, die man noch nicht kennt	22	16	30	28	14	24	20	23	23	17	32	27	18	20		
Rauchen bewirkt, daß man sich in Gesellschaft wohler fühlt	31	32	31	34	30	29	28	37	42	23	32	33	27	31		
Rauchen hilft, die Langeweile zu vertreiben	37	35	39	34	40	29	41	49	38	32	43	43	27	34		
Wenn man raucht, kann man Ärger leichter bewältigen	44	43	43	39	53	45	41	43	38	48	41	40	41	50		
Wenn man raucht, fühlt man sich weniger schüchtern	22	23	20	24	18	24	20	20	33	20	14	18	27	23		
Rauchen läßt einen starke Belastungen besser ertragen	61	57	64	55	68	55	67	66	52	63	66	60	64	61		
Wenn man mitraucht, fühlt man sich dem anderen mehr verbunden	27	27	27	33	18	32	24	20	23	28	32	28	18	28		
Rauchen ist eine angenehme Möglichkeit, sich zu entspannen	54	57	51	54	56	49	48	74	54	55	55	55	45	56		
Wenn man raucht, kann man sich besser konzentrieren	31	26	39	27	39	24	37	37	19	37	39	24	27	39		
Rauchen ist eine angenehme Art, sich nach getaner Arbeit zu belohnen	54	65	44	53	61	47	63	60	54	58	55	58	50	52		

Tabelle 11: Wie hat sich die Zahl der Raucher in Ihrer Familie in den Jahren seit Ihrer Kursteilnahme (1980) entwickelt? Kreuzen Sie bitte die zutreffende Situationsbeschreibung 1980 und 1985 für Ihre anderen Familienangehörigen (außer Ihnen selbst) an.

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSHIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSHIVEAU HEUTE		
	S-%	Durch- Ab- halter brecher		ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg		
		S-%	S-%												S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64		
1980:																
Kein Raucher	28	27	27	29	23	23	35	29	23	30	30	22	36	28		
1 Raucher	33	33	33	33	32	28	28	49	44	32	25	40	23	30		
2 Raucher	20	19	20	14	30	25	17	11	21	22	14	22	27	16		
3 Raucher	6	7	6	10	2	11	4	0	2	8	9	3	5	11		
4 und mehr Raucher	12	11	13	12	12	11	13	11	6	7	23	10	9	13		
KA	2	2	1	2	2	3	2	0	4	2	0	1	0	3		
1985:																
Kein Raucher	38	38	36	40	28	37	33	46	38	43	30	49	41	23		
1 Raucher	29	31	29	27	39	23	37	34	33	30	27	25	27	36		
2 Raucher	20	22	17	22	19	24	17	14	17	20	20	19	23	19		
3 Raucher	6	4	9	5	7	8	7	0	4	3	11	1	0	13		
4 und mehr Raucher	5	4	7	5	7	5	4	6	4	2	11	1	9	8		
KA	2	1	3	2	0	3	2	0	4	2	0	3	0	2		

Tabelle 12: Wie hat sich die Zahl der Raucher in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis in den Jahren seit Ihrer Kursteilnahme (1980) entwickelt? Kreuzen Sie bitte die zutreffende Situationsbeschreibung 1980 und 1985 für Ihre Freunde und Bekannten an.

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	S-%	Durch-	Ab-	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg		
		halter	brecher												S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64		
1980:																
ausschließlich Raucher	4	1	7	0	9	0	7	9	4	3	5	0	5	8		
ganz überwiegend Raucher	29	31	26	27	33	29	26	31	19	40	25	28	23	33		
Raucher etwas in der Überzahl	29	32	26	29	28	36	20	26	42	25	23	33	36	23		
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher	23	19	27	25	16	20	30	20	13	20	34	24	23	22		
Nichtraucher etwas in der Überzahl	10	11	10	13	9	11	11	9	17	7	9	9	9	9		
ganz überwiegend Nichtraucher	4	5	4	6	4	4	4	6	6	3	5	4	5	5		
ausschließlich Nichtraucher	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
KA	1	1	0	0	2	0	2	0	0	2	0	1	0	0		

Tabelle 12: Wie hat sich die Zahl der Raucher in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis in den Jahren seit Ihrer Kursteilnahme (1980) entwickelt? Kreuzen Sie bitte die zutreffende Situationsbeschreibung 1980 und 1985 für Ihre Freunde und Bekannten an.

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IN SOZIALEN UNFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter S-%	Ab- brecher S-%	S-%	ja	nein	bis 20 Ziga- retten S-%	21-30 Ziga- retten S-%	31 u.mehr Ziga- retten S-%	Hüll- konsum S-%	1-50% Re- duk- tion S-%	51% u.mehr Miss- erfolg S-%	Hüll- konsum S-%	1-50% Re- duk- tion S-%	51% u.mehr Miss- erfolg S-%
					S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64	
1985:															
ausschließlich Raucher	3	1	4	0	4	1	2	6	4	0	5	0	5	5	
ganz überwiegend Raucher	10	9	9	7	12	8	9	14	6	8	14	4	5	17	
Raucher etwas in der Überzahl	15	14	17	14	18	16	13	14	15	15	16	16	23	11	
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher	22	23	19	20	23	21	20	26	15	27	23	18	23	27	
Nichtraucher etwas in der Überzahl	30	30	33	35	25	29	35	26	31	35	25	31	32	27	
ganz überwiegend Nichtraucher	21	23	17	22	19	23	22	14	27	15	18	28	14	14	
ausschließlich Nichtraucher	1	0	1	1	0	1	0	0	2	0	0	1	0	0	
KR	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Tabelle 13: Wie hat sich die Zahl der Raucher, soweit Sie das beurteilen koennen, an Ihrem Arbeitsplatz in den Jahren seit Ihrer Kursteilnahme (1980) entwickelt? Kreuzen Sie bitte die zutreffende Situationsbeschreibung 1980 und 1985 für Ihre Arbeitskollegen an.

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter	Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64
1980:														
ausschließlich Raucher	5	5	6	5	7	8	2	3	4	8	2	3	9	6
ganz überwiegend Raucher	22	19	26	22	21	21	17	29	21	25	20	27	5	22
Raucher etwas in der Überzahl	28	35	20	27	30	24	33	31	38	27	20	36	23	23
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher	20	22	19	20	19	20	24	14	19	22	18	16	27	20
Nichtraucher etwas in der Überzahl	13	9	19	18	7	17	13	6	8	10	23	7	18	17
ganz überwiegend Nichtraucher	3	2	3	0	5	1	2	6	0	3	5	0	9	3
ausschließlich Nichtraucher	1	2	0	2	0	1	0	3	4	0	0	1	5	0
KA	8	6	9	6	11	7	9	9	6	5	11	9	5	8

Tabelle 13: Wie hat sich die Zahl der Raucher, soweit Sie das beurteilen koennen, an Ihrem Arbeitsplatz in den Jahren seit Ihrer Kursteilnahme (1980) entwickelt? Kreuzen Sie bitte die zutreffende Situationsbeschreibung 1980 und 1985 für Ihre Arbeitskollegen an.

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONSHIVEAU VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSHIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSHIVEAU HEUTE		
	S-%	Durch- Ab- halter brecher		ja	nein	bis 20	21-30	31	Null-	1-50%	51%	Null-	1-50%	51%		
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	Ziga- retten	Ziga- retten	u.mehr Ziga- retten	konsum	Re- duk- tion	u.mehr Miss- erfolg	konsum	Re- duk- tion	u.mehr Miss- erfolg	
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64		
1985:																
ausschließlich Raucher	4	4	4	2	7	8	0	0	4	3	5	1	9	5		
ganz überwiegend Raucher	10	9	11	12	7	9	11	11	10	13	7	7	0	17		
Raucher etwas in der Überzahl	13	14	11	13	14	9	17	14	21	12	7	15	9	13		
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher	23	23	24	24	19	24	20	26	25	23	23	27	27	19		
Nichtraucher etwas in der Überzahl	24	21	29	24	25	27	24	20	17	23	32	22	23	23		
ganz überwiegend Nichtraucher	15	19	11	13	18	15	13	20	13	17	16	16	18	14		
ausschließlich Nichtraucher	3	5	1	5	2	4	4	0	6	3	0	4	9	0		
KA	7	6	7	6	9	4	11	9	4	5	11	6	5	9		

Tabella 14: Wie lang war in der Zeit nach Kursende die längste Periode, während der Sie nicht geraucht haben?

(Basis: Aktuelle Raucher)

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter		Ab- brecher	ja	nein	bis 20	21-30	31	Null- konsum	1-50%	51%	Null- konsum	1-50%	51%
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	Ziga- retten	Ziga- retten	u. mehr Ziga- retten	S-%	Re- duk- tion	Miss- erfolg	S-%	Re- duk- tion	Miss- erfolg
BASIS (UNGEWICHTET)	86	41	42	43	37	44	26	16	19	34	32	0	22	64	
nie Nullkonsum erreicht	47	39	55	40	57	36	54	63	11	53	63	0	27	53	
bis 1 Monat	16	15	17	19	11	11	19	25	11	12	25	0	14	17	
2 - 3 Monate	9	10	10	14	5	18	0	0	16	9	6	0	14	8	
4 - 6 Monate	7	10	5	7	5	7	4	13	16	9	0	0	9	6	
7 - 12 Monate	8	7	7	7	8	11	8	0	11	9	3	0	9	8	
mehr als 12 Monate	10	15	7	14	8	14	12	0	37	3	3	0	23	6	
KA	2	5	0	0	5	2	4	0	0	6	0	0	5	2	

Tabelle 15: Haben Sie im letzten Jahr noch etwas unternommen, um Ihren Zigarettenkonsum zu stabilisieren, zu reduzieren oder um einen "neuen Anlauf" zu nehmen?

(Basis: Aktuelle Raucher)

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEM UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	S-%	Durch- Ab- halter brecher		ja nein		bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u. mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u. mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u. mehr Miss- erfolg		
		S-%	S-%	S-%	S-%										S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	86	41	42	43	37	44	26	16	19	34	32	0	22	64		
Ja	57	46	69	72	43	59	62	44	58	50	63	0	68	53		
Nein	42	51	31	26	57	39	38	56	42	47	38	0	32	45		
KH	1	2	0	2	0	2	0	0	0	3	0	0	0	2		

Tabelle 15.1: WENN JA: Was haben Sie im einzelnen unternommen?

(Basis: Aktuelle Raucher)

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IN SOZIALEM UMFELD			ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	Durch- halter		Ab- brecher	ja		nein		bis 20	21-30	31	Null- konsum	1-50%	51%	Null- konsum	1-50%	51%	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	49	19	29	31	16	26	16	7	11	17	20	0	15	34			
Allgemeine Selbstfindungs- prozesse	4	0	7	6	0	4	0	14	9	0	5	0	13	0			
Weitere Nutzung der Kurs- anweisungen	6	16	0	6	6	12	0	0	9	12	0	0	7	6			
Kontrolliertes Rauchen/ Zigarettenkonsum weiter registriert	27	42	17	26	25	27	31	14	27	47	10	0	27	26			
Vermeiden bzw. einschränken bestimmter Rauchsituationen	14	11	14	10	19	12	6	43	0	12	20	0	7	18			
Unterstützung im Freundes- Bekanntes-, Familienkreis gesucht	2	0	3	0	6	0	6	0	0	6	0	0	0	3			
Radikal aufgehört, einge- schränkt	20	21	21	26	13	19	31	0	27	6	30	0	13	24			
Anti-Raucher-Medikamente, Kaugummi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Akupunktur	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Anderer Entwöhnungsmethoden, -kurse	2	5	0	0	6	0	0	14	0	0	5	0	7	0			
Sport, Spaziergänge	4	0	7	3	6	4	6	0	9	6	0	0	13	0			
Besondere persönliche Methoden/"Tricks"	14	5	21	13	19	15	13	14	18	12	15	0	13	15			
Sonstiges	2	0	3	3	0	4	0	0	0	0	5	0	0	3			
KA	4	0	7	6	0	4	6	0	0	0	10	0	0	6			

Tabelle 16: Wenn Sie einmal ganz ehrlich sind, wie beurteilen Sie Ihren derzeitigen Zigarettenkonsum?

(Basis: Aktuelle Raucher)

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IN SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSEHDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	Durch- halter		Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg		
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	86	41	42	43	37	44	26	16	19	34	32	0	22	64		
Ich habe meinen Zigarettenkonsum etwas eingeschränkt und bin mit meinem derzeitigen Konsum zufrieden	8	7	10	12	5	14	0	6	21	3	6	0	18	5		
Ich halte meinen derzeitigen Zigarettenkonsum für zu hoch und werde mich bemühen, ihn weiter einzuschränken	52	44	57	47	54	55	54	44	63	41	56	0	64	48		
Ich halte meinen derzeitigen Zigarettenkonsum für zu hoch, glaube aber nicht, daß ich es schaffe, ihn einzuschränken	38	49	31	40	41	30	46	50	11	56	38	0	14	47		
KA	1	0	2	2	0	2	0	0	5	0	0	0	5	0		

Tabelle 17: Wenn Sie jetzt nochmals bewerten, was Ihnen die Teilnahme an dem Kurs "Runter vom Rauchen" gebracht hat: Welcher der folgenden Aussagen würden Sie zustimmen?

<Basis: aktuelle Raucher>

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	S-%	Durch- halter	Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg		
BASIS (UNGEWICHTET)	86	41	42	43	37	44	26	16	19	34	32	0	22	64		
Den Nullkonsum habe ich zwar nicht erreicht. Die Teilnahme an dem Kurs hat mir aber sehr dabei geholfen, meinen Zigarettenkonsum zumindest zeitweise oder hinsichtlich der Zahl der gerauchten Zigaretten zu kontrollieren	69	73	60	74	59	77	54	69	79	71	59	0	91	61		
Die Teilnahme an dem Kurs hat sich überhaupt nicht gelohnt. Ich habe weder meinen Zigarettenkonsum beeinflussen können, noch hat der Kurs mir in anderer Weise genützt	13	10	17	7	22	5	23	19	5	12	19	0	0	17		
Für die Kontrolle bzw. Reduktion meines Zigarettenkonsums hat mir Kurs nichts oder nur sehr wenig gebracht. Trotzdem war der Kursbesuch für mich von Nutzen	17	17	17	16	19	16	23	13	11	18	22	0	5	22		
KA	1	0	2	2	0	2	0	0	5	0	0	0	5	0		

Tabelle 17.1: Sonstiger Nutzen des Kursbesuchs

(Basis: Aktuelle Raucher)

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDEN			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	S-%	Durch- Ab- halter brechen		ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg		
		S-%	S-%												S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	15	7	7	7	7	7	6	2	2	6	7	0	1	14		
Bewußter/weniger rauchen	33	14	43	0	57	29	33	50	0	33	43	0	0	36		
Bewußtsein über typische Rauchsituationen	20	29	14	14	29	29	0	50	100	0	14	0	100	14		
Beherrschen und kontrollieren	7	14	0	14	0	14	0	0	0	17	0	0	0	7		
Anstoß wurde gegeben, Wille wurde vertieft	27	43	14	43	14	14	50	0	0	50	14	0	0	29		
Information über ein evtl. Trainingsprogramm	13	0	29	29	0	14	17	0	0	0	29	0	0	14		
Sonstiges	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		

Tabelle 18: Wenn Sie einmal ganz ehrlich sind, fiel Ihnen die Beibehaltung des Nullkonsums im letzten Jahr ...

(Basis: Aktuelle Nichtraucher)

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	Durch- Ab- halter brecher			ja	nein	bis 20	21-30	31	Null-	1-50%	51%	Null-	1-50%	51%		
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	Ziga- retten	Ziga- retten	u.mehr Ziga- retten	konsum	Re- duk- tion	Miss- erfolg	konsum	Re- duk- tion	Miss- erfolg		
BASIS (UNGEWICHTET)	65	38	25	38	19	30	17	18	28	24	11	65	0	0		
...sehr leicht	48	50	48	59	37	50	35	56	54	42	55	48	0	0		
...leicht	32	32	32	26	42	30	41	28	25	42	27	32	0	0		
...eher schwer	11	8	12	5	11	13	6	11	11	8	9	11	0	0		
...sehr schwer	6	5	8	8	5	7	6	6	7	4	9	6	0	0		
KA	3	5	0	3	5	0	12	0	4	4	0	3	0	0		

Tabelle 19: Haben Sie im letzten Jahr noch etwas unternommen, um Ihren Zigarettenkonsum zu kontrollieren bzw. zu stabilisieren?

(Basis: Aktuelle Nichtraucher)

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IN SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter		Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	65	38	25	38	19	30	17	18	28	24	11	65	0	0	
Ja	25	21	28	24	16	30	18	22	36	17	9	25	0	0	
Nein	74	76	72	74	84	70	76	78	61	83	91	74	0	0	
KA	2	3	0	3	0	0	6	0	4	0	0	2	0	0	

Tabelle 19.1: WEMH JA: Was haben Sie unternommen?

(Basis: Aktuelle Nichtraucher)

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD			ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIWEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIWEAU HEUTE		
	S-%	Durch-	Ab-	ja	nein	bis 20	21-30	31	Null-	1-50%	51%	Null-	1-50%	51%			
		halter	brecher												Ziga-	Ziga-	u.mehr
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%			
BASIS (UNGEWICHTET)	16	8	7	9	3	9	3	4	10	4	1	16	0	0			
Allgemeine Selbstfindungs- prozesse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Weitere Nutzung der Kurs- anweisungen	19	38	0	33	0	22	0	25	20	25	0	19	0	0			
Kontrolliertes Rauchen/ Zigarettenkonsum weiter registriert	6	13	0	0	0	11	0	0	10	0	0	6	0	0			
Vermeiden bzw. einschränken bestimmter Rauchsituationen	19	0	43	33	0	33	0	0	30	0	0	19	0	0			
Unterstützung im Freundes-, Bekanntes-, Familienkreis gesucht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Radikal aufgehört, einge- schränkt	19	13	29	11	67	11	33	25	20	25	0	19	0	0			
Anti-Raucher-Medikamente, Kaugummi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Akupunktur	19	13	14	11	0	22	0	25	0	25	100	19	0	0			
Andere Entwöhnungsmethoden, -kurse	13	13	14	11	0	0	33	25	10	25	0	13	0	0			
Sport, Spaziergänge	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Besondere persönliche Methoden/"Tricks"	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Sonstiges	6	13	0	0	33	0	33	0	10	0	0	6	0	0			
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			

Tabelle 20: Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Ergebnis in der Zukunft beibehalten werden?

(Basis: Aktuelle Nichtraucher)

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter	Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	65	38	25	38	19	30	17	18	28	24	11	65	0	0
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Ergebnis auch in Zukunft beibehalten werde	68	71	60	71	53	63	71	72	64	71	64	68	0	0
Ich bin sicher, daß ich dieses Ergebnis zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	26	24	32	21	42	27	24	28	29	25	27	26	0	0
Ich zweifle, ob ich das Ergebnis beibehalten werde	5	3	8	5	5	10	0	0	4	4	9	5	0	0
KA	2	3	0	3	0	0	6	0	4	0	0	2	0	0

Tabelle 21: Wenn Sie jetzt nochmals bewerten, was Ihnen die Teilnahme an dem Kurs "Runter vom Rauchen" gebracht hat: Welcher der folgenden Aussagen würden Sie zustimmen?

(Basis: Aktuelle Nichtraucher)

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSHIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSHIVEAU HEUTE		
	Durch- halter		Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg		
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%		
BASIS (UNGEWICHTET)	65	38	25	38	19	30	17	18	28	24	11	65	0	0		
Die Teilnahme an dem Kurs war entscheidend dafür, daß ich den Nullkonsum erreicht habe	34	34	32	39	32	33	29	39	46	29	9	34	0	0		
Die Teilnahme an dem Kurs hat mir sehr geholfen. Aber ohne ergänzende Methoden und Hilfen hätte ich den Nullkonsum nicht erreicht	25	29	20	29	16	30	12	28	18	29	36	25	0	0		
Die Teilnahme an dem Kurs hat auch dazu beigetragen, daß ich heute nicht mehr rauche. Entscheidend für meinen heutigen Nullkonsum waren jedoch andere Dinge	37	32	44	29	47	33	47	33	32	33	55	37	0	0		
KA	5	5	4	3	5	3	12	0	4	8	0	5	0	0		

Tabelle 21.1: Sonstige Ursachen für heutigen Nullkonsum

(Basis: Aktuelle Nichtraucher)

	GESAMT	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IN SOZIALEM UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter	Ab- brecher	S- %	ja	nein	bis 20	21-30	31	Null- konsum	1-50%	51%	Null- konsum	1-50%	51%
					S- %	S- %	S- %	S- %	S- %	S- %	S- %	S- %	S- %	S- %	S- %
BASIS (UNGEWICHTET)	24	12	11	11	9	10	8	6	9	8	6	24	0	0	
Das schriftliche Begleit- material	4	0	9	9	0	0	0	17	11	0	0	4	0	0	
Autogenes Training	4	8	0	9	0	0	13	0	11	0	0	4	0	0	
Akupunktur	8	8	0	9	0	10	13	0	0	13	0	8	0	0	
Andere Therapieformen	4	0	9	0	0	0	13	0	0	13	0	4	0	0	
Eigener Wille	17	25	9	18	11	20	25	0	33	0	17	17	0	0	
Persönliche Umstände	8	17	0	9	11	0	13	17	11	13	0	8	0	0	
Unabhängig werden vom Rauchen	8	0	18	9	11	10	0	17	0	13	17	8	0	0	
Aufhören zusammen mit dem Partner	8	0	18	18	0	10	13	0	11	13	0	8	0	0	
Unterstützung aus dem Bekanntekreis	4	0	9	9	0	10	0	0	11	0	0	4	0	0	
Schwangerschaft	8	17	0	0	22	10	13	0	11	13	0	8	0	0	
Gesundheitliche Gründe/ Krankheit	17	17	18	9	22	20	0	33	0	13	50	17	0	0	
Sonstiges	8	8	9	0	22	10	0	17	0	13	17	8	0	0	
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Tabelle S.11 Alter des/der Befragten

116

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	Durch- halter		Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- retten	21-30 Ziga- retten	31 u.mehr Ziga- retten	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg	Null- konsum	1-50% Re- duk- tion	51% u.mehr Miss- erfolg		
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64		
bis 19 Jahre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
20 - 29 Jahre	26	25	27	33	18	37	26	3	25	23	32	16	23	38		
30 - 39 Jahre	40	41	40	34	53	36	41	46	42	42	39	39	50	39		
40 - 49 Jahre	23	25	20	25	18	17	26	31	29	25	9	28	27	14		
50 - 59 Jahre	6	9	4	6	9	5	4	11	0	7	14	7	0	8		
60 - 69 Jahre	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2	1	0	0		
70 Jahre und älter	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
KA	4	1	7	2	4	3	2	9	4	3	5	7	0	2		

Tabelle S.2: Geschlecht des/der Befragten

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter S-%	Ab- brecher S-%		ja S-%	nein S-%	bis 20 Ziga- retten S-%	21-30 Ziga- retten S-%	31 u.mehr Ziga- retten S-%	Null- konsum S-%	1-50% Re- duk- tion S-%	51% u.mehr Miss- erfolg S-%	Null- konsum S-%	1-50% Re- duk- tion S-%	51% u.mehr Miss- erfolg S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	156	81	70	83	57	75	46	35	48	60	44	67	22	64	
männlich	52	44	59	53	47	55	39	63	44	37	30	48	36	61	
weiblich	48	56	41	47	53	45	61	37	56	63	20	52	64	39	
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Befragungsunterlagen

NDR – NICHTRAUCHER-TRAINING „RUNTER VOM RAUCHEN“

SCHLUSSBILANZ NACH 5 JAHREN

Dies ist der letzte Fragebogen, mit dem wir uns an die Teilnehmer des Trainingsprogramms „RUNTER VOM RAUCHEN“ aus dem Jahr 1980 wenden. Viele hundert Teilnehmer haben nicht nur den Kurs*, sondern auch die anschließenden jährlichen Befragungen „durchgehalten“. Dafür sagen wir Ihnen herzlichen Dank!

Mittlerweile haben tausende anderer Raucher an solchen Kursen teilgenommen. Die Kurse und Erfolgsquoten konnten weiter verbessert werden. Vor allem auch durch die Untersuchung, an der Sie bisher teilnahmen.

Wir wollen nach 5 Jahren eine abschließende Bilanz erstellen.

Deshalb unsere Bitten:

- ① Füllen Sie diesen Fragebogen bitte vollständig aus. Schicken Sie den Fragebogen möglichst schnell im beiliegenden Freiumschlag zurück. Die erste Auswertung soll möglichst noch im April 1985 abgeschlossen werden.
- ② Sollten Sie an dieser Befragung aus bestimmten Gründen nicht teilnehmen können oder wollen, bitten wir um Rücksendung des leeren Fragebogens. Möglichst mit einer kurzen Angabe Ihrer Gründe auf dem beigefügten Rückmeldebogen. Damit ersparen Sie sich und uns die Zusendung weiteren Materials.

Wir danken für Ihr Verständnis und Ihre Mühe!

Im Fragentext wird das Trainingsprogramm „Kurs“ genannt.

2. HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN DES FRAGEBOGENS

1. Wer füllt den Fragebogen aus?

Derjenige oder diejenige, dessen Namen als Adresse auf dem Umschlag angegeben ist. Und zwar sollte der (die) Betreffende den Fragebogen aufmerksam durchlesen, auf die Hinweise bei einzelnen Fragestellungen achten und den Fragebogen mit allen Fragen bitte sorgfältig und ohne fremde Hilfe ausfüllen.

2. Wie wird der Fragebogen ausgefüllt?

Indem man bei jeder Frage in die zutreffenden Antwortfelder ein Kreuz macht bzw. indem man seine persönliche Meinung zu einer Frage einträgt, wenn es keine vorgeschriebenen Antwortmöglichkeiten gibt.

3. Warum diese sorgfältigen Hinweise?

Weil es immer wieder vorkommt, daß Fragebogen unvollständig ausgefüllt zurückgeschickt werden; sei es daß eine Frage übersehen wurde oder einfach vergessen wurde. In diesem Fall wäre die Mühe, die man sich beim Ausfüllen ansonsten gegeben hat, umsonst. Denn unvollständige Fragebogen sind für die Auswertung leider wertlos.

4. Was tun, wenn etwas unklar ist?

Rufen Sie doch einfach bei uns an: Tel.-Nr. 02 21 / 40 30 66
Herr Prause gibt Ihnen gerne Auskunft.

KA

0	1
---	---

Frgb.-Nr.

--	--	--	--

Proj.-Nr.

--

		BZ			BZ												
<p>Haben Sie an dem Kurs „Runter vom Rauchen“ bis zu Ende teilgenommen oder haben Sie den Kurs vorher abgebrochen?</p> <p>Ich habe an dem Kurs „Runter vom Rauchen“ bis zu Ende teilgenommen 1</p> <p>Ich habe den Kurs vorher abgebrochen 2</p>	1	1	<p>2.3 Und wie steht es heute? Wie viele Zigaretten rauchen Sie jetzt durchschnittlich pro Tag?</p> <p>Jetzt rauche ich täglich etwa <u> </u> Zigaretten 6-7</p>	6-7													
<p>1. Wieviele Zigaretten haben Sie vor Kursbeginn, d. h. im September 1980, durchschnittlich pro Tag geraucht?</p> <p>Ich habe täglich etwa <u> </u> Zigaretten geraucht 2-3</p>	2-3		<p>3. Bitte kreuzen Sie an, welche der folgenden Tabakwaren Sie zur Zeit (noch) rauchen.</p> <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">ja</th> <th style="text-align: center;">nein</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Pfeife</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">8</td> </tr> <tr> <td>Zigarren / Zigarillos</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">9</td> </tr> </tbody> </table>		ja	nein		Pfeife	1	2	8	Zigarren / Zigarillos	1	2	9		
	ja	nein															
Pfeife	1	2	8														
Zigarren / Zigarillos	1	2	9														
<p>2. Und wie viele Zigaretten haben Sie nach dem Kursende bzw. nachdem Sie den Kurs abgebrochen haben durchschnittlich pro Tag geraucht?</p> <p>Ich habe täglich etwa <u> </u> Zigaretten geraucht 4-5</p>	4-5																

IHRE PERSÖNLICHE ERFOLGSBILANZ 1980 - 1985

4. Wir möchten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Übersicht einige markante Zeitpunkte ausgewählt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern können.

Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten. Wenn Sie sich nicht mehr genau erinnern, setzen Sie bitte die Buchstaben WN (= weiß nicht mehr) in die entsprechende Zeile.

Mein Konsum zu diesem Zeitpunkt				
0 Zigaretten	1-10 Zigaretten	11-15 Zigaretten	16-20 Zigaretten	21 + mehr Zigaretten
▼	▼	▼	▼	▼

1980						
				10	←	Am Kursende
				11	←	Weihnachten 1980 Am Ende des Jahres
1981						
				12	←	Frühjahr 1981 (etwa im März)
				13	←	Sommer 1981 (etwa Juni/Juli)
				14	←	Herbst 1981 (etwa Sept./Okt.)
				15	←	Weihnachten 1981 Am Ende des Jahres
1982						
				16	←	Frühjahr 1982 (März-April)
				17	←	Sommer 1982 (etwa Juni/ Juli)
				18	←	Herbst 1982 (etwa Sept. Okt.)
				19	←	Weihnachten 1982 Am Ende des Jahres
1983						
				20	←	Frühjahr 1983 (etwa im März)
				21	←	Sommer 1983 (etwa Juni/ Juli)
				22	←	Herbst 1983 (etwa Sept. Okt.)
				23	←	Weihnachten 1983 Am Ende des Jahres
1984						
				24	←	Frühjahr 1984 (Februar, März)
				25	←	Sommer 1984 (etwa Juni/ Juli)
				26	←	Herbst 1984 (etwa Sept. Okt.)
				27	←	Weihnachten 1984 Am Ende des Jahres
1985						
				28	←	Frühjahr 1985 (im Februar)

BZ

5. Es gibt ja bestimmte Situationen, in denen die Versuchung zum Rauchen recht groß ist. Wie stark spüren Sie diese Versuchung in den folgenden Situationen auch heute noch?

Diese Versuchung spüre ich noch ...	sehr stark	stark	weniger stark	überhaupt nicht
nach dem Essen	1	2	3	4
wenn mir jemand eine Zigarette anbietet	1	2	3	4
zur Entspannung	1	2	3	4
wenn sich jemand eine Zigarette anzündet	1	2	3	4
während der Arbeitszeit	1	2	3	4
in Gesellschaft, beim Treffen mit Bekannten, auf Festen usw.	1	2	3	4
am Morgen	1	2	3	4
noch direkt vor dem Zubettgehen	1	2	3	4
beim Fernsehen	1	2	3	4
zur Beruhigung, wenn ich mich sehr aufgeregt oder geärgert habe	1	2	3	4
wenn ich mich konzentrieren muß	1	2	3	4

6. Wenn Sie jetzt nach 4 1/2 Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang vergleichen. Was würden Sie sagen, wie stark treffen die folgenden Feststellungen heute auf Sie zu?

Trifft auf mich zu ...	sehr stark	stark	weniger stark	überhaupt nicht
Ich fühle mich jetzt gesünder/wesentlich besser	1	2	3	4
Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher	1	2	3	4
Die finanzielle Ersparnis macht sich sehr bemerkbar	1	2	3	4
Ich bin nicht mehr abhängig vom Rauchen	1	2	3	4
Ich fühle mich insgesamt viel wohler als vorher	1	2	3	4
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, das Rauchen einzuschränken, bestätigt	1	2	3	4
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	1	2	3	4
Mir ist vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	1	2	3	4
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	1	2	3	4
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	1	2	3	4
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z. B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet	1	2	3	4

WAS HAT SICH AUSSERDEM VERÄNDERT?

7. Wenn Sie jetzt nach 4 1/2 Jahren Ihr heutiges Gewicht mit Ihrem Gewicht vor Kursanfang vergleichen: Haben Sie seit Ihrem Versuch, das Rauchen einzuschränken, Veränderungen Ihres Körpergewichtes festgestellt?

BZ

- ja, ich habe abgenommen 1
- nein, mein Körpergewicht hat sich praktisch nicht verändert 2
- ja, ich hatte nach Kursende zunächst zugenommen, jetzt habe ich aber wieder mein früheres Gewicht erreicht 3
- ja, ich habe etwas zugenommen 4
- ja, ich habe stark zugenommen 5

51

Wenn „zugenommen“

7.1 Was haben Sie getan, um Ihr Gewicht wieder zu reduzieren?

8. Wie haben sich seit Ihrer Kursteilnahme die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	habe ich neu begonnen	hat sich verstärkt	ist wie vor dem Kurs	hat sich vermindert	gab es bei mir nie	
Konsum alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5	52
Konsum nicht alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5	53
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	1	2	3	4	5	54
Anzahl und Menge der eingenommenen Mahlzeiten	X	2	3	4	X	55
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	X	2	3	4	X	56

9. In dem Kurs, an dem Sie vor 4 1/2 Jahren teilgenommen haben, haben Sie eine Reihe von Methoden und Techniken zur Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle erlernt. Haben Sie nach Ihrer Kursteilnahme solche Methoden und Techniken auch in anderen Lebens- oder Verhaltensbereichen angewendet (z. B. bei Alkoholkonsum, Ernährung oder allgemein bewußter leben)? Oder haben Sie an ähnlichen Kursen zu anderen Bereichen (Alkoholkonsum, Abnehmen u. ä.) teilgenommen?

- ja, ich habe die erlernten Techniken mit Erfolg in anderen Bereichen angewendet 1
- ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden versucht, hatte dabei aber keinen Erfolg 1
- ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu anderen Bereichen teilgenommen 1
- nein, ich habe nichts von dem unternommen 1

57

58

59

60

9.1 Um welche Bereiche ging es da?

10. Es kann eine Reihe von Gründen geben, warum man raucht, bzw. warum man schon einmal mehr als gewöhnlich raucht. Bitte kreuzen Sie an, welche der aufgeführten Gründe bei Ihnen sehr häufig oder häufig eine Rolle spielen bzw. gespielt haben.

BZ

Rauchen erleichtert den Kontakt mit Leuten, die man noch nicht kennt	1	61
Rauchen bewirkt, daß man sich in Gesellschaft wohler fühlt	1	62
Rauchen hilft, die Langeweile zu vertreiben	1	63
Wenn man raucht, kann man Ärger leichter bewältigen	1	64
Wenn man raucht, fühlt man sich weniger schüchtern	1	65
Rauchen läßt einen starke Belastungen besser ertragen	1	66
Wenn man mitraucht, fühlt man sich dem anderen mehr verbunden	1	67
Rauchen ist eine angenehme Möglichkeit, sich zu entspannen	1	68
Wenn man raucht, kann man sich besser konzentrieren	1	69
Rauchen ist eine angenehme Art, sich nach getaner Arbeit zu belohnen	1	70

Die eigenen Bemühungen, das Rauchen einzustellen, haben ja oft auch Einfluß auf das Verhalten der Personen, mit denen man in Kontakt steht. Die folgenden Fragen beziehen sich auf solche möglichen Zusammenhänge.

FAMILIE

11. Wie hat sich die Zahl der Raucher in Ihrer Familie in den Jahren seit Ihrer Kursteilnahme (1980) entwickelt. Kreuzen Sie bitte die zutreffende Situationsbeschreibung 1980 und 1985 für Ihre anderen Familienangehörigen (außer Ihnen selbst!) an.

	1980	1985
kein Raucher		
1 Raucher		
2 Raucher		
3 Raucher		
4 und mehr Raucher		

71-72

FREUNDES- UND BEKANNTENKREIS

12. Wie hat sich die Zahl der Raucher in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis in den Jahren seit Ihrer Kursteilnahme (1980) entwickelt? Kreuzen Sie bitte die zutreffende Situationsbeschreibung 1980 und 1985 für Ihre Freunde und Bekannten an.

	1980	1985
ausschließlich Raucher		
ganz überwiegend Raucher		
Raucher etwas in der Überzahl		
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher		
Nichtraucher etwas in der Überzahl		
ganz überwiegend Nichtraucher		
ausschließlich Nichtraucher		

73-74

ARBEITSPLATZ / ARBEITSKOLLEGEN

13. Wie hat sich die Zahl der Raucher, soweit Sie das beurteilen können, an Ihrem Arbeitsplatz in den Jahren seit Ihrer Kursteilnahme (1980) entwickelt. Kreuzen Sie bitte die zutreffende Situationsbeschreibung 1980 und 1985 für Ihre Arbeitskollegen an.

	1980	1985
ausschließlich Raucher		
ganz überwiegend Raucher		
Raucher etwas in der Überzahl		
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher		
Nichtraucher etwas in der Überzahl		
ganz überwiegend Nichtraucher		
ausschließlich Nichtraucher		

75-76

FALLS SIE ZUR ZEIT WIEDER ODER IMMER NOCH RAUCHEN: BEANTWORTEN SIE BITTE DIE FRAGEN 14 - 17

FALLS SIE ZUR ZEIT NICHT RAUCHEN: BITTE BEANTWORTEN SIE DIE FRAGEN 18 - 21

14. Wie lang war in der Zeit nach Kursende die langste Periode, während der Sie nicht geraucht haben? Ich habe nie den Nullkonsum erreicht <input type="checkbox"/> 77 Meine längste Periode des Nullkonsums betrug: _____ Bitte eintragen 78-79	BZ
15. Haben Sie im letzten Jahr noch etwas unternommen, um Ihren Zigarettenkonsum zu stabilisieren, zu reduzieren oder um einen „neuen Anlauf“ zu nehmen? ja 1 nein 2	80
15.1 Was haben Sie im einzelnen unternommen? _____ _____ _____	
16. Wenn Sie einmal ganz ehrlich sind, wie beurteilen Sie Ihren derzeitigen Zigarettenkonsum? Ich habe meinen Zigarettenkonsum etwas eingeschränkt und bin mit meinem derzeitigen Konsum zufrieden 1 Ich halte meinen derzeitigen Zigarettenkonsum für zu hoch und werde mich bemühen, ihn weiter einzuschränken 2 Ich halte meinen derzeitigen Zigarettenkonsum für zu hoch, glaube aber nicht, daß ich es schaffe, ihn einzuschränken 3	81
17. Wenn Sie jetzt nochmals bewerten, was Ihnen die Teilnahme an dem Kurs RUNTER VOM RAUCHEN gebracht hat. Welcher der folgenden Aussagen würden Sie zustimmen? • Den Nullkonsum habe ich zwar nicht erreicht. Die Teilnahme an dem Kurs hat mir aber sehr dabei geholfen, meinen Zigarettenkonsum zumindest zeitweise oder hinsichtlich der Zahl der gerauchten Zigaretten zu kontrollieren. 1 • Die Teilnahme an dem Kurs hat sich überhaupt nicht gelohnt. Ich habe weder meinen Zigarettenkonsum beeinflussen können, noch hat der Kurs mir in anderer Weise genützt. 2 • Für die Kontrolle bzw. Reduktion meines Zigarettenkonsums hat mir der Kurs nichts oder nur sehr wenig gebracht. Trotzdem war der Kursbesuch für mich von Nutzen. ▼ In welcher Hinsicht? 3 _____ _____ _____	82

18. Wenn Sie einmal ganz ehrlich sind, fiel Ihnen die Beibehaltung des Nullkonsums im letzten Jahr sehr leicht 1 ... leicht 2 ... eher schwer 3 ... sehr schwer 4	BZ
19. Haben Sie im letzten Jahr noch etwas unternommen, um Ihren Zigarettenkonsum zu kontrollieren bzw. zu stabilisieren? ja 1 nein 2	84
19.1 Was haben Sie unternommen? _____ _____ _____	
20. Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Ergebnis in der Zukunft beibehalten werden? Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Ergebnis auch in Zukunft beibehalten werde 1 Ich bin sicher, daß ich dieses Ergebnis zumindest eine Zeitlang beibehalten werde 2 Ich zweifle, ob ich das Ergebnis beibehalten werde 3	85
21. Wenn Sie jetzt nochmals bewerten, was Ihnen die Teilnahme an dem Kurs RUNTER VOM RAUCHEN gebracht hat. Welcher der folgenden Aussagen würden Sie zustimmen? • Die Teilnahme an dem Kurs war entscheidend dafür, daß ich den Nullkonsum erreicht habe. 1 • Die Teilnahme an dem Kurs hat mir sehr geholfen. Aber ohne ergänzende Methoden und Hilfen hätte ich den Nullkonsum nicht erreicht. 2 • Die Teilnahme an dem Kurs hat auch dazu beigetragen, daß ich heute nicht mehr rauche. Entscheidend für meinen heutigen Nullkonsum waren jedoch andere Dinge. ▼ Welche? 3 _____ _____ _____	86

FRAGEN ZUR STATISTIK

S. 1 Ihr Alter? Jahre 87-88

S. 2 Geschlecht männlich 1 weiblich 2 89