

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-No. 50042

(13.2 52) ⁰ Materialband.



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

3. Stufe: Nachbefragung bei Teilnehmern
von Okt./Nov. 1980 18 Monate nach Kursende

MATERIALBAND

INHALT

Seite

I.	ERLAUTERUNGEN ZUM MATERIALBAND	I
	1. Ausgangspunkt und Zielsetzungen der Untersuchung	I
	2. Überblick über Stichprobe und Verfahren	V
	3. Hinweise zum Lesen des Tabellenbandes	VIII
	3.1 Aufbau und Inhalt des Tabellenbandes	VIII
	3.2 Generelle Anmerkungen zum Lesen der Tabellen	XI
	3.3 Spezielle Anmerkungen zu einzelnen Tabellen	XI
II.	TABELLENTEIL	1 - 111
III.	BEFRAGUNGSUNTERLAGEN	112

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.

Im Jahr 1981 (vgl. Bericht vom August 1981) wurde die erste Stufe der Längsschnittuntersuchung zur Untersuchung der Stabilität erzielter Erfolge, anderer Verhaltensänderungen im Zeitraum nach Kursende sowie der subjektiv erlebten Auswirkungen durchgeführt. Diese Untersuchung umfaßte den Zeitraum bis 6 Monate nach Kursende.

Zielsetzung der jetzt vorliegenden 3. Untersuchungsstufe war die Erfassung der Erfolgsentwicklung nach 18 Monaten als Grundlage für eine vergleichende 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.

Darüber hinaus wurden einige Erhebungstatbestände neu aufgenommen, um Fragen aufgreifen zu können, welche sich aus der 1981 durchgeführten empirischen Überprüfung von Arbeitshypothesen und Aktionsgrundlagen der BZgA ergaben.

ÜBERBLICK ÜBER VERBINDUNGEN ZU ANDEREN ERHEBUNGEN BZW. ERHEBUNGSSTUFEN				1
Fr.-Nr.	Erhebungstatbestand	Analog zu...		
		Nb Kursende	Nb 6 Monate	Nb 18 Monate
1.	Kursabbruch	x	x	x
2.1	Zigarettenkonsum vor Kursbeginn	x	x	x
2.2	Zigarettenkonsum bei Kursende	x	x	x
2.3	Zigarettenkonsum 18 Monate nach Kursende			o
3.	Rauchen von Pfeife und Zigarren	x	x	x
4.	Subjektive Beurteilung des Reduktions- verlaufs seit Kursende			o
5.	Persönliche Erfolgskurve 1980-1982			o
6.	Besitz des Kursmaterials	x	x	x
7.	Wunsch nach Wiederholung der Sendungen			
	An Nichtraucher:			
8.	Schwierigkeit der Beibehaltung des Null- konsums im letzten Jahr			o
9.	Aktivitäten zur Kontrolle bzw. Stabilisierung des Nullkonsums			o
9.1	Art der unternommenen Aktivitäten			o
10.	Vertrauen in Stabilität des Kursergebnisses	x	x	x
	An Raucher:			
11.	Versuchungs- und Rückfallanlässe			o
12.	Längste Periode des Null-Konsums			o
13.	Aktivitäten zur Stabilisierung bzw. Re- duktion des Zigarettenkonsums			o
13.1	Art der unternommenen Aktivitäten			o
14.	Beurteilung des derzeitigen Zigaretten- konsums	x	x	x
15.	Bereitschaft zur erneuten Reduktion	x	x	x
16.	Versuchung zum Rauchen (Skala Rauchsi- tuationen)	x	x	x
17.	Erlebte Veränderungen durch Reduktion	x	x	x
18.	Veränderung des Körpergewichts	x	x	x
19.	Veränderung in einzelnen gesundheitsrele- vanten Verhaltensbereichen			o
20.	Entwicklung der Zahl der Raucher in der Familie seit der Kursteilnahme			o
21.	Eigener Einfluß auf diese Entwicklung			o
21.1	Art der unternommenen Aktivitäten			o

x = direkte Vergleichbarkeit
o = Vergleichbarkeit zu späteren VHS-Nachbefragungen

ÜBERBLICK ÜBER VERBINDUNGEN ZU ANDEREN ERHEBUNGEN BZW. ERHEBUNGSSTUFEN				2
Fr.-Nr.	Erhebungstatbestand	Analog zu...		
		NDR-Kurs		VHS-Kurs
		Nb Kursende	Nb 6 Monate	Nb 18 Monate
22.	Entwicklung der Zahl der Raucher im Freundes- und Bekanntenkreis seit der Kursteilnahme			o
23.	Eigener Einfluß auf diese Entwicklung			o
23.1	Art der unternommenen Aktivitäten			o
24.	Entwicklung der Zahl der Raucher am Arbeitsplatz			o
25.	Eigener Einfluß auf diese Entwicklung			o
25.1	Art der unternommenen Aktivitäten			o
26.	Übertragung der erlernten Techniken in andere Lebens- und Verhaltensbereiche			o
26.1	Lebens- und Verhaltensbereiche, in denen die erlernten Techniken angewendet werden			o
S.1	Alter	x	x	x
S.2	Geschlecht	x	x	x
S.3	Wunsch nach Information über die Ergebnisse der Befragung	x	x	x

x = direkte Vergleichbarkeit

o = Vergleichbarkeit zu späteren VHS-Nachbefragungen

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).

Für die 3. Erhebungsstufe wurde diese Stichprobe erneut bereinigt (vgl. Überblick auf Folgeseite), so daß noch 791 Personen (= 84% der Ausgangsadressen) für die Befragung zur Verfügung standen.

Diese Personen erhielten einen schriftlichen Fragebogen mit entsprechendem Begleitmaterial.

Nach Ablauf von 4 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 2. Untersuchungsstufe bei uns eingingen. Insofern weichen die Zahlen geringfügig von den im letzten Materialband ausgewiesenen Werten ab.

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

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	791	
2. Gesamtreaktionsquote	650	82,2
<u>davon:</u>		
• ausgefüllte Fragebogen	381	
• unspezifische Verweigerung	101	
• Verweigerung, weil <u>Mißerfolg</u>	119	
• Verweigerung, weil <u>Erfolg</u>	13	
• Verweigerung wegen <u>Nichtteilnahme</u>	3	
• nicht interpretierbare Rücksendungen	1	
• Adreßänderungen, Todesfälle	32	
3. Ohne jegliche Information	141	17,8

STICHPROBENBEREINIGUNG*

wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung
der weiteren Mitarbeit

261

AUSGANGSSTICHPROBE FÜR WEITERE BEFRAGUNGEN

• in % der Ausgangsstichprobe	530	56,0
-------------------------------	-----	------

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

Die für weitere Befragungen angehbare Stichprobe umfaßt nach letztem Stand noch 530 Personen, d.h. 56% der ursprünglichen Ausgangsstichprobe. In dieser Ausgangsstichprobe waren jedoch auch solche Personen enthalten, die zwar ursprünglich eine Anmeldung zum Kurs eingeschickt hatten, aber dann doch nicht am Kurs teilgenommen hatten. Aufgrund der Rückmeldungen zu den bisherigen drei Untersuchungsstufen konnten bereits 66 solcher "Nichtteilnehmer" identifiziert werden. Bereinigt man die ursprüngliche Ausgangsstichprobe um diese 66 Personen, so ergibt sich folgendes Bild:

Basis "aktive Teilnehmer"	(A) Befragung nach Kursende 880	(B) Befragung 6 Mon. n. Kursende 848	(C) Befragung 18 Mon.n. Kursende 788
• Gesamtreaktionsquote	86,9	85,5	82,5
• Ausgefüllte Fragebögen (qualifizierte Infor- mationen)	80,2	67,7	48,4
• Rücksendungen mit in- haltlicher Information insgesamt	81,1	75,8	65,1

Die bisherige Ausschöpfung der Stichprobe auf der Basis der "aktiven Teilnehmer" (= 880 Personen) beträgt bisher nach der 3. Nachbefragung 96,8%, d.h. 852 Personen, die am Kurs teilgenommen haben, wurden mindestens einmal erreicht.

Die für weitere Befragungen angehbare Stichprobe beträgt auf der Basis der "aktiven Teilnehmer" also noch 60,2% der Ausgangsstichprobe.

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 heutigen Konsum gebildet wurde. Es drückt den aktuellen Zigarettenkonsum in Prozent des Konsums vor Kursbeginn aus und erlaubt damit eine präzisere Beurteilung des erreichten Reduktionserfolges als die rein quantitative Konsumangabe.

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

● 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
- 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 (werden berichtet)
- nein (werden nicht berichtet)

● Zigarettenkonsum vorher

- 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 = MISSEFOLG)

● Reduktionsniveau heute (1982)

- 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 = MISSEFOLG)

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 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.

3.3 Spezielle Anmerkungen zu einzelnen Tabellen

- Tabelle 1: In den Teilgruppen, die das Teilnahmeverhalten (Durchhalter/Abbrecher) beschreiben, sind z.T. erhebliche Abweichungen gegenüber den früher gemachten Angaben zu erkennen. So erklären einige der Personen, die sich in der Befragung nach Kursende als Abbrecher bezeichnet hatten, heute, sie hätten am Kurs bis zum Ende teilgenommen. Auf eine EDV-technisch mögliche Korrektur dieser Widersprüchlichkeiten wurde verzichtet, da es sich hier um eine subjektive Angabe handelt, die "weicher" als in den VHS-Kursen definiert ist.
- Tabelle 2.1/Tabelle 2.2: In die Auszählung wurden alle für die betreffenden Personen vorliegenden Informationen einbezogen (unabhängig vom Befragungszeitpunkt), um eine möglichst große Informationsbasis zu erhalten.

4. INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS			1
Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	Kopf 1 Demografische Merkmale	Kopf 2 Merkmale des Rauchverhaltens
1.	Kursabbruch	1	56
2.1	Zigarettenkonsum vor Kursbeginn	2	57
2.2	Zigarettenkonsum bei Kursende	3	58
2.3	Zigarettenkonsum 18 Monate nach Kursende	4	59
2.4	Reduktionsniveau 18 Monate nach Kursende	5	60
3.	Rauchen von Pfeife und Zigarren	6	61
4.	Subjektive Beurteilung des Reduktionsverlaufs seit Kursende	7	62
5.	Persönliche Erfolgskurve 1980-1982	8	63
6.	Besitz des Kursmaterials	12	67
7.	Wunsch nach Wiederholung der Sendungen	13	68
	AN NICHTRAUCHER:		
8.	Schwierigkeit der Beibehaltung des Nullkonsums im letzten Jahr (F)	14	69
9.	Aktivitäten zur Kontrolle bzw. Stabilisierung des Nullkonsums (F)	15	70
9.1	Art der unternommenen Aktivitäten (F)	16	71
10.	Vertrauen in die Stabilität des Kursergebnisses (F)	17	72
	AN RAUCHER:		
11.	Versuchungs- und Rückfallanlässe (F)	18	73
12.	Längste Periode des Nullkonsums (F)	19	74
13.	Aktivitäten zur Stabilisierung bzw. Reduktion des Zigarettenkonsums (F)	20	75
13.1	Art der unternommenen Aktivitäten (F)	21	76
14.	Subjektive Beurteilung des derzeitigen Zigarettenkonsums (F)	22	77
15.	Bereitschaft zur erneuten Reduktion (F)	23	78
16.	Versuchung zum Rauchen (Skala Rauchsituationen)	24	79
16.1	Versuchungssituationen (Anteilswerte: sehr stark / stark)	28	83

4. INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS				2
Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	Kopf 1 Demogra- fische Merkmale	Kopf 2 Merkmale des Rauch- verhaltens	
17.	Erlebte Veränderungen durch Reduktion	29	84	
17.1	Erlebte Veränderungen durch Reduktion (Anteilswerte: sehr stark/stark)	33	88	
18.	Veränderung des Körpergewichts	34	90	
19.	Veränderungen in einzelnen gesundheits- relevanten Verhaltensbereichen	35	91	
19.1	Negative Auswirkungen der Kursteilnahme (Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)	38	94	
19.2	Positive Auswirkungen der Kursteilnahme (Anteilswerte: vermindert)	39	95	
20.	Entwicklung der Zahl der Raucher in der Familie seit der Kursteilnahme	40	96	
	FALLS SICH VERÄNDERUNGEN ERGABEN:			
21.	Eigener Einfluß auf diese Entwicklung (F)	41	97	
21.1	Art der unternommenen Aktivitäten (F)	42	98	
22.	Entwicklung der Zahl der Raucher im Freun- des- und Bekanntenkreis seit der Kursteil- nahme	43	99	
	FALLS SICH VERÄNDERUNGEN ERGABEN:			
23.	Eigener Einfluß auf diese Entwicklung (F)	45	101	
23.1	Art der unternommenen Aktivitäten (F)	46	102	
24.	Entwicklung der Zahl der Raucher am Ar- beitsplatz	47	103	
	FALLS SICH VERÄNDERUNGEN ERGABEN:			
25.	Eigener Einfluß auf diese Entwicklung (F)	49	105	
25.1	Art der unternommenen Aktivitäten (F)	50	106	
26.	Übertragung der erlernten Techniken in andere Lebens- und Verhaltensbereiche	51	107	
26.1	Lebens- und Verhaltensbereiche, in denen die erlernten Techniken angewendet werden (F)	52	108	
S.1	Alter	53	109	
S.2	Geschlecht	54	110	
S.3	Wunsch nach Information über die Ergeb- nisse der Befragung	55	111	

Ergebnisse der Nachbefragung bei Teilnehmern

18 Monate nach Kursende

Kopf 1

- Geschlecht
- Alter
- Berufsgruppe

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				
		maenn- lich	welb- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Ich habe an dem Kurs "Runter vom Rauchen" bis zu Ende teilgenommen	51	48	56	55	46	50	60	57	43	57	65	71	42
Ich habe den Kurs vorher abgebrochen	47	50	43	44	51	49	40	39	54	42	35	29	57
KA	2	2	1	1	3	1	0	4	3	2	0	0	1

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

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- 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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
1 - 5 Zigaretten	2	2	2	2	1	2	2	0	3	1	3	0	4
6 - 10 Zigaretten	5	5	4	12	1	3	4	4	4	3	6	3	7
11 - 15 Zigaretten	12	13	11	15	19	8	8	13	6	8	15	8	25
16 - 20 Zigaretten	26	24	27	38	23	24	14	26	17	26	32	26	32
21 - 25 Zigaretten	20	18	23	20	27	15	22	22	17	24	18	32	14
26 - 30 Zigaretten	15	12	18	6	17	23	10	9	19	14	15	21	9
31 - 40 Zigaretten	12	15	10	5	8	14	28	13	19	16	9	8	7
41 Zigaretten und mehr	7	10	3	2	3	10	12	9	14	8	3	3	3
KA	1	1	1	0	1	0	0	4	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	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Keine Zigaretten	26	27	26	29	29	26	26	9	23	31	26	34	25
1 - 5 Zigaretten	13	14	13	22	9	11	10	13	12	8	18	11	22
6 - 10 Zigaretten	22	18	26	15	23	25	18	35	20	26	18	24	17
11 - 15 Zigaretten	11	11	10	16	8	10	10	13	9	11	12	16	13
16 - 20 Zigaretten	14	15	13	12	19	11	14	13	20	12	24	8	14
21 - 25 Zigaretten	3	4	3	1	6	3	2	0	3	5	3	3	4
26 - 30 Zigaretten	4	5	4	1	2	5	10	9	9	3	0	3	4
31 - 40 Zigaretten	2	3	2	1	0	4	4	4	4	3	0	3	0
41 Zigaretten und mehr	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
KA	4	3	4	2	3	4	6	4	0	0	0	0	0

10

Handwritten notes and signatures at the bottom of the page.

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

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- 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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Keine Zigaretten	31	29	34	24	34	35	30	26	25	41	32	37	28
1 - 5 Zigaretten	7	7	7	9	9	6	4	4	7	9	3	5	9
6 - 10 Zigaretten	9	10	9	20	6	5	8	17	7	7	12	8	16
11 - 15 Zigaretten	10	11	10	15	6	10	12	13	16	9	6	5	13
16 - 20 Zigaretten	21	19	23	15	27	19	22	22	23	14	15	32	21
21 - 25 Zigaretten	7	8	7	11	3	10	6	0	7	5	18	3	5
26 - 30 Zigaretten	8	9	6	5	10	6	10	9	3	8	9	8	5
31 - 40 Zigaretten	5	6	4	1	3	9	6	0	9	6	6	3	3
41 Zigaretten und mehr	1	2	0	0	0	0	2	9	3	1	0	0	0
KA	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 2.4: Reduktionsniveau 2 Jahre nach Kursteilnahme (Angabe in % der Ausgangsbasis)

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Nullkonsum (= voller Erfolg)	31	28	34	24	34	35	30	22	25	41	32	37	28
1 - 30 % (= starke Reduktion)	6	7	6	5	8	6	6	0	9	9	3	3	5
31 - 50 % (= Reduktion)	10	10	10	18	5	6	12	26	9	12	6	13	9
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	9	9	9	4	11	12	6	13	16	5	9	13	7
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	17	19	15	15	17	17	24	9	17	15	9	16	21
91 % und mehr (= vollstaendiger Misserfolg)	25	26	25	33	23	24	22	26	25	18	41	18	30
KA	1	1	1	1	1	0	0	4	0	0	0	0	0

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

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		mann- 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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Pfeife:													
Ja	6	10	2	12	4	2	2	22	7	4	9	3	8
Nein	78	75	80	78	80	79	80	52	70	83	82	82	79
KA	16	14	18	10	16	18	18	26	23	13	9	16	13
Zigarren/Zigarillos:													
Ja	6	4	7	2	7	5	10	4	7	4	0	8	4
Nein	78	79	78	85	79	77	78	57	70	82	91	79	82
KA	16	17	15	12	14	18	12	39	23	14	9	13	14

Tabelle 4: Aus den Befragungen und aus den Briefen ehemaliger Kursteilnehmer wissen wir, dass die persoenlichen "Erfolgskurven" seit 1980 sehr unterschiedlich aussehen. Wie wuerden Sie selbst die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende beschreiben?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn-lich	weib-lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./Fach-erb.	Einf. Ang./Arb.	Haus-frauen	In Aus-bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Ich habe den zum Kursende erreichten Nullkonsum bis heute ohne Rueckfall beibehalten	18	20	17	15	23	19	18	13	13	23	24	21	20
Zum Kursende hatte ich meinen Zigarettenkonsum reduziert, ohne allerdings den Nullkonsum zu erreichen. Diesen reduzierten Konsum habe ich im wesentlichen bis heute beibehalten koennen	8	10	7	5	5	10	12	22	16	8	3	13	5
Ich habe meinen Zigarettenkonsum eigentlich nie spuerbar und dauerhaft reduzieren koennen	12	14	10	13	13	12	8	17	13	7	15	5	13
Ich habe mein bei Kursende erreichtes Reduktionsergebnis in der Zeit danach noch weiter verbessern koennen	7	6	8	10	6	6	2	13	4	9	9	8	4
Nach Kursende hat sich mein Zigarettenkonsum im wesentlichen wieder verstaerkt	22	23	21	28	21	23	18	13	22	25	15	24	22
In der Zeit nach Kursende gab es bei mir ein staendiges "Auf und Ab" zwischen starkem Zigarettenkonsum und Reduktion	29	24	34	28	30	27	36	17	26	25	35	29	33
KA	3	2	3	1	2	2	6	4	6	3	0	0	3

Tabelle 5: Wir moechten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Uebersicht einige markante Zeitpunkte ausgewaehlt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern koennen.
Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
An Kursende													
0 Zigaretten	25	23	27	26	28	23	26	17	19	28	29	34	26
1 - 10 Zigaretten	39	39	40	48	40	38	32	30	36	42	38	37	45
11 - 15 Zigaretten	13	14	11	13	14	10	12	22	12	11	9	11	17
16 - 20 Zigaretten	12	11	13	10	9	13	20	13	17	8	18	8	8
21 Zigaretten und mehr	9	10	8	4	6	13	10	13	14	9	6	5	4
KA	3	2	2	0	3	2	0	4	1	2	0	5	0
Weihnachten 1980													
0 Zigaretten	27	27	28	32	27	27	30	13	19	33	32	26	33
1 - 10 Zigaretten	21	22	21	24	18	23	18	17	20	24	21	29	20
11 - 15 Zigaretten	17	17	17	15	20	14	16	39	22	14	6	13	21
16 - 20 Zigaretten	16	14	18	17	15	17	18	17	19	11	24	18	14
21 Zigaretten und mehr	14	18	11	11	13	18	16	13	19	15	15	11	7
KA	4	2	4	1	8	2	2	0	1	3	3	3	5

Tabelle 5: Wir moechten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Uebersicht einige markante Zeitpunkte ausgewaehlt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern koennen.

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

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich S-%	weib- lich S-%	bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und aelter S-%	Selbst. Leit. Ang. S-%	Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Fruehjahr 1981													
0 Zigaretten	28	26	30	28	26	30	32	17	25	33	24	26	29
1 - 10 Zigaretten	15	16	15	18	13	16	12	22	13	15	15	16	22
11 - 15 Zigaretten	19	22	16	17	21	16	24	22	23	15	18	18	20
16 - 20 Zigaretten	18	14	22	22	20	14	16	26	19	16	24	18	18
21 Zigaretten und mehr	17	20	14	13	16	22	16	13	19	17	21	18	8
KA	3	2	3	1	5	2	0	0	1	4	0	3	3
Sommer 1981													
0 Zigaretten	27	25	30	24	27	33	26	13	28	33	24	29	25
1 - 10 Zigaretten	13	13	14	24	8	10	12	17	12	12	15	13	18
11 - 15 Zigaretten	15	18	13	12	16	16	16	22	19	13	9	8	22
16 - 20 Zigaretten	19	16	22	20	22	16	20	22	20	12	26	21	18
21 Zigaretten und mehr	22	26	19	18	23	24	24	22	20	25	26	26	14
KA	3	2	2	1	4	1	2	4	1	5	0	3	1

Tabelle 5: Wir moechten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Uebersicht einige markante Zeitpunkte ausgewaehlt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern koennen.
Bitte krauzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Herbst 1981													
0 Zigaretten	26	24	29	24	30	29	22	13	22	30	32	32	25
1 - 10 Zigaretten	12	13	11	20	8	10	12	17	12	15	9	16	14
11 - 15 Zigaretten	14	16	13	15	17	13	12	17	12	9	18	5	24
16 - 20 Zigaretten	22	20	24	22	21	18	32	26	26	18	24	16	20
21 Zigaretten und mehr	23	25	21	18	20	30	22	22	26	25	18	29	14
KA	3	2	2	1	4	1	0	4	3	3	0	3	3
Weihnachten 1981													
0 Zigaretten	27	25	29	16	32	34	22	17	20	35	24	29	25
1 - 10 Zigaretten	12	13	11	24	8	6	12	17	12	11	18	16	14
11 - 15 Zigaretten	13	15	11	21	11	12	4	17	13	11	15	5	18
16 - 20 Zigaretten	22	20	25	17	24	18	34	30	25	18	15	18	26
21 Zigaretten und mehr	24	26	23	22	20	30	28	17	29	23	29	29	14
KA	2	2	1	0	4	0	0	0	1	2	0	3	1

Tabella 5: Wir moechten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Uebersicht einige markante Zeitpunkte ausgewaehlt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern koennen. Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn-lich	weib-lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und seiter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Fruehjahr 1982													
0 Zigaretten	30	28	32	23	33	34	28	26	20	38	32	34	26
1 - 10 Zigaretten	17	16	18	29	18	10	14	22	16	15	15	16	25
11 - 15 Zigaretten	11	13	10	13	8	11	14	13	19	10	6	5	13
16 - 20 Zigaretten	19	18	20	15	22	19	20	22	19	16	15	26	22
21 Zigaretten und mehr	22	24	20	20	18	26	24	17	25	20	32	16	13
KA	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	3	0

Tabelle 6: Besitzen Sie jetzt noch das Begleitmaterial zum Kurs?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		mann- 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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Ja	54	52	56	55	51	50	62	70	45	61	53	61	47
Nein	45	47	43	45	49	50	34	30	54	37	47	34	31
KA	2	1	1	0	0	1	4	0	1	2	0	5	1

Tabelle 7: Wie stehen Sie nach Ihren Erfahrungen mit dem NDR-Kurs zu der Frage, ob dieser Kurs nochmals gesendet werden soll?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und saelter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Ich bin fuer eine Wiederholung und wuerde auch persoenlich nochmals teilnehmen	57	59	55	61	54	53	60	70	61	49	68	58	50
Ich bin fuer eine Wiederholung und wuerde anderen aufgabewilligen Rauchern die Teilnahme empfehlen	65	64	67	72	61	70	56	52	62	69	50	68	70
Ich meine nicht, dass eine Wiederholung der Sendung dieses Kurses lohnt	7	7	7	5	8	7	6	9	4	8	6	8	4

Tabelle 8: Wenn Sie einmal ganz ehrlich sind, fiel Ihnen die Beibehaltung des Nullkonsums im letzten Jahr ...

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- 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
	9-%	8-%	9-%	9-%	8-%	9-%	9-%	9-%	8-%	9-%	6-%	9-%	9-%
BASIS(UNGEWICHTET)	115	52	61	19	31	44	14	5	15	42	11	14	20
...sehr leicht	18	13	23	16	13	25	21	0	27	14	18	21	25
...leicht	50	58	44	58	58	48	36	40	33	45	73	50	55
...eher schwer	19	19	20	16	23	16	21	40	27	24	9	7	15
...sehr schwer	8	6	10	0	6	9	14	20	0	14	0	14	5
KA	5	4	3	11	0	2	7	0	13	2	0	7	0

Tabelle 9: Haben Sie im letzten Jahr noch etwas unternommen, um Ihren Zigarettenkonsum zu kontrollieren bzw. zu stabilisieren?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		mann- 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)	115	52	61	19	31	44	14	5	15	42	11	14	20
Ja	30	33	30	37	35	23	36	40	20	33	27	29	30
Nein	63	65	64	58	65	73	57	40	73	62	73	64	70
KA	6	2	7	5	0	5	7	20	7	5	0	7	0

Tabelle 9.1: WENN JA: Was haben Sie unternommen?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	35	17	18	7	11	10	5	2	3	14	3	4	6
Weitere Nutzung der Kursanweisungen	6	6	6	14	9	0	0	0	0	7	0	25	0
Kontrolliertes Rauchen / Zigarettenkonsum weiter registriert	9	12	6	14	9	0	20	0	33	0	67	0	0
Vermeiden bzw. Einschraenken bestimmter Rauchsituationen	3	6	0	0	9	0	0	0	0	7	0	0	0
Unterstuetzung im Freundes- Bekanntes- bzw. Familienkreis gesucht	6	0	11	0	9	10	0	0	0	14	0	0	0
staerkere Kontakt zu Nichtrauchern	3	0	6	0	0	0	20	0	0	0	0	25	0
Erneute Kursteilnahme	3	0	6	0	0	0	20	0	0	7	0	0	0
Radikal aufgehoeert	26	29	22	14	45	20	0	50	33	14	0	25	33
Anti-Raucher-Medikamente	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Akkupunktur	9	6	11	14	0	20	0	0	33	7	33	0	0
Anderes Entwohnungsmethoden	9	12	6	14	0	10	20	0	0	7	0	0	33
Besondere persoenliche Methoden / 'Tricks'	11	18	6	0	18	10	20	0	0	7	0	0	33
Sonstiges	9	6	11	29	0	10	0	0	0	21	0	0	0
KA	9	6	11	0	0	20	0	50	0	7	0	25	0

Tabelle 10: Wie ueberzeugt sind Sie, dass Sie das jetzt erzielte Ergebnis in der Zukunft beibehalten werden?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	115	52	61	19	31	44	14	5	15	42	11	14	20
Ich bin vollkommen sicher, dass ich dieses Ergebnis auch in Zukunft beibehalten werde	66	63	70	68	68	70	57	60	67	71	64	50	60
Ich bin sicher, dass ich dieses Ergebnis zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	26	35	20	16	32	27	29	20	27	24	36	21	35
Ich zweifle, ob ich das Ergebnis beibehalten werde	3	2	5	5	0	0	14	20	0	2	0	14	5
KA	4	0	5	11	0	2	0	0	7	2	0	14	0

Tabelle 11: Meistens sind es ja bestimmte Anlaesse, Situationen oder auch persoenliche Probleme, die einen wieder rueckfaellig machen oder es einem schwer machen, den erzielten Erfolg beizubehalten. Wie war das bei Ihnen? Was war fuer Ihren Rueckfall ausschlaggebend?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	266	142	123	63	65	81	36	18	54	64	23	24	56
Gewohnheitsmaessige Situationen (z.B. Fernsehen, Pausen, nach Mahlzeiten)	47	50	45	49	49	47	47	44	35	55	57	42	43
Alkoholgenuss	38	47	28	32	43	41	36	39	46	44	22	8	46
Zusammensein mit anderen Rauchern	50	49	53	73	60	38	22	50	37	41	52	71	68
Feste, Feiern oder andere gesellige Anlaesse	53	57	50	67	54	43	53	56	56	53	48	42	57
Fehlende Unterstuetzung	14	9	20	16	17	12	8	11	11	8	13	25	14
Eigene Willensschwaechе	59	58	59	54	63	60	61	50	50	59	74	63	59
Unerwuenschte Gewichtszunahme	15	8	22	11	12	19	25	0	15	20	9	21	7
Verstaerkte Nervositaeт, Gereiztheit	30	25	37	25	32	28	36	33	20	34	30	42	27
Beruflicher Stress, Hektik, Anspannung	55	59	50	49	62	49	67	56	57	67	43	29	54
Familiaerer Stress, Hektik, Ueberlastung	27	19	37	24	35	26	22	22	20	20	22	50	30
Sorgen, Aerger, private Probleme	39	32	49	51	34	37	47	17	20	27	70	58	50
Aussergewoehnliche Situationen, tragische Ereignisse u.ae.	15	12	19	16	15	17	8	11	13	13	26	4	18
Sonstige Anlaesse	10	8	12	11	12	12	6	0	4	11	9	13	11

Tabelle 12: Wie lang war in der Zeit nach Kursende die laengste Periode, waehrend der Sie nicht geraucht haben?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	266	142	123	63	65	81	36	18	54	64	23	24	56
nie Nullkonsum erreicht	57	56	59	41	48	68	67	83	56	56	74	71	39
bis 1 Monat	21	23	19	27	35	14	8	6	20	22	13	13	30
2 - 3 Monate	8	8	8	13	9	5	8	6	6	8	9	8	14
4 - 6 Monate	4	4	3	5	2	5	3	0	4	5	4	0	4
7 - 12 Monate	5	5	6	8	3	5	8	0	7	8	0	4	4
mehr als 12 Monate	1	1	2	2	2	1	0	0	2	0	0	0	0
KA	5	5	4	6	5	2	6	6	7	2	4	4	9

Tabelle 13: Haben Sie im letzten Jahr noch etwas unternommen, um Ihren Zigarettenkonsum zu stabilisieren, zu reduzieren oder um einen "neuen Anlauf" zu nehmen?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	266	142	123	63	65	81	36	18	54	64	23	24	56
Ja	50	47	54	46	54	58	42	33	52	41	74	42	55
Nein	45	48	43	52	42	40	53	56	41	53	26	54	45
KA	4	5	2	2	5	2	6	11	7	6	0	4	0

Tabelle 13.1: WENN JA: Was haben Sie im einzelnen unternommen?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	134	67	67	29	35	47	15	6	28	26	17	10	31
Weitere Nutzung der Kursanweisungen	7	6	9	10	3	6	20	0	4	8	18	20	6
Kontrolliertes Rauchen / Zigarettenkonsum weiter registriert	28	27	28	17	43	21	27	50	29	31	18	30	29
Vermeiden bzw. Einschraenken bestimmter Rauchsituationen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Unterstuetzung im Freundes-, Bekanntes- bzw. Familienkreis gesucht	3	3	3	7	6	0	0	0	0	0	6	0	6
staerkerer Kontakt zu Nichtrauchern	1	1	1	0	3	0	0	0	4	0	6	0	0
Erneute Kursteilnahme	1	0	1	0	3	0	0	0	0	0	0	10	0
Radikal aufgehoert	13	18	7	21	20	6	0	17	11	12	6	10	19
Anti-Raucher-Medikamente	3	1	4	0	0	4	13	0	0	4	6	10	0
Akkupunktur	2	0	4	0	0	4	0	0	0	8	0	0	0
Andere Entwoehnungsmethoden	7	12	1	10	9	2	7	17	7	8	12	0	10
Besondere persoenliche Methoden / 'Tricks'	21	19	22	21	9	32	27	0	25	23	18	10	13
Sonstiges	4	4	4	3	3	6	7	0	7	0	0	0	10
KA	10	7	12	10	3	17	0	17	14	8	12	10	6

Tabella 14: Wenn Sie einmal ganz ehrlich sind, wie beurteilen Sie Ihren derzeitigen Zigarettenkonsum?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	266	142	123	63	65	81	36	18	54	64	23	24	56
Ich habe meinen Zigarettenkonsum etwas eingeschaenkt und bin mit meinem derzeitigen Konsum zufrieden	7	4	11	10	6	6	8	0	6	5	4	8	11
Ich halte meinen derzeitigen Zigarettenkonsum fuer zu hoch und werde mich beeuehen, ihn weiter einzuschaerken	58	65	49	56	62	56	56	72	69	50	52	54	57
Ich halte meinen derzeitigen Zigarettenkonsum fuer zu hoch, glaube aber nicht, dass ich es schaffe, ihn einzuschaerken	32	27	38	33	26	38	31	22	22	41	43	33	30
KA	3	4	2	2	6	0	6	6	4	5	0	4	2

Tabelle 13: Wie gross ist Ihre Bereitschaft, jetzt noch einmal einen Kurs oder eine andere Methode zur Einschränkung des Rauchens auszuprobieren?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	266	142	123	63	65	81	36	18	54	64	23	24	56
Ich werde es auf jeden Fall noch mal versuchen	71	69	74	67	69	73	81	72	78	67	74	79	70
Ich werde es nur dann versuchen, wenn mir die Methode auch wirklich erfolversprechend erscheint	20	20	20	25	25	19	8	17	13	23	22	17	21
Ich werde es wahrscheinlich nicht noch einmal versuchen	6	7	5	6	3	9	6	6	4	8	4	0	9
Ich werde es auf keinen Fall noch einmal versuchen	0	0	1	0	0	0	3	0	2	0	0	0	0
KA	2	4	0	2	3	0	3	6	4	2	0	4	0

Tabelle 16: 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					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
nach dem Essen													
sehr stark	33	34	34	32	30	34	42	35	43	27	44	34	24
stark	21	22	20	22	23	16	28	26	23	19	9	18	28
weniger stark	18	20	16	23	17	17	14	13	13	18	12	16	24
ueberhaupt nicht	24	23	25	22	29	28	10	13	13	31	29	24	25
KA	4	2	5	1	1	5	6	13	7	5	6	8	0
wenn mir jemand eine Zigarette anbietet													
sehr stark	9	9	9	6	10	10	8	17	13	7	9	11	7
stark	19	21	17	32	23	14	12	9	9	16	18	29	33
weniger stark	35	36	34	37	29	36	44	30	33	35	41	29	32
ueberhaupt nicht	31	30	32	23	35	35	28	22	30	40	26	24	28
KA	6	3	8	2	2	6	8	22	14	3	6	8	1
zur Entspannung													
sehr stark	14	10	18	17	13	12	16	13	7	8	9	26	17
stark	25	24	27	26	24	28	26	17	28	24	26	29	26
weniger stark	27	32	21	27	31	22	28	30	28	27	35	18	28
ueberhaupt nicht	27	28	26	27	28	32	20	13	22	37	24	18	26
KA	7	5	8	4	4	6	10	26	16	5	6	8	3

Tabelle 16: 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				
		maenn- 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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
wenn sich jemand eine Zigarette anzueudet													
sehr stark	3	4	2	4	4	2	2	0	3	3	3	3	1
stark	20	16	26	23	24	17	22	17	14	20	12	29	26
weniger stark	36	39	33	41	38	35	32	22	32	37	44	26	39
ueberhaupt nicht	32	36	29	29	29	37	34	30	32	34	35	29	33
KA	9	6	10	2	5	9	10	30	19	7	6	13	0
waearend der Arbeitszeit													
sehr stark	11	14	8	9	13	13	8	13	12	19	9	0	7
stark	22	24	20	28	19	15	36	22	23	22	24	16	20
weniger stark	23	26	20	18	24	28	18	22	25	18	21	26	37
ueberhaupt nicht	36	32	40	41	41	35	28	22	28	37	41	45	34
KA	8	3	12	4	4	9	10	22	13	5	6	13	3
in Gesellschaft, beim Treffen mit Bekannten, auf Festen usw.													
sehr stark	29	29	30	33	29	26	38	22	36	27	24	34	24
stark	32	37	28	37	34	28	30	35	23	30	35	29	41
weniger stark	21	21	21	17	23	25	12	22	16	24	26	18	25
ueberhaupt nicht	12	11	13	11	9	14	12	13	10	14	9	13	9
KA	6	3	8	2	4	6	8	9	14	5	6	5	1

Tabelle 16: 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					BERUFSGRUPPE				
		maenn-lich	weib-lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
am Morgen													
sehr stark	16	16	16	15	15	18	18	17	16	16	12	16	14
stark	15	18	13	13	14	15	26	9	22	13	24	16	9
weniger stark	19	20	18	23	17	17	22	26	19	21	12	21	20
ueberhaupt nicht	43	42	44	46	51	44	26	26	30	43	47	39	57
KA	7	4	8	2	4	6	8	22	13	7	6	8	0
noch direkt vor dem Zubettgehen													
sehr stark	6	6	7	7	6	5	6	9	1	6	0	11	7
stark	12	11	14	11	11	11	20	13	10	10	15	26	12
weniger stark	21	24	19	26	21	22	16	17	23	25	24	11	17
ueberhaupt nicht	52	54	51	54	56	54	48	35	48	52	56	42	64
KA	8	5	10	2	5	8	10	26	17	7	6	11	0
beim Fernsehen													
sehr stark	5	5	5	2	3	6	2	17	6	4	12	5	1
stark	24	25	23	33	21	21	26	13	23	25	18	26	20
weniger stark	32	37	28	29	38	29	38	35	35	26	44	26	39
ueberhaupt nicht	31	29	34	32	31	38	24	13	23	39	21	32	37
KA	8	5	10	4	7	6	10	22	13	6	6	11	3

Tabelle 16: 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				
		maenn- lich S-%	weib- lich S-%	bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und seltener S-%	Selbst. Leit. Ang. S-%	Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
zur Beruhigung, wenn ich mich sehr aufgeregt oder geärgert habe													
sehr stark	36	31	41	34	35	37	46	26	35	31	38	39	36
stark	24	24	25	18	20	26	28	43	26	24	24	34	21
weniger stark	22	26	18	35	27	17	10	9	19	26	21	5	30
ueberhaupt nicht	14	17	11	10	17	18	8	9	12	16	15	16	13
KA	4	2	5	2	1	2	8	13	9	3	3	5	0
wenn ich mich konzentrieren muss													
sehr stark	20	18	23	16	25	19	26	9	17	13	18	29	22
stark	24	26	22	23	22	22	30	35	29	22	24	16	26
weniger stark	21	25	17	28	21	21	12	17	20	21	26	16	24
ueberhaupt nicht	29	29	30	29	30	33	26	17	23	40	26	32	25
KA	6	3	8	4	2	6	6	22	10	5	6	8	3

Tabelle 16.1: Versuchungssituationen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		mann- 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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
nach dem Essen	54	56	54	54	53	50	70	61	67	46	53	53	51
wenn mir jemand eine Zigarette anbietet	28	30	27	38	33	23	20	26	22	23	26	39	39
zur Entspannung	39	34	45	43	36	40	42	30	35	31	35	55	43
wenn sich jemand eine Zigarette anzündet	23	20	28	27	28	19	24	17	17	23	15	32	28
während der Arbeitszeit	33	38	28	37	31	28	44	35	35	41	32	16	26
in Gesellschaft, beim Treffen mit Bekannten, auf Festen usw.	61	65	58	70	64	54	68	57	59	38	59	63	64
am Morgen	31	34	29	28	28	33	44	26	38	29	35	32	24
noch direkt vor dem Zubettgehen	18	17	20	18	18	16	26	22	12	16	15	37	18
beim Fernsehen	28	29	28	35	24	27	28	30	29	29	29	32	21
zur Beruhigung, wenn ich sich sehr aufgeregt oder geärgert habe	60	55	66	52	55	62	74	70	61	55	62	74	57
wenn ich mich konzentrieren muss	44	43	45	39	47	41	56	43	46	35	41	45	49

Tabelle 17: Wenn Sie jetzt nach 1 1/2 Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang verglichen, was wuerden Sie sagen, wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie zu?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn-lich	weib-lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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>	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Ich fuehle mich jetzt gesundheitlich wesentlich besser													
sehr stark	8	9	7	6	14	6	4	13	7	9	12	3	4
stark	17	19	16	18	18	18	12	13	10	24	18	24	16
weniger stark	27	26	29	32	24	29	28	17	26	22	29	32	36
ueberhaupt nicht	41	43	40	40	41	41	46	43	45	39	35	37	41
KA	7	4	9	4	4	6	10	13	12	7	6	5	4
Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher													
sehr stark	6	5	8	6	4	9	2	13	6	9	9	5	1
stark	13	13	12	4	17	12	22	9	13	15	12	11	12
weniger stark	27	26	28	37	25	28	22	9	23	28	41	32	29
ueberhaupt nicht	47	52	43	51	50	46	44	43	46	41	35	47	54
KA	7	4	9	2	4	6	10	26	12	7	3	5	4
Die finanzielle Ersparnis macht sich sehr bemerkbar													
sehr stark	4	4	4	6	3	6	2	0	0	6	6	8	5
stark	10	9	11	15	16	6	2	4	6	11	6	11	14
weniger stark	27	28	26	28	24	29	32	17	22	29	35	29	22
ueberhaupt nicht	52	55	50	49	53	54	54	52	62	47	50	45	54
KA	7	4	9	2	4	6	10	26	10	7	3	8	4

Tabelle 17: Wenn Sie jetzt nach 1 1/2 Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang vergleichen, was wuerden Sie sagen, wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie zu?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Ich bin nicht mehr abhaengig vom Rauchen													
sehr stark	18	16	20	12	20	22	16	17	12	18	29	24	14
stark	13	11	14	16	9	14	14	9	10	16	6	18	13
weniger stark	15	15	15	17	15	14	16	17	16	17	24	5	16
ueberhaupt nicht	47	53	41	51	52	45	44	35	54	42	38	42	51
KA	7	4	9	4	4	6	10	22	9	7	3	11	5
Ich fuehle mich insgesamt viel wohler als vorher													
sehr stark	11	12	10	7	20	10	2	9	9	16	12	3	11
stark	16	15	18	21	9	18	20	13	13	20	12	32	11
weniger stark	25	28	23	29	24	27	24	17	25	21	35	21	33
ueberhaupt nicht	40	41	40	38	43	39	44	39	43	37	38	37	42
KA	7	4	9	5	4	6	10	22	10	7	3	8	4
Ich wurde haeufig von anderen in meinem Entschluss, das Rauchen einzuschraenken, bestaetigt													
sehr stark	15	11	20	12	17	17	18	9	14	22	15	11	9
stark	31	32	31	32	30	34	38	13	32	30	47	32	36
weniger stark	28	28	27	35	31	23	18	26	23	29	15	32	36
ueberhaupt nicht	18	23	14	17	18	20	18	22	22	11	21	18	16
KA	7	5	9	4	4	6	8	30	9	8	3	8	4

Tabelle 17: Wenn Sie jetzt nach 1 1/2 Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang vergleichen, was uuerden Sie sagen, wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie zu?

	GESAMT S-%	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich S-%	weib- lich S-%	bis 24 Jahre S-%	25-29 Jahre S-%	30-39 Jahre S-%	40-49 Jahre S-%	50 Jahre und saelter S-%	Selbst. Leit. Ang. S-%	Ang./ Fach- arb. S-%	Einf. Ang./ Arb. S-%	Haus- frauen S-%	In Aus- bildung S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstaerke bestaetigt zu haben													
sehr stark	18	15	21	13	20	22	16	9	14	23	24	21	11
stark	18	16	20	20	16	20	22	9	23	20	15	18	21
weniger stark	21	22	20	26	22	18	14	26	17	19	29	24	22
ueberhaupt nicht	35	40	31	37	38	33	40	30	35	32	29	29	39
KA	8	6	9	5	5	6	8	26	10	7	3	8	7
Mir ist vieles ueber mich selbst und mein Verhalten klarer geworden													
sehr stark	11	11	11	15	9	12	4	17	10	8	12	5	11
stark	29	27	32	32	25	26	42	26	33	28	21	39	28
weniger stark	33	38	28	35	43	31	22	17	23	34	50	26	38
ueberhaupt nicht	20	21	20	16	19	26	22	17	23	23	15	21	20
KA	7	4	9	2	4	6	10	22	10	7	3	8	4
Ich habe weniger Probleme mit meiner Uauwelt													
sehr stark	2	2	2	0	0	2	4	9	3	1	0	3	0
stark	5	4	7	5	6	5	8	0	4	8	9	5	3
weniger stark	31	33	29	40	29	32	22	22	35	26	44	37	29
ueberhaupt nicht	36	38	34	52	60	56	56	48	48	58	44	47	64
KA	7	4	9	2	4	6	10	22	10	7	3	8	4

7/82)

11/82)

11/82)

11/82)

Tabelle 17: Wenn Sie jetzt nach 1 1/2 Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang vergleichen, was wuerden Sie sagen, wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie zu?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		mann- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Ich fuehle mich wieder ausgeglichener und zufriedener													
sehr stark	2	3	2	5	1	1	0	9	1	3	3	0	1
stark	12	12	13	15	13	14	10	0	7	17	15	13	9
weniger stark	32	30	35	29	34	34	28	35	32	31	35	47	36
ueberhaupt nicht	47	52	42	49	48	46	52	35	49	42	44	32	50
KA	7	4	9	2	4	6	10	22	10	7	3	8	4
Ich fuehle mich im alltaeglichen 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	17	14	21	15	11	22	26	9	20	8	21	18	20
stark	23	26	21	23	22	22	28	26	26	17	21	18	30
weniger stark	32	32	33	41	32	34	22	22	22	46	38	42	26
ueberhaupt nicht	21	24	19	20	29	18	18	17	25	21	18	13	21
KA	6	4	7	1	5	4	6	26	7	8	3	8	3

Tabelle 17.1: Persönlich erlebte Veränderungen (Anteilswerte; sehr stark/stark)

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aeiter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Ich fuehle mich jetzt gesundheitlich wesentlich besser	25	27	23	24	31	24	16	26	17	33	29	26	20
Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher	19	19	20	10	21	21	24	22	19	25	21	16	13
Die finanzielle Ersparnis macht sich sehr bemerkbar	14	13	15	21	19	11	4	4	6	17	12	18	20
Ich bin nicht mehr abhaengig vom Rauchen	30	27	34	28	29	35	30	26	22	34	35	42	28
Ich fuehle mich insgesamt viel wohler als vorher	27	27	28	28	29	28	22	22	22	36	24	34	21
Ich wurde haeufig von anderen in meinem Ent- schluss, das Rauchen ein- zuschraenken, bestaetigt	47	44	51	44	47	51	56	22	46	52	62	42	45
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstaerke bestaetigt zu haben	36	32	41	33	35	42	38	17	38	42	38	39	32
Mir ist vieles ueber mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	40	38	43	46	34	38	46	43	43	37	32	45	38
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	7	6	8	5	6	6	12	9	7	8	9	8	3
Ich fuehle mich wieder ausgeglichen und zufriedener	14	14	14	20	14	14	10	9	9	20	18	13	11
Ich fuehle mich in alltaeglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Stress, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet	40	40	42	38	33	44	54	35	46	25	41	37	50

Tabelle 18: Wenn Sie jetzt nach 1 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				
		maenn- 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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Ja, ich habe stark zugenommen	9	8	10	2	13	8	18	4	14	11	6	11	7
Ja, ich habe etwas zugenommen	25	26	24	27	25	27	26	9	20	25	32	24	25
Ja, ich habe abgenommen	4	3	5	7	1	4	2	4	0	2	0	3	8
Nein, mein Körpergewicht hat sich praktisch nicht verändert	49	51	47	55	47	47	42	61	55	43	53	42	55
Ja, ich hatte nach Kursende zunächst zugenommen, jetzt habe ich aber wieder mein früheres Gewicht erreicht	9	8	10	5	10	10	12	9	7	12	3	18	3
KA	4	4	3	4	4	3	0	13	3	7	6	3	3

Tabelle 19: Wie haben sich seit Ihrer Kursteilnahme die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen veraendert?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn-lich	weib-lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und seltar	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Konsum alkoholischer Getraenke													
habe ich neu begonnen	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1
hat sich verstaerkt	5	7	3	7	6	2	6	0	6	8	6	3	1
ist wie vor dem Kurs	58	61	55	50	58	68	54	43	65	57	50	47	64
hat sich vermindert	17	18	16	17	22	12	16	26	14	14	24	18	20
gab es bei mir nie	17	12	22	23	10	15	20	22	10	18	18	26	12
KA	3	2	3	1	2	2	4	9	4	4	3	5	1
Konsum nicht-alkoholischer Getraenke													
habe ich neu begonnen	0	0	1	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0
hat sich verstaerkt	23	25	22	27	30	20	20	4	26	25	29	21	22
ist wie vor dem Kurs	70	69	72	71	64	74	70	78	68	68	65	74	71
hat sich vermindert	2	2	1	0	2	3	0	0	0	1	3	0	3
gab es bei mir nie	2	2	2	1	2	0	4	9	1	2	0	0	3
KA	3	2	3	1	2	2	4	9	4	4	3	5	1



Tabelle 19: Wie haben sich seit Ihrer Kursteilnahme die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen veraendert?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFGSRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln													
habe ich neu begonnen	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
hat sich verstaerkt	3	3	4	5	4	2	4	4	3	3	0	5	5
ist wie vor dem Kurs	41	38	45	40	31	46	44	57	45	40	35	47	39
hat sich vermindert	5	5	6	4	3	8	8	0	1	6	6	8	4
gab es bei mir nie	46	53	40	48	59	42	40	30	46	47	56	34	49
KA	4	2	4	2	2	2	4	9	4	4	3	5	3

Tabelle :9: Wie haben sich seit Ihrer Kursteilnahme die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen veraendert?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und saelter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Anzahl und Menge der eingekommenen Mahlzeiten													
hat sich verstaerkt	14	13	16	24	10	14	10	4	10	15	18	8	18
ist wie vor dem Kurs	74	77	72	63	81	74	82	78	77	74	71	82	71
hat sich vermindert	7	6	8	10	5	7	4	9	6	7	9	8	7
KA	5	3	5	2	3	5	4	9	7	5	3	3	4
Reizbarkeit und allgemeine Nervositaet													
hat sich verstaerkt	17	15	20	26	13	17	18	13	22	13	24	13	18
ist wie vor dem Kurs	65	66	64	60	69	65	70	57	51	71	59	71	66
hat sich vermindert	13	15	11	12	16	14	8	13	19	11	15	13	12
KA	5	4	5	2	3	5	4	17	9	5	3	3	4

Tabelle 19.1: Negative Auswirkungen der Kursteilnahme (Anteilswerte; neu begonnen/verstaerkt)

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Konsum alkoholischer Getraenke	5	7	3	9	7	2	6	0	6	8	6	3	3
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	4	3	5	6	4	2	4	4	3	4	0	5	5
Anzahl und Menge der eingenommenen Mahlzeiten	14	13	16	24	10	14	10	4	10	15	18	8	18
Reizbarkeit und allgemeine Nervositaet	17	15	20	26	13	17	18	13	22	13	24	13	18

Tabelle 19.2: Positive Auswirkungen der Kursteilnahme (Anteilswerte, hat sich verändert)

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Konsum alkoholischer Getraenke	17	18	16	17	22	12	16	26	14	14	24	18	20
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	5	5	6	4	3	8	8	0	1	6	6	8	4
Anzahl und Menge der eingenommenen Mahlzeiten	7	6	8	10	5	7	4	9	6	7	9	8	7
Reizbarkeit und allgemeine Nervositaeet	13	15	11	12	16	14	8	13	19	11	15	13	12

Tabelle 20: 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 1982 fuer Ihre anderen Familienangehoerigen (ausser Ihnen selbst) an.

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und saelter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
1980:													
Kein Raucher	29	33	26	23	20	40	28	35	39	34	32	32	17
1 Raucher	39	36	42	43	40	38	34	39	35	36	32	39	46
2 Raucher	16	15	16	20	19	12	20	4	10	16	18	13	20
3 Raucher	7	7	7	6	9	2	10	17	7	8	9	5	7
4 und mehr Raucher	5	5	6	9	8	3	2	0	6	4	6	5	7
KA	4	4	3	0	4	4	6	4	3	3	3	5	4
1982:													
Kein Raucher	37	41	33	28	32	46	36	35	43	45	32	39	24
1 Raucher	35	32	40	38	33	36	34	43	32	34	35	32	43
2 Raucher	14	14	14	17	16	11	18	4	14	11	18	16	13
3 Raucher	7	5	8	12	8	1	6	13	6	5	12	5	9
4 und mehr Raucher	3	4	2	5	6	0	4	0	0	4	0	5	5
KA	4	3	4	0	4	6	2	4	4	1	3	3	5

Tabelle 21: FALLS SICH VERÄNDERUNGEN ERGABEN: Haben Sie selbst in der Zeit seit Ihrer Kursteilnahme aktiv zu dieser Entwicklung beigetragen?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		mann- 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)	78	40	38	19	23	27	6	3	13	23	9	9	17
Ja	37	45	29	16	43	37	83	33	54	22	11	33	41
Nein	63	55	71	84	57	63	17	67	46	78	89	67	59
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 21.1: WENN JA: Was haben Sie unternommen?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und saelter	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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	29	18	11	3	10	10	5	1	7	5	1	3	7
Veraenderung des Freundes- und Bekanntenkreises	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verstaerkter Kontakt zu Nichtrauchern	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gemeinsam mit anderen aufgehoert	10	6	18	0	10	0	40	0	14	20	0	0	0
Gegenseitige Unterstuetzung in kritischen Situationen	7	6	9	0	0	10	20	0	14	0	0	0	0
Gespraechе mit anderen mit dem Ziel, andere zum Aufgeben des Rauchens zu bewegen	34	39	27	33	50	30	20	0	43	40	100	33	43
Weitergabe des Kursmaterials	3	6	0	0	10	0	0	0	14	0	0	0	0
Rauchverbot in einzelnen Raumen (bzw. am Arbeits- platz)	3	6	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	14
Gutes Beispiel geben	7	6	9	0	0	20	0	0	0	20	0	33	0
Sonstiges	10	6	18	0	10	0	20	100	0	20	0	33	0
KA	24	28	18	67	20	30	0	0	14	0	0	0	43

Tabella 22: 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 1982 fuer Ihre Freunde und Bekannten an.

	GESANT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
1980:													
ausschliesslich Raucher	2	3	2	6	1	2	2	0	1	1	3	3	1
ganz ueberwiegend Raucher	27	25	30	35	34	23	16	9	22	28	35	32	30
Raucher etwas in der Ueberszahl	29	36	23	37	27	34	14	30	23	29	29	29	38
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher	23	20	26	11	23	21	46	26	32	21	12	13	21
Nichtraucher etwas in der Ueberszahl	12	12	11	7	11	13	14	17	10	16	18	13	5
ganz ueberwiegend Nichtraucher	5	5	5	2	3	6	6	13	6	3	3	8	1
ausschliesslich Nichtraucher	1	0	2	1	0	1	0	4	3	0	0	0	1
KA	2	1	1	0	0	2	2	0	3	2	0	3	1

Tabelle 22: 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 1982 fuer Ihre Freunde und Bekannten an.

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
1982:													
ausschliesslich Raucher	1	1	2	2	1	1	2	0	1	1	3	3	0
ganz ueberwiegend Raucher	19	20	20	29	22	18	12	0	16	18	12	24	28
Raucher etwas in der Ueberszahl	17	21	14	24	17	16	10	22	14	14	24	16	24
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher	21	22	20	20	17	20	34	26	29	21	15	18	13
Nichtraucher etwas in der Ueberszahl	24	25	23	15	30	25	26	26	20	30	35	16	24
ganz ueberwiegend Nichtraucher	15	11	19	9	13	19	16	22	14	15	12	21	9
ausschliesslich Nichtraucher	1	0	2	1	0	1	0	4	3	0	0	0	1
KA	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	3	1

Tabelle 23: FALLS SICH VERÄNDERUNGEN ERGABEN: Haben Sie selbst in der Zeit seit Ihrer Kursteilnahme aktiv zu dieser Entwicklung beigetragen?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und seltener	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)	147	71	76	37	38	47	16	8	20	42	16	15	32
Ja	24	24	25	27	26	21	31	13	30	29	38	13	19
Nein	76	76	75	73	74	79	69	88	70	71	63	87	81
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Handwritten notes and signatures at the bottom of the page, including the word "Hand" repeated several times.

Tabelle 23.1: WENN JA: Was haben Sie unternommen?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		mann- 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)	36	17	19	10	10	10	5	1	6	12	6	2	6
Veränderung des Freundes- und Bekanntenkreises	6	12	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	17
Verstärkter Kontakt zu Nichtrauchern	8	6	11	10	10	10	0	0	33	0	0	0	17
Gemeinsam mit anderen aufgehört	8	6	11	0	20	10	0	0	17	0	0	0	33
Gegenseitige Unterstützung in kritischen Situationen	8	6	11	10	0	10	20	0	0	17	0	0	17
Gespräche mit anderen mit dem Ziel, andere zum Aufgeben des Rauchens zu bewegen	39	41	37	50	10	30	80	100	17	67	33	0	17
Weitergabe des Kursmaterials	3	0	5	0	0	10	0	0	17	0	0	0	0
Rauchverbot in einzelnen Räumen (bzw. am Arbeits- platz)	3	0	5	0	10	0	0	0	0	8	0	0	0
Gutes Beispiel geben	14	12	16	0	30	20	0	0	17	0	33	50	0
Sonstiges	6	6	5	10	0	10	0	0	0	0	17	50	0
KA	6	12	0	0	20	0	0	0	0	0	17	0	0

Tabelle 24: 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 1982 fuer Ihre Arbeitskollegen an.

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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(UNGEMICHTET)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
1980:													
ausschliesslich Raucher	6	4	8	7	7	6	6	0	7	8	9	3	1
ganz ueberwiegend Raucher	19	20	18	23	23	19	8	9	13	25	12	16	22
Raucher etwas in der Uebersahl	22	27	16	27	23	20	16	22	26	13	32	11	22
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher	22	25	18	21	18	24	28	17	22	21	26	8	26
Nichtraucher etwas in der Uebersahl	10	9	11	9	7	11	16	13	13	15	9	11	7
ganz ueberwiegend Nichtraucher	8	8	8	7	10	6	10	9	6	11	9	0	11
ausschliesslich Nichtraucher	2	2	3	0	1	3	6	4	6	2	3	5	0
KA	11	4	17	6	10	10	10	26	7	4	0	47	11

Tabelle 24: 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 1982 fuer Ihre Arbeitskollegen an.

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aeiter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
1982:													
ausschliesslich Raucher	4	3	5	5	6	3	4	0	6	5	6	3	1
ganz ueberwiegend Raucher	13	14	13	15	20	14	2	4	10	12	15	13	18
Raucher etwas in der Ueberszahl	17	21	13	26	16	17	12	9	20	11	26	8	16
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher	17	22	12	22	15	19	12	13	17	17	18	5	25
Nichtraucher etwas in der Ueberszahl	20	22	18	11	18	21	34	30	23	25	18	18	13
ganz ueberwiegend Nichtraucher	14	12	16	13	13	14	20	13	13	20	12	3	17
ausschliesslich Nichtraucher	3	2	5	2	3	2	8	4	4	5	6	3	1
KA	11	4	17	6	10	10	8	26	6	5	0	47	8

Tabelle 25: FALLS SICH VERAENDERUNGEN ERGABEN: Haben Sie selbst in der Zeit seit Ihrer Kursteilnahme aktiv zu dieser Entwicklung beigetragen?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und seltener	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)	116	56	60	19	24	47	18	7	20	46	9	6	18
Ja	27	21	32	21	29	28	28	14	30	35	22	17	11
Nein	70	77	63	79	71	64	72	86	70	63	78	83	83
KA	3	2	5	0	0	9	0	0	0	2	0	0	6

Tabelle 25.1: WENN JA: Was haben Sie unternommen?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	Selbst. Leit. Ang.	Ang./ Fach- erb.	Einf. Ang./ Arb.	Haus- frauen	In Aus- bildung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	31	12	19	4	7	13	5	1	6	16	2	1	2
Versaenderung des Freundes- und Bekanntenkreises	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verstaerkter Kontakt zu Nichtrauchern	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gemeinsam mit anderen aufgehört	6	0	11	50	0	0	0	0	0	6	0	0	0
Gegenseitige Unterstuetzung in kritischen Situationen	10	8	11	0	0	8	20	0	17	13	0	0	0
Gespraechе mit anderen mit dem Ziel, andere zum Aufgeben des Rauchens zu bewegen	32	42	26	0	43	46	0	100	17	31	50	0	100
Weitergabe des Kursmaterials	13	17	11	0	43	0	20	0	0	25	0	0	0
Rauchverbot in einzelnen Raerumen (bzw. am Arbeits- platz)	6	0	11	25	0	8	0	0	17	0	0	0	0
Gutes Beispiel geben	13	8	16	0	0	23	20	0	33	6	50	0	0
Sonstiges	10	0	16	25	0	8	20	0	0	6	0	100	0
KA	10	25	0	0	14	8	20	0	17	13	0	0	0

Tabelle 26: In dem Kurs, an dem Sie vor 1 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.äe.) teilgenommen?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Ja, ich habe die erlernten Techniken mit Erfolg in anderen Bereichen angewendet	13	12	15	12	13	15	12	17	17	8	12	13	14
Ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden versucht, hatte dabei aber keinen Erfolg	9	10	9	10	8	6	20	9	13	8	3	8	11
Ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu anderen Bereichen teilgenommen	4	3	5	2	2	5	10	0	4	7	6	0	3
Nein, ich habe nichts von dem unternommen	72	75	70	74	72	76	60	74	65	75	79	74	70

Tabelle 26.1: WENN JA: Um welche Bereiche ging es da?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	96	45	51	20	22	29	19	6	22	21	7	8	21
Allgemein bewusster leben / Selbstkontrolle	20	18	22	25	14	28	5	33	23	0	14	50	24
Konzentrations-, Entspannungsuebungen	7	13	2	5	9	7	5	17	5	14	0	0	10
Kurse zur Kontrolle des Alkoholkonsums	1	0	2	0	0	3	0	0	0	5	0	0	0
Kurse zum Ernaehrungs- verhalten	1	0	2	0	0	0	5	0	0	5	0	0	0
Selbsthilfegruppen	3	0	6	0	5	7	0	0	5	5	0	0	0
Selbsterfahrungsgruppen	2	0	4	0	0	3	5	0	5	0	0	0	0
Sportliche Aktivitäten / Bewegung	8	7	10	0	14	10	11	0	14	10	14	0	10
Arbeitsplatz	2	4	0	0	0	3	5	0	5	0	0	0	5
Alkoholkonsum	21	22	20	25	14	21	26	17	27	19	43	13	10
Medikamentenkonsum	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ernaehrungsverhalten	36	29	43	25	64	31	26	33	36	33	43	38	43
Reizbarkeit / Nervositaeet	3	2	4	0	5	7	0	0	5	5	14	0	0
Ziele setzen und bewusst zu erreichen versuchen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstiges	9	9	10	10	5	7	16	17	14	5	0	25	5
KA	16	18	14	25	14	3	26	17	18	19	14	0	19

Tabelle S.1: Alter des/der Befragten

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		mann- 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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
bis 19 Jahre	5	6	3	22	0	0	0	0	4	0	0	0	14
20 - 29 Jahre	42	44	40	78	100	0	0	0	16	40	62	34	68
30 - 39 Jahre	33	28	38	0	0	100	0	0	38	41	32	39	17
40 - 49 Jahre	13	12	14	0	0	0	100	0	25	15	6	16	0
50 - 59 Jahre	5	7	3	0	0	0	0	78	12	4	0	8	0
60 - 69 Jahre	1	2	1	0	0	0	0	17	3	0	0	0	0
70 Jahre und älter	0	1	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0
KA	1	0	1	0	0	0	0	0	3	1	0	3	0

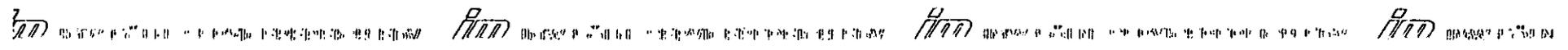


Tabelle 9.2: Geschlecht des/der Befragten

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER						BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und aelter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76	
maennlich	51	100	0	51	58	44	48	74	64	54	53	0	59	
weiblich	48	0	100	49	42	56	52	26	35	45	47	97	41	
KA	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3	0	

Tabelle 9.3: Wuenschen Sie eine Information ueber die Ergebnisse dieser Befragung?

	GESAMT	GESCHLECHT		ALTER					BERUFSGRUPPE				
		maenn- lich	weib- lich	bis 24 Jahre	25-29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und saelter	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)	381	194	184	82	96	125	50	23	69	106	34	38	76
Ja	92	93	92	96	91	94	94	78	93	92	97	87	92
Nein	7	6	8	2	8	6	6	22	6	6	3	11	7
KA	1	1	0	1	1	0	0	0	1	2	0	3	1

Ergebnisse der Nachbefragung bei Teilnehmern

18 Monate nach Kursende

Kopf 2

- Teilnahmeverhalten
- Reduktionsversuche im sozialen Umfeld
- Zigarettenkonsum vorher
- Reduktionsniveau bei Kursende
- Reduktionsniveau heute

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

	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)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196	
Ich habe an dem Kurs "Runter vom Rauchen" bis zu Ende teilgenommen	51	83	25	54	55	54	49	52	64	66	28	51	73	45	
Ich habe den Kurs vorher abgebrochen	47	15	74	45	43	45	49	47	33	33	72	45	25	55	
KA	2	2	2	2	2	1	2	1	3	1	1	3	2	1	

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

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IN 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)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196	
1 - 5 Zigaretten	2	2	2	3	1	4	0	0	5	1	1	2	0	3	
6 - 10 Zigaretten	5	8	3	6	5	11	0	0	5	4	6	5	5	5	
11 - 15 Zigaretten	12	10	13	15	10	28	0	0	17	10	9	16	13	10	
16 - 20 Zigaretten	26	24	28	29	22	58	0	0	25	29	24	27	25	26	
21 - 25 Zigaretten	20	22	19	16	25	0	57	0	19	21	20	18	22	21	
26 - 30 Zigaretten	15	14	17	11	20	0	43	0	11	16	19	13	10	18	
31 - 40 Zigaretten	12	13	11	13	13	0	0	64	9	12	14	9	16	13	
41 Zigaretten und mehr	7	8	7	7	5	0	0	36	9	6	6	9	10	5	
KA	1	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		REDUKTIONS- VERSUCHE IN SOZIALEM 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-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196		
Keine Zigaretten	26	35	21	35	19	31	22	25	100	0	0	53	27	10		
1 - 5 Zigaretten	13	20	8	16	13	21	8	5	0	34	2	13	17	12		
6 - 10 Zigaretten	22	30	16	20	26	24	21	18	0	51	9	12	30	25		
11 - 15 Zigaretten	11	6	16	9	14	11	16	4	0	11	22	6	10	15		
16 - 20 Zigaretten	14	5	23	11	18	12	16	15	0	4	38	7	10	20		
21 - 25 Zigaretten	3	2	5	3	3	0	7	4	0	1	9	3	3	3		
26 - 30 Zigaretten	4	2	7	5	5	0	7	11	0	0	13	3	0	7		
31 - 40 Zigaretten	2	1	4	2	2	0	0	12	0	0	7	0	2	4		
41 Zigaretten und mehr	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0		
KA	4	0	0	1	0	3	3	4	0	0	0	3	2	4		

Tabelle 2.4: Reduktionsniveau 2 Jahre nach Kursteilnahme (Angabe in % der Ausgangsbasis)

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONSVERSUCHE 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-%
BASIS(UNGENICHTET)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196
Nullkonsum (= voller Erfolg)	31	36	28	39	23	35	28	30	63	22	17	100	0	0
1 - 30 % (= starke Reduktion)	6	9	4	7	6	6	5	8	6	9	4	0	38	0
31 - 50 % (= Reduktion)	10	14	7	11	9	9	10	14	11	16	4	0	62	0
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	9	8	11	6	11	4	15	10	2	12	12	0	0	18
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	17	15	18	13	22	11	22	22	4	21	22	0	0	33
91 % und mehr (= vollstaendiger Misserfolg)	25	17	32	23	29	34	19	16	13	19	41	0	0	49
KA	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0

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

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONSH- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSHIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSHIVEAU HEUTE		
		Durch- halter		Ab- 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)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196	
Pfeife:															
Ja	6	7	5	7	5	9	5	1	5	9	4	3	13	6	
Nein	78	80	76	79	76	77	78	82	84	76	76	86	73	76	
KA	16	13	18	14	18	14	17	16	11	15	20	11	14	18	
Zigarren/Zigarillos:															
Ja	6	5	6	5	7	5	5	5	2	6	7	1	5	8	
Nein	78	81	76	80	75	79	78	81	87	76	75	87	76	75	
KA	16	14	18	15	18	16	17	14	11	18	18	12	19	17	

Tabelle 4: Aus den Befragungen und aus den Briefen ehemaliger Kursteilnehmer wissen wir, dass die persönlichen "Erfolgskurven" seit 1980 sehr unterschiedlich aussehen. Wie wuerden Sie selbst die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende beschreiben?

	GESAMT		TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONSHIVEAU VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSHIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSHIVEAU HEUTE		
	S-X	S-X	Ab- 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-X	S-X									
BASIS(UNGEWICHTET)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196	
Ich habe den zum Kursende erreichten Nullkonsum bis heute ohne Rueckfall beibehalten	18	24	14	26	12	21	14	21	53	8	4	57	2	0	
Zum Kursende hatte ich meinen Zigarettenkonsum reduziert, ohne allerdings den Nullkonsum zu erreichen. Diesen reduzierten Konsum habe ich im wesentlichen bis heute beibehalten koennen	8	12	6	8	11	9	8	8	7	12	6	2	25	7	
Ich habe meinen Zigaretten- konsum eigentlich nie spuerbar und dauerhaft reduzieren koennen	12	3	18	8	15	11	11	15	1	4	28	7	3	18	
Ich habe mein bei Kursende erreichtes Reduktions- ergebnis in der Zeit danach noch weiter verbessern koennen	7	9	6	8	7	6	10	4	5	11	4	14	16	1	
Nach Kursende hat sich mein Zigarettenkonsum im wesentlichen wieder verstaerkt	22	26	19	23	21	22	21	27	14	26	24	3	22	34	
In der Zeit nach Kursende gab es bei mir ein staen- diges "Auf und Ab" zwischen starkem Zigarettenkonsum und Reduktion	29	24	33	23	33	27	35	21	17	34	32	13	30	38	
KA	3	3	3	4	1	4	1	4	3	4	2	4	2	2	

Tabelle 5: Wir moechten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Uebersicht einige markante Zeitpunkte ausgewaehlt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern koennen. 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-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENICHTET)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196		
Am Kursende																
0 Zigaretten	25	34	18	31	20	28	21	25	75	11	2	50	25	8		
1 - 10 Zigaretten	39	50	31	44	37	48	35	29	16	66	29	25	54	43		
11 - 15 Zigaretten	13	6	19	7	18	9	20	7	2	13	22	3	11	19		
16 - 20 Zigaretten	12	6	15	8	14	11	14	11	2	6	23	9	3	16		
21 Zigaretten und mehr	9	4	13	8	8	2	8	26	5	2	20	9	6	10		
KA	3	0	4	2	3	2	3	3	0	1	5	3	0	4		
Weihnachten 1980																
0 Zigaretten	27	38	19	36	20	32	20	29	76	16	3	58	27	8		
1 - 10 Zigaretten	21	28	15	24	18	26	20	11	12	39	10	13	38	21		
11 - 15 Zigaretten	17	17	17	13	22	19	18	10	4	26	17	8	19	22		
16 - 20 Zigaretten	16	7	24	11	20	14	22	10	3	10	32	8	5	24		
21 Zigaretten und mehr	14	6	21	12	15	4	15	40	4	5	31	10	10	19		
KA	4	3	4	3	4	4	5	1	1	4	6	3	2	6		

Tabelle 5: Wir moechten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas
 genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Uebersicht einige markante Zeitpunkte ausgewaehlt, an die
 Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern koennen.
 Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONSMIS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
	S-%	Durch-	Ab-	S-%	S-%	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													
BASIS(UNGEWICHTET)	381	172	195	193	147			170	136	73	100	140	127	119	63	196
Fruehjahr 1981																
0 Zigaretten	28	37	21	37	18			33	22	26	71	16	9	60	24	9
1 - 10 Zigaretten	15	20	12	19	14			21	13	8	14	22	10	11	37	12
11 - 15 Zigaretten	19	17	20	17	22			24	15	12	5	29	18	6	16	28
16 - 20 Zigaretten	18	15	21	15	24			15	24	14	6	21	24	12	14	23
21 Zigaretten und mehr	17	10	22	11	20			4	22	38	3	10	34	10	8	24
KA	3	1	4	2	3			2	4	1	1	2	5	2	2	4
Sommer 1981																
0 Zigaretten	27	37	20	38	17			31	23	26	68	19	7	70	17	4
1 - 10 Zigaretten	13	17	10	16	12			22	10	1	15	17	9	3	38	12
11 - 15 Zigaretten	15	14	17	13	19			19	13	11	6	24	13	6	21	19
16 - 20 Zigaretten	19	17	19	13	26			17	24	14	5	22	25	6	13	29
21 Zigaretten und mehr	22	13	30	19	23			9	27	45	5	16	42	13	8	33
KA	3	1	4	1	3			2	4	3	1	2	4	2	3	4

Tabelle 5: Wir moechten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Uebersicht einige markante Zeitpunkte ausgewaehlt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern koennen.
Bitte kreuzen Sie hier an, wieviele Zigaretten Sie zu den genannten Zeitpunkten rauchten.

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONSHNIVEAU VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSHNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSHNIVEAU 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-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196			
Herbst 1981																	
0 Zigaretten	26	35	19	35	18	31	23	22	62	19	7	75	10	2			
1 - 10 Zigaretten	12	19	7	15	11	19	8	5	16	17	6	2	41	10			
11 - 15 Zigaretten	14	11	17	13	18	21	12	5	6	20	15	5	16	20			
16 - 20 Zigaretten	22	17	25	18	25	19	24	22	6	26	28	6	21	31			
21 Zigaretten und mehr	23	16	28	18	23	9	30	42	9	16	40	11	11	34			
KA	3	1	4	1	5	2	4	3	1	2	4	2	2	4			
Weihnachten 1981																	
0 Zigaretten	27	34	21	35	18	31	23	22	57	21	9	77	6	2			
1 - 10 Zigaretten	12	19	7	15	11	18	12	1	17	19	3	2	48	8			
11 - 15 Zigaretten	13	11	15	13	14	17	10	10	7	16	16	3	17	18			
16 - 20 Zigaretten	22	15	27	19	26	23	26	12	9	24	28	8	14	33			
21 Zigaretten und mehr	24	20	27	17	29	9	27	53	9	19	41	8	14	37			
KA	2	1	3	1	3	2	2	1	1	1	3	2	0	3			

Tabella 5: Wir moechten Sie nun einmal bitten, die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende noch etwas genauer anzugeben. Wir haben dazu in der folgenden Uebersicht einige markante Zeitpunkte ausgewaehlt, an die Sie sich wahrscheinlich noch gut erinnern koennen.

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- halter		S-%	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-%													
BASIS(UNGEMICHTET)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196		
Fruehjahr 1982																
0 Zigaretten	30	34	26	36	22	33	26	27	59	22	14	93	0	1		
1 - 10 Zigaretten	17	23	13	21	14	25	15	4	21	21	11	3	70	10		
11 - 15 Zigaretten	11	11	11	11	11	14	8	12	5	16	10	2	19	15		
16 - 20 Zigaretten	19	15	24	17	24	18	24	12	9	22	24	1	10	33		
21 Zigaretten und mehr	22	17	25	15	28	10	25	42	6	17	39	0	2	41		
KA	1	0	2	0	1	1	1	1	0	1	2	2	0	1		

Tabelle 6: Besitzen Sie jetzt noch das Begleitaaterial zum Kurs?

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONSHIVEAU BEI KURSENDE		REDUKTIONSHIVEAU VORHER			REDUKTIONSHIVEAU HEUTE			
	Durch- halter		Ab- brecher	REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM			REDUKTIONSHIVEAU					
	S-%	S-%	S-%	ja	nein	bis 20 Ziga- ratten	21-30 Ziga- ratten	31 u.mehr Ziga- ratten	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)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196
Ja	54	63	46	50	59	55	54	51	53	58	50	47	60	56
Nein	45	37	51	49	39	45	43	48	46	41	47	50	38	43
KA	2	0	3	1	2	1	3	1	1	1	2	3	2	1

Tabelle 7: Wie stehen Sie nach Ihren Erfahrungen mit dem NDR-Kurs zu der Frage, ob dieser Kurs nochmals gesendet werden soll?

	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-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196			
Ich bin fuer eine Wiederholung und wuerde auch persoendlich nochmals teilnehmen	57	55	58	54	61	52	63	55	37	64	65	14	75	76			
Ich bin fuer eine Wiederholung und wuerde anderen aufgabewilligen Rauchern die Teilnahme empfehlen	65	73	60	74	56	65	63	70	85	64	54	86	63	53			
Ich meine nicht, dass eine Wiederholung der Sendung dieses Kurses lohnt	7	4	8	7	6	7	8	4	6	4	9	9	3	7			

Tabelle 8: Wenn Sie einmal ganz ehrlich sind, fiel Ihnen die Beibehaltung des Nullkonsums im letzten Jahr ...

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSHIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSHIVEAU 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>	115	58	53	71	33	56	37	21	59	30	22	114	0	0
...sehr leicht	18	21	17	21	18	25	16	5	19	23	14	18	0	0
...leicht	50	47	53	52	42	45	51	57	64	43	18	49	0	0
...eher schwer	19	26	9	18	18	20	22	14	14	20	27	19	0	0
...sehr schwer	8	7	9	6	12	7	5	14	3	13	14	8	0	0
KA	5	0	11	3	9	4	5	10	0	0	27	5	0	0

Tabelle 9: Haben Sie im letzten Jahr noch etwas unternommen, um Ihren Zigarettenkonsum zu kontrollieren bzw. zu stabilisieren?

	GESAMT	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONSHIVEAU 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)	115	58	53	71	33	56	37	21	59	30	22	114	0	0	
Ja	30	26	32	31	24	30	27	33	24	30	41	30	0	0	
Nein	63	69	60	65	67	59	70	67	75	63	41	64	0	0	
KA	6	5	8	4	9	11	3	0	2	7	18	6	0	0	

Tabelle 9.1: WENN JA: Was haben Sie unternommen?

	GESAMT	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEM UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter		Ab- brecher	ja	nein	bis 20	21-30	31	Null-	1-50%	51%	Null-	1-50%	51%
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	35	15	17	22	8	17	10	7	14	9	9	34	0	0	
Weitere Nutzung der Kursanweisungen	6	7	6	5	13	12	0	0	7	11	0	6	0	0	
Kontrolliertes Rauchen / Zigarettenkonsum weiter registriert	9	7	12	5	25	6	10	14	14	0	11	9	0	0	
Vermeiden bzw. Einschraenken bestimmter Rauchsituationen	3	7	0	5	0	0	0	14	7	0	0	3	0	0	
Unterstuetzung im Freundes-, Bekannten- bzw. Familienkreis gesucht	6	0	12	9	0	12	0	0	14	0	0	6	0	0	
staerkerer Kontakt zu Nichtrauchern	3	7	0	5	0	6	0	0	7	0	0	3	0	0	
Erneute Kursteilnahme	3	7	0	5	0	6	0	0	0	11	0	3	0	0	
Radikal aufgehoeert	26	13	29	18	25	35	10	14	7	11	56	24	0	0	
Anti-Raucher-Medikamente	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Akkupunktur	9	20	0	14	0	0	30	0	0	22	11	9	0	0	
Andere Entwoeohnungsmethoden	9	7	12	14	0	12	0	14	7	11	11	9	0	0	
Besondere persoenliche Methoden / 'Tricks'	11	13	12	9	25	6	20	14	14	22	0	12	0	0	
Sonstiges	9	13	6	14	0	6	0	29	14	11	0	9	0	0	
KA	9	0	12	0	13	0	30	0	7	0	11	9	0	0	

Tabelle 10: Wie ueberzeugt sind Sie, dass Sie das jetzt erzielte Ergebnis in der Zukunft beibehalten werden?

	GESAMT	TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONSHIVEAU 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)	115	58	53	71	33	56	37	21	59	30	22	114	0	0
Ich bin vollkommen sicher, dass ich dieses Ergebnis auch in Zukunft beibehalten werde	66	71	58	68	61	57	78	67	64	73	55	66	0	0
Ich bin sicher, dass ich dieses Ergebnis zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	26	24	30	28	27	30	16	33	32	17	27	26	0	0
Ich zweifle, ob ich das Ergebnis beibehalten werde	3	3	4	3	3	5	3	0	3	3	5	4	0	0
KA	4	2	8	1	9	7	3	0	0	7	14	4	0	0

7/20

11/00

11/00

11/00

Tabelle II: Meistens sind es ja bestimmte Anlaesse, Situationen oder auch persoenliche Probleme, die einen wieder rueckfaellig machen oder es einem schwer machen, den erzielten Erfolg beizubehalten. Wie war das bei Ihnen? Was war fuer Ihren Rueckfall ausschlaggebend?

	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)	266	114	142	122	114	114	99	52	41	110	105	5	63	196
Gewohnheitsmaessige Situationen (z.B. Fernsehen, Pausen, nach Mahlzeiten)	47	41	53	38	59	39	60	42	17	50	57	20	35	52
Alkoholgenuss	38	32	42	39	37	40	35	38	29	35	45	20	40	38
Zusammensein mit anderen Rauchern	50	50	51	51	52	54	56	35	51	50	50	0	56	50
Feste, Feiern oder andere gesellige Anlaesse	53	50	56	54	54	57	53	48	44	52	58	0	62	52
Fehlende Unterstuetzung	14	11	15	10	14	13	18	8	7	16	12	0	13	14
Eigene Willensschwaechе	59	51	63	52	63	56	65	52	39	56	67	40	48	62
Unerwuenschte Gewichtszunahme	15	13	15	12	16	9	20	17	12	18	11	0	10	17
Verstaerkte Nervositaet, Geraeztheit	30	29	31	27	32	31	28	31	22	33	30	40	27	30
Beruflicher Stress, Hektik, Anspannung	55	49	59	57	52	53	54	62	41	55	60	0	52	57
Familiaerer Stress, Hektik, Ueberlastung	27	26	27	26	25	25	32	19	22	31	25	20	21	29
Sorgen, Aerger, private Probleme	39	42	38	39	42	43	38	33	41	40	39	40	32	42
Aussergewoehnliche Situationen, tragische Ereignisse u.ae.	15	15	15	16	15	14	16	15	15	19	11	0	21	14
Sonstige Anlaesse	10	7	11	11	7	12	9	6	12	7	10	20	10	10

Tabelle 13: Haben Sie im letzten Jahr noch etwas unternommen, um Ihren Zigarettenkonsum zu stabilisieren, zu reduzieren oder um einen "neuen Anlauf" zu nehmen?

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONSHIVEAU 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)	266	114	142	122	114	114	99	52	41	110	105	5	63	196	
Ja	50	49	51	51	47	48	51	56	39	56	48	20	48	53	
Nein	45	46	46	43	50	47	45	40	51	40	50	20	44	46	
KA	4	5	4	7	3	4	4	4	10	4	3	60	8	2	

Tabelle 13.1: WEHN JA: Was haben Sie im einzelnen unternommen?

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UNFELD		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-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	134	56	72	62	54	55	50	29	16	62	50	1	30	103		
Weitere Nutzung der Kursanweisungen	7	11	6	6	11	5	10	7	13	10	4	0	13	6		
Kontrolliertes Rauchen / Zigarettenkonsum weiter registriert	28	36	24	27	33	24	30	31	13	34	28	0	20	30		
Vermieden bzw. Einschränken bestimmter Rauchsituationen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Unterstützung im Freundes-, Bekanntes- bzw. Familienkreis gesucht	3	0	4	5	2	4	2	3	0	2	4	0	3	3		
stärkeren Kontakt zu Nichtrauchern	1	2	1	2	2	4	0	0	0	3	0	0	3	1		
Erneute Kursteilnahme	1	2	0	0	2	0	2	0	0	2	0	0	0	1		
Radikal aufgehört	13	7	18	15	7	13	12	14	6	10	20	0	10	14		
Anti-Raucher-Medikamente	3	4	1	0	6	4	4	0	6	0	4	0	0	4		
Akkupunktur	2	2	3	2	0	0	2	7	0	2	4	0	0	3		
Andere Entwöhnungsmethoden	7	5	8	8	7	7	6	7	13	5	8	0	20	3		
Besondere persönliche Methoden / 'Tricks'	21	16	21	23	17	27	14	21	31	19	14	100	20	20		
Sonstiges	4	2	7	6	2	7	4	0	6	5	4	0	3	5		
KA	10	14	7	6	11	5	14	10	13	10	10	0	7	11		

Tabelle 14: Wenn Sie einmal ganz ehrlich sind, wie beurteilen Sie Ihren derzeitigen Zigarettenkonsum?

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halten		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)	266	114	142	122	114	114	99	52	41	110	105	5	63	196	
Ich habe meinen Zigarettenkonsum etwas eingeschränkt und bin mit meinem derzeitigen Konsum zufrieden	7	11	3	7	5	11	5	4	5	8	5	20	14	5	
Ich halte meinen derzeitigen Zigarettenkonsum fuer zu hoch und werde mich bemuehen, ihn weiter einzuschaerlenken	59	59	58	64	54	60	56	58	73	61	50	20	68	55	
Ich halte meinen derzeitigen Zigarettenkonsum fuer zu hoch, glaube aber nicht, dass ich es schaffe, ihn einzuschaerlenken	32	27	35	25	39	26	35	37	15	28	42	0	13	39	
KA	3	4	4	5	3	4	4	2	7	3	3	60	5	2	

Tabelle 15: Wie gross ist Ihre Bereitschaft, jetzt noch einmal einen Kurs oder eine andere Methode zur Einschränkung des Rauchens auszuprobieren?

	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-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	266	114	142	122	114	114	99	52	41	110	105	5	63	196
Ich werde es auf jeden Fall noch mal versuchen	71	76	66	75	67	68	71	77	73	74	67	20	76	70
Ich werde es nur dann versuchen, wenn mir die Methode auch wirklich erfolgversprechend erscheint	20	12	27	16	24	20	25	12	7	18	28	0	13	23
Ich werde es wahrscheinlich nicht noch einmal versuchen	6	8	5	4	8	9	2	8	12	5	5	20	6	6
Ich werde es auf keinen Fall noch einmal versuchen	0	1	0	1	0	0	0	2	0	1	0	0	2	0
KA	2	3	2	3	2	3	2	2	7	2	1	60	3	1

Tabelle 16: 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		
		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)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196	
nach dem Essen															
sehr stark	33	26	39	23	43	25	41	40	11	36	47	3	30	53	
stark	21	24	18	23	20	19	22	23	12	25	24	4	33	27	
weniger stark	18	19	16	21	12	23	13	14	19	16	17	21	25	13	
ueberhaupt nicht	24	28	21	29	20	28	20	21	53	18	8	65	11	3	
KA	4	3	6	4	5	6	4	3	5	4	5	8	0	4	
wenn mir jemand eine Zigarette anbietet															
sehr stark	9	9	9	8	10	8	10	12	9	7	11	2	11	13	
stark	19	16	22	19	21	24	19	8	13	20	23	8	24	24	
weniger stark	35	33	36	33	36	33	32	44	28	36	38	23	40	40	
ueberhaupt nicht	31	37	26	37	24	29	33	29	44	31	20	61	21	16	
KA	6	5	7	4	8	6	6	7	6	5	8	7	5	6	
zur Entspannung															
sehr stark	14	10	16	12	16	12	15	15	9	12	18	4	8	21	
stark	25	23	28	22	28	22	27	29	11	27	35	12	29	32	
weniger stark	27	30	25	27	28	28	26	26	27	29	25	19	37	28	
ueberhaupt nicht	27	31	24	32	20	30	26	22	46	26	13	55	21	12	
KA	7	7	8	6	8	8	6	8	7	6	9	9	6	7	

Tabelle 16: 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			REDUKTIONSHIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSHIVEAU 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(UHGEWICHTET)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196		
wenn sich jemand eine Zigarette anzueudet																
sehr stark	3	3	3	3	3	3	4	1	4	3	2	1	5	4		
stark	20	20	22	21	20	18	24	21	6	24	29	7	29	26		
weniger stark	36	35	36	36	35	38	32	36	39	34	35	32	30	40		
ueberhaupt nicht	32	34	30	34	31	32	33	32	42	32	24	52	32	20		
KA	9	8	9	6	11	9	7	11	9	7	9	8	5	10		
wahrend der Arbeitszeit																
sehr stark	11	7	15	10	12	8	12	18	6	7	20	1	10	18		
stark	22	20	24	17	27	22	20	25	11	23	29	3	19	34		
weniger stark	23	24	23	26	20	21	25	25	16	26	26	16	24	28		
ueberhaupt nicht	36	42	30	42	29	41	34	27	59	35	17	72	37	14		
KA	8	8	8	5	11	8	10	5	8	9	7	8	11	7		
in Gesellschaft, beim Treffen mit Bekannten, auf Festen usw.																
sehr stark	29	26	33	25	34	28	30	33	21	27	39	9	38	39		
stark	32	32	32	34	32	29	36	32	21	36	36	17	30	42		
weniger stark	21	26	17	23	19	25	15	21	29	22	14	35	21	12		
ueberhaupt nicht	12	11	12	15	7	13	13	7	24	9	4	33	3	2		
KA	6	5	7	4	7	5	6	8	5	6	7	6	8	6		

Tabelle 16: Es gibt ja bestimmte Situationen, in denen die Versuchung zum Rauchen recht gross ist. Wie stark spueren 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		
	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)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196		
am Morgen																
sehr stark	16	13	20	15	19	9	17	32	5	15	28	2	14	26		
stark	15	15	16	12	20	11	20	18	11	16	18	3	14	23		
weniger stark	19	20	18	18	19	19	20	18	7	25	21	3	27	26		
ueberhaupt nicht	43	48	37	50	33	52	39	26	71	37	25	84	38	19		
KA	7	5	8	5	8	9	4	7	6	6	8	8	6	6		
noch direkt vor dem Zubettgehen																
sehr stark	6	5	7	5	6	4	7	8	1	7	9	1	3	10		
stark	12	11	14	12	12	11	15	10	5	16	16	2	13	19		
weniger stark	21	20	23	19	24	18	22	29	8	23	31	3	30	29		
ueberhaupt nicht	52	57	47	58	48	58	50	42	77	49	35	87	48	33		
KA	8	7	9	6	10	9	6	11	9	6	9	8	6	9		
beim Fernsehen																
sehr stark	5	4	5	3	7	2	3	14	1	4	8	0	5	8		
stark	24	25	24	24	25	19	31	22	12	25	33	6	17	36		
weniger stark	32	29	34	30	35	32	32	33	21	39	32	15	44	39		
ueberhaupt nicht	31	36	27	38	23	38	26	25	57	25	18	71	24	9		
KA	8	6	10	6	10	9	8	7	9	6	9	8	10	8		

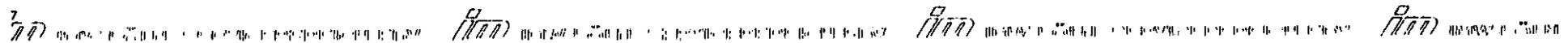


Tabelle 16: Es gibt ja bestimmte Situationen, in denen die Versuchung zum Rauchen recht gross ist. Wie stark spüren Sie diese Versuchung in den folgenden Situationen auch heute noch?

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter	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)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196
zur Beruhigung, wenn ich mich sehr aufgeregt oder geärgert habe														
sehr stark	36	34	37	28	44	29	42	40	24	38	43	11	38	50
stark	24	23	25	24	24	28	22	19	20	26	25	24	24	24
weniger stark	22	24	21	26	19	24	19	22	23	24	19	34	21	15
ueberhaupt nicht	14	15	13	20	8	15	13	14	29	9	8	28	14	6
KA	4	3	4	3	5	4	4	5	4	3	5	4	3	5
wenn ich mich konzentrieren muss														
sehr stark	20	15	25	15	26	15	22	26	6	19	31	3	13	33
stark	24	27	22	22	26	22	27	23	15	26	30	14	29	29
weniger stark	21	19	23	23	19	22	21	18	23	23	17	18	24	22
ueberhaupt nicht	29	33	25	35	22	34	24	29	50	26	15	58	29	12
KA	6	6	6	5	7	7	6	4	6	6	6	8	6	5

Tabelle 16.1: Versuchungssituationen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	GESAMT	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IM 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)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196	
nach dem Essen	54	50	58	47	63	44	63	63	23	61	71	7	63	80	
wenn mir jemand eine Zigarette anbietet	28	26	30	26	31	32	29	21	22	27	34	10	35	38	
zur Entspannung	39	33	44	34	44	34	43	44	20	39	53	16	37	54	
wenn sich jemand eine Zigarette anzueudet	23	23	25	24	23	21	27	22	10	26	31	8	33	30	
während der Arbeitszeit	33	27	39	27	39	29	32	42	17	30	50	3	29	52	
in Gesellschaft, beim Treffen mit Bekannten, auf Festen usw.	61	58	65	59	66	57	66	64	42	63	75	26	68	81	
am Morgen	31	27	36	27	39	20	37	49	16	31	46	4	29	49	
noch direkt vor dem Zubettgehen	18	16	22	18	18	15	22	18	6	23	24	3	16	29	
beim Fernsehen	28	29	29	26	32	21	34	36	13	29	41	6	22	44	
zur Beruhigung, wenn ich mich sehr aufgeregt oder geärgert habe	60	58	62	52	68	57	64	59	44	64	69	34	62	74	
wenn ich mich konzentrieren muss	44	42	46	37	52	37	49	49	21	45	61	17	41	61	

Tabella 17: Wenn Sie jetzt nach 1 1/2 Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang vergleichen, was uerden Sie sagen, wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie zu?

	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(UNGENICHTET)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196		
Ich fuehle mich jetzt gesundheitlich wesentlich besser																
sehr stark	8	9	7	8	7	6	10	7	17	4	5	21	8	0		
stark	17	23	13	25	10	16	17	21	34	15	7	41	22	1		
weniger stark	27	28	27	30	26	35	23	16	26	34	22	24	40	26		
ueberhaupt nicht	41	35	46	32	50	35	43	49	18	41	59	9	27	64		
KA	7	5	8	5	7	7	7	7	5	7	7	5	3	9		
Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schaecken als vorher																
sehr stark	6	9	3	10	2	5	5	11	14	4	2	18	5	0		
stark	13	15	11	16	10	14	10	14	22	11	6	33	8	2		
weniger stark	27	29	27	28	25	30	25	23	36	30	19	38	40	16		
ueberhaupt nicht	47	42	51	40	55	44	52	47	24	47	65	8	41	73		
KA	7	5	8	5	8	8	7	5	4	7	9	4	6	9		
Die finanzielle Ersparnis macht sich sehr bemerkbar																
sehr stark	4	5	4	4	2	5	1	7	8	4	2	10	5	1		
stark	10	13	7	11	7	9	13	7	12	14	4	17	17	3		
weniger stark	27	31	23	35	17	32	20	26	36	29	17	45	32	14		
ueberhaupt nicht	52	47	58	45	65	46	58	55	39	46	70	24	41	73		
KA	7	5	9	5	9	7	8	5	5	7	8	5	5	9		

Tabelle 17: Wenn Sie jetzt nach 1 1/2 Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang vergleichen, was wuerden Sie sagen, wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie zu?

	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-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196	
Ich bin nicht mehr abhaengig von Rauchen															
sehr stark	18	24	12	20	16	16	21	15	35	14	9	49	5	4	
stark	13	14	12	16	10	16	7	15	19	13	8	25	11	6	
weniger stark	15	18	13	18	14	18	14	11	19	19	9	16	35	9	
ueberhaupt nicht	47	38	54	41	50	42	50	52	23	46	65	7	44	71	
KA	7	5	9	5	10	7	8	7	4	8	9	3	5	11	
Ich fuehle mich insgesamt viel wohler als vorher															
sehr stark	11	15	8	15	5	9	14	8	23	8	5	30	8	0	
stark	16	19	14	21	13	16	13	22	30	14	9	39	19	2	
weniger stark	25	28	24	27	23	35	16	22	25	31	21	20	44	23	
ueberhaupt nicht	40	33	46	32	49	32	49	41	17	41	57	7	24	65	
KA	7	5	9	5	10	7	8	7	5	7	9	4	5	10	
Ich wurde haeufig von anderen in meinem Entschluss, das Rauchen einzuschraenken, bestaetigt															
sehr stark	15	12	18	17	11	14	16	16	13	18	14	21	19	10	
stark	31	37	28	39	26	32	29	36	43	30	25	39	37	26	
weniger stark	28	30	27	28	29	29	30	21	29	29	26	28	30	27	
ueberhaupt nicht	18	17	18	12	25	19	16	21	11	16	25	8	10	28	
KA	7	5	9	5	10	7	8	7	4	7	9	4	5	10	

Tabelle 17: Wenn Sie jetzt nach 1 1/2 Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang vergleichen, was wuerden 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)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstaerke bestaetigt zu haben														
sehr stark	18	22	14	21	14	16	18	21	34	12	11	45	13	4
stark	18	20	17	21	17	19	14	25	27	19	11	31	24	9
weniger stark	21	25	18	22	18	24	21	14	17	28	17	15	35	19
ueberhaupt nicht	35	28	41	31	41	34	37	36	18	32	51	5	24	57
KA	8	5	10	5	10	7	10	5	4	9	9	4	5	11
Mir ist vieles ueber mich selbst und mein Verhalten klarer geworden														
sehr stark	11	10	11	12	10	8	13	12	13	11	9	12	19	8
stark	29	34	26	33	28	32	22	36	35	28	28	28	30	30
weniger stark	33	34	32	36	29	35	33	27	27	39	31	39	32	29
ueberhaupt nicht	20	16	23	15	25	18	24	19	20	16	24	16	16	24
KA	7	5	8	5	8	7	7	5	5	6	8	5	3	9
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt														
sehr stark	2	3	1	1	3	0	2	4	1	3	1	2	6	0
stark	5	6	5	7	3	6	4	5	13	2	2	15	2	1
weniger stark	31	36	28	34	29	36	28	25	39	32	25	38	40	24
ueberhaupt nicht	56	51	59	53	56	51	58	60	42	56	64	40	49	66
KA	7	5	8	5	8	7	7	5	5	6	8	5	3	9

Tabelle 17: Wenn Sie jetzt nach 1 1/2 Jahren noch einmal Ihre heutige Situation mit der vor Kursanfang vergleichen, was wuerden Sie sagen, wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie zu?

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONSV- VERSUCHE IM 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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196
Ich fuehle mich wieder ausgeglichener und zufriedener														
sehr stark	2	2	2	3	2	2	3	1	5	1	1	5	3	0
stark	12	13	12	13	11	11	10	18	22	9	9	27	14	3
weniger stark	32	35	30	39	24	35	30	29	39	38	21	43	38	24
ueberhaupt nicht	47	45	48	40	54	45	49	47	29	46	61	20	41	64
KA	7	5	8	5	8	7	7	5	5	6	8	5	3	9
Ich fuehle mich in alltaeglichen 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	17	16	19	17	20	15	18	19	13	17	22	5	14	26
stark	23	22	24	24	20	22	23	26	17	23	27	17	25	26
weniger stark	32	33	33	35	30	36	29	30	44	34	22	47	40	21
ueberhaupt nicht	21	26	17	20	22	20	24	21	23	19	21	27	17	19
KA	6	4	8	4	8	6	7	4	3	6	8	4	3	8

Tabelle 17.1: Persönlich erlebte Veränderungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	GESAMT	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSHIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSHIVEAU HEUTE		
		S-2	S-X	S-Z	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)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196	
Ich fühle mich jetzt gesundheitlich wesentlich besser	25	31	19	33	16	22	27	27	51	19	12	62	30	1	
Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher	19	24	14	26	12	19	15	25	36	16	8	50	13	2	
Die finanzielle Ersparnis macht sich sehr bemerkbar	14	17	11	16	10	14	14	14	20	17	6	27	22	4	
Ich bin nicht mehr abhängig vom Rauchen	30	38	24	36	26	33	28	30	54	26	17	74	16	9	
Ich fühle mich insgesamt viel wohler als vorher	27	33	22	36	18	26	27	30	53	21	13	69	27	2	
Ich wurde häufig von anderen in meinem Ent- schluss, das Rauchen ein- zuschranken, bestäetigt	47	48	46	55	37	45	46	52	56	48	39	61	56	36	
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstaerke bestäetigt zu haben	36	42	31	42	31	35	32	45	61	31	22	76	37	12	
Mir ist vieles ueber mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	40	45	37	45	37	41	35	48	48	39	37	39	49	37	
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	7	9	5	8	6	6	7	10	14	5	3	17	8	1	
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	14	15	14	16	13	13	13	19	27	10	9	32	17	3	

Tabelle 17.1: Persönlich erlebte Veränderungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196		
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	40	38	43	41	40	37	41	45	30	40	49	22	40	51		

Tabelle 18: Wann Sie jetzt nach 1 1/2 Jahren Ihr heutiges Gewicht mit Ihrem Gewicht vor Kursanfang vergleichen: Haben Sie seit Ihrem Versuch, das Rauchen einzuschraenken, Veraenderungen Ihres Koerpergewichtes festgestellt?

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONSHNIVEAU VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSHNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSHNIVEAU HEUTE		
	S-%	Durch- halter		S-%	S-%	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-%													
BASIS(UNGEWICHTET)	361	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196		
Ja, ich habe stark zugenommen	9	8	10	12	5	6	10	14	9	7	12	15	6	6		
Ja, ich habe etwas zugenommen	25	27	24	27	24	22	24	33	38	26	14	36	27	18		
Ja, ich habe abgenommen	4	2	5	4	3	3	3	7	0	4	5	1	6	5		
Nein, mein Koerpergewicht hat sich praktisch nicht veraendert	49	46	51	47	52	56	46	36	38	49	57	31	51	59		
Ja, ich hatte nach Kursende zunaechst zugenommen, jetzt habe ich aber wieder mein frueheres Gewicht erreicht	9	14	5	7	10	6	14	8	15	10	4	14	6	7		
KA	4	3	5	3	6	6	4	3	0	4	8	3	3	6		

Tabelle 19: Wie haben sich seit Ihrer Kursteilnahme die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen veraendert?

	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)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196	
Konsum alkoholischer Getraenke															
habe ich neu begonnen	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	
hat sich verstaerkt	5	5	5	6	5	5	6	3	2	5	7	4	2	6	
ist wie vor dem Kurs	58	56	60	58	57	59	60	51	61	58	56	57	57	59	
hat sich vermindert	17	17	16	17	18	15	13	29	19	16	16	23	17	13	
gab es bei mir nie	17	19	15	17	16	17	18	12	15	19	15	13	24	16	
KA	3	2	4	2	4	4	3	4	2	2	6	3	0	5	
Konsum nicht-alkoholischer Getraenke															
habe ich neu begonnen	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	
hat sich verstaerkt	23	23	23	25	20	24	19	29	26	23	20	29	27	19	
ist wie vor dem Kurs	70	71	70	69	71	69	75	63	67	72	71	66	71	72	
hat sich vermindert	2	2	2	2	1	2	1	1	3	1	2	2	2	2	
gab es bei mir nie	2	2	2	1	3	1	1	3	1	2	2	0	0	3	
KA	3	2	4	2	5	4	3	4	2	2	6	3	0	5	

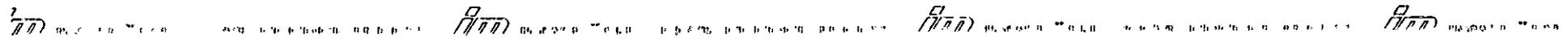


Tabelle 19: Wie haben sich seit Ihrer Kursteilnahme die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen veraendert?

	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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196	
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln															
habe ich neu begonnen	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	
hat sich verstaerkt	3	2	5	3	2	5	3	1	1	3	6	2	5	4	
ist wie vor dem Kurs	41	43	41	40	44	44	41	36	42	47	36	41	33	44	
hat sich vermindert	5	7	4	7	3	7	1	10	7	5	5	6	5	5	
gab es bei mir nie	46	46	45	47	47	41	51	49	48	42	47	48	56	42	
KA	4	2	5	3	4	4	4	4	2	2	6	3	2	5	

Tabelle 19: Wie haben sich seit Ihrer Kursteilnahme die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen veraendert?

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSHIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSHIVEAU 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-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196
Anzahl und Menge der eingenommenen Mahlzeiten														
hat sich verstaerkt	14	16	14	15	14	14	15	14	19	15	12	24	11	10
ist wie vor dem Kurs	74	75	74	75	75	76	71	74	71	74	77	67	70	80
hat sich vermindert	7	5	7	6	7	5	9	8	7	7	5	5	14	6
KA	5	4	5	4	4	5	4	4	3	4	6	3	5	5
Reizbarkeit und allgemeine Nervositat														
hat sich verstaerkt	17	18	16	18	16	19	16	16	12	18	20	13	17	20
ist wie vor dem Kurs	65	64	66	63	68	65	67	60	60	66	69	56	67	69
hat sich vermindert	13	13	12	16	11	11	12	19	24	13	4	27	11	5
KA	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	7	4	5	6

Tabelle 19.1: Negative Auswirkungen der Kursteilnahme (Anteilswerte; neu begonnen/verstärkt)

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IM 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)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196	
Konsum alkoholischer Getraenke	5	6	5	6	5	5	7	4	3	5	8	4	2	7	
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	4	2	5	3	2	5	3	1	1	4	6	2	5	5	
Anzahl und Menge der eingenommenen Mahlzeiten	14	16	14	15	14	14	15	14	19	15	12	24	11	10	
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	17	18	16	18	16	19	16	16	12	18	20	13	17	20	

Tabelle 19.2: Positive Auswirkungen der Kursteilnahme (Anteilsuerte; hat sich vermindert)

	GESAMT	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)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196	
Konsum alkoholischer Getraenke	17	17	16	17	18	15	13	29	19	16	16	23	17	13	
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	5	7	4	7	3	7	1	10	7	5	5	6	5	5	
Anzahl und Menge der eingenommenen Mahlzeiten	7	5	7	6	7	5	9	8	7	7	5	5	14	6	
Reizbarkeit und allgemeine Nervositat	13	13	12	16	11	11	12	19	24	13	4	27	11	5	

Tabelle 20: 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 1982 fuer Ihre anderen Familienangehoerigen (ausser Ihnen selbst) an.

	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-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS<UNGEWICHTET>	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196
1980:														
Kein Raucher	29	30	30	32	27	28	28	36	31	31	28	26	38	29
1 Raucher	39	47	30	34	41	38	41	34	48	40	28	45	30	37
2 Raucher	16	11	21	16	17	16	15	16	12	15	20	12	13	19
3 Raucher	7	5	8	9	5	8	6	7	4	4	11	7	10	6
4 und mehr Raucher	5	3	7	6	4	5	7	1	3	4	8	6	5	5
KA	4	3	5	3	5	5	2	5	2	5	6	4	5	4
1982:														
Kein Raucher	37	42	32	40	32	33	37	45	47	36	30	49	37	30
1 Raucher	35	36	34	32	38	37	34	34	38	38	30	36	32	36
2 Raucher	14	13	15	15	15	15	15	10	11	13	18	8	13	18
3 Raucher	7	3	9	7	5	7	7	5	1	4	13	2	10	9
4 und mehr Raucher	3	2	4	4	3	3	4	3	2	4	4	3	3	4
KA	4	3	6	3	6	5	4	3	1	6	6	3	6	4

Tabelle 21: FALLS SICH VERÄNDERUNGEN ERGABEN: Haben Sie selbst in der Zeit seit Ihrer Kursteilnahme aktiv zu dieser Entwicklung beigetragen?

	GESAMT S-X	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IM 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)	78	36	39	44	25	33	29	16	30	19	26	41	10	27	
Ja	37	36	33	48	16	39	34	38	50	11	35	51	30	19	
Nein	63	64	67	52	84	61	66	63	50	89	65	49	70	81	
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Tabelle 21.1: WENN JA: Was haben Sie unternommen?

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSHIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSHIVEAU HEUTE		
	S-%	Durch- halter		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-%		
		S-%	S-%												S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	29	13	13	21	4	13	10	6	15	2	9	21	3	5		
Veraenderung des Freundes- und Bekanntenkreises	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Verstaerkter Kontakt zu Nichtrauchern	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Gemeinsam mit anderen aufgehört	10	0	15	10	0	8	0	33	0	0	22	14	0	0		
Gegenseitige Unterstuetzung in kritischen Situationen	7	15	0	5	0	8	0	17	13	0	0	10	0	0		
Gespraechе mit anderen mit dem Ziel, andere zum Aufgeben des Rauchens zu bewegen	34	31	46	43	25	46	40	0	27	0	67	24	67	60		
Weitergabe des Kursmaterials	3	8	0	5	0	0	0	17	7	0	0	5	0	0		
Rauchverbot in einzelnen Raemen (bzw. am Arbeits- platz)	3	0	8	5	0	0	0	17	0	50	0	0	33	0		
Gutes Beispiel geben	7	15	0	0	50	0	20	0	13	0	0	10	0	0		
Sonstiges	10	15	8	14	0	23	0	0	13	0	11	14	0	0		
KA	24	15	23	19	25	15	40	17	27	50	0	24	0	40		

Tabella 22: 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 1982 fuer Ihre Freunde und Bekannten an.

	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-%
BASIS(UNGENICHTET)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196
1980:														
ausschliesslich Raucher	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2
ganz ueberwiegend Raucher	27	26	28	26	28	25	29	30	22	30	28	24	30	29
Raucher etwas in der Ueberzahl	29	28	32	33	24	32	29	23	32	29	30	29	24	31
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher	23	22	21	23	21	18	23	32	24	22	19	22	30	20
Nichtraucher etwas in der Ueberzahl	12	12	12	11	14	16	7	10	12	11	13	13	8	12
ganz ueberwiegend Nichtraucher	5	7	3	3	8	4	7	3	4	5	6	5	3	5
ausschliesslich Nichtraucher	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	2	1
KA	2	2	2	1	2	2	1	0	3	1	2	4	0	1

Tabella 22: 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 1982 fuer Ihre Freunde und Bekannten an.

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IN 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)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196		
1982:																
ausschliesslich Raucher	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1		
ganz ueberwiegend Raucher	19	19	20	17	20	19	18	23	15	25	17	15	19	22		
Raucher etwas in der Ueberzahl	17	17	18	19	16	15	20	16	18	15	20	12	16	21		
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher	21	21	22	22	21	19	21	26	24	21	19	13	33	22		
Nichtraucher etwas in der Ueberzahl	24	23	25	26	23	31	18	19	27	23	23	34	21	19		
ganz ueberwiegend Nichtraucher	15	17	12	12	15	11	20	14	14	12	17	23	8	12		
ausschliesslich Nichtraucher	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	2	1		
KA	1	1	2	1	1	2	1	0	0	1	2	3	0	1		

Tabelle 23: FALLS SICH VERAENDERUNGEN ERGABEN: Haben Sie selbst in der Zeit seit Ihrer Kursteilnahme aktiv zu dieser Entwicklung beigetragen?

	GESAMT	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter		Ab- brecher	ja	nein	bis 20 Ziga- ratten	21-30 Ziga- ratten	31 u.mehr Ziga- ratten	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)	147	64	74	80	48	68	51	27	38	48	52	56	22	67	
Ja	24	33	20	35	13	19	27	33	29	25	25	34	27	15	
Nein	76	67	80	65	88	81	73	67	71	75	75	66	73	85	
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Tabelle 23.1: WENN JA: Was haben Sie unternommen?

	GESAMT			TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM 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-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	36	21	15	28	6	13	14	9	11	12	13	19	6	10		
Veraenderung des Freundes- und Bekanntenkreises	6	10	0	7	0	15	0	0	9	8	0	0	17	10		
Verstaerkter Kontakt zu Nichtrauchern	8	14	0	11	0	0	21	0	0	8	15	11	17	0		
Gemeinsam mit anderen aufgehört	8	0	20	7	0	8	7	11	0	8	15	5	0	20		
Gegenseitige Unterstuetzung in kritischen Situationen	8	5	13	7	17	8	7	11	0	8	15	5	17	10		
Gespraechе mit anderen mit dem Ziel, andere zum Aufgeben des Rauchens zu bewegen	39	48	27	39	33	38	36	44	64	33	23	47	33	20		
Weitergabe des Kursmaterials	3	0	7	4	0	0	7	0	0	8	0	0	0	10		
Rauchverbot in einzelnen Raemen (bzw. am Arbeits- platz)	3	0	7	4	0	8	0	0	9	0	0	5	0	0		
Gutes Beispiel geben	14	14	13	14	17	0	21	22	9	17	15	21	0	10		
Sonstiges	6	0	13	0	33	8	0	11	0	0	15	0	0	20		
KA	6	10	0	7	0	15	0	0	9	8	0	5	17	0		

Tabelle 24: 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 1982 fuer Ihre Arbeitskollegen an.

	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-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196
1980:														
ausschliesslich Raucher	6	9	3	7	5	6	7	4	5	7	6	5	3	7
ganz ueberwiegend Raucher	19	15	22	19	16	17	21	19	21	21	15	18	22	19
Raucher etwas in der Ueberzahl	22	21	23	22	21	19	24	23	20	21	24	20	17	24
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher	22	20	22	22	22	26	17	19	27	16	23	22	22	21
Nichtraucher etwas in der Ueberzahl	10	11	10	11	10	11	8	12	9	11	11	11	11	10
ganz ueberwiegend Nichtraucher	8	7	8	9	5	9	6	10	5	8	9	8	8	8
ausschliesslich Nichtraucher	2	4	1	2	4	1	2	5	2	4	2	3	3	2
KA	11	12	11	8	16	11	14	7	11	12	11	13	13	9

Tabelle 24: 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 1982 fuer Ihre Arbeitskollegen an.

	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%
		8-%	9-%	8-%	8-%	8-%	Ziga- retten	Ziga- retten	u.mehr Ziga- retten	konsum	Re- duk- tion	u.mehr Miss- erfolg	konsum	Re- duk- tion
BASIS(UNGEWICHTET)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196
1982:														
ausschliesslich Raucher	4	6	3	4	4	5	4	1	4	4	4	3	3	6
ganz ueberwiegend Raucher	13	12	15	13	13	12	14	15	13	14	13	9	10	17
Raucher etwas in der Ueberzahl	17	15	18	17	16	15	18	19	17	16	18	11	17	20
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher	17	19	16	17	18	19	15	16	22	13	18	24	13	14
Nichtraucher etwas in der Ueberzahl	20	20	21	25	16	22	18	21	26	22	14	22	27	17
ganz ueberwiegend Nichtraucher	14	12	16	12	14	14	13	18	7	14	19	15	13	14
ausschliesslich Nichtraucher	3	5	2	4	3	2	4	4	2	5	2	6	3	2
KA	11	12	10	8	15	11	13	5	9	12	11	11	14	9

Tabelle 25: FALLS SICH VERAENDERUNGEN ERGABEN: Haben Sie selbst in der Zeit seit Ihrer Kursteilnahme aktiv zu dieser Entwicklung beigetragen?

	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-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	116	48	62	65	36	48	40	27	30	45	35	40	23	51	
Ja	27	25	29	40	6	33	18	30	43	24	17	40	26	16	
Nein	70	75	66	58	92	65	75	70	57	76	74	58	74	78	
KA	3	0	5	2	3	2	8	0	0	0	9	3	0	6	

Tabelle 25.1: WENN JA: Was haben Sie unternommen?

	GESAMT	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)	31	12	18	26	2	16	7	8	13	11	6	16	6	8	
Veraenderung des Freundes- und Bekanntenkreises	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Verstaerkter Kontakt zu Nichtrauchern	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Gemeinsam mit anderen aufgehört	6	8	0	8	0	0	14	13	0	9	0	6	17	0	
Gegenseitige Unterstuetzung in kritischen Situationen	10	17	6	12	0	13	0	13	0	18	17	0	33	13	
Gespraechе mit anderen mit dem Ziel, andere zum Aufgeben des Rauchens zu bewegen	32	58	17	35	50	38	29	25	46	18	33	50	17	13	
Weitergabe des Kursmaterials	13	0	22	15	0	13	14	13	23	9	0	19	17	0	
Rauchverbot in einzelnen Raerumen (bzw. am Arbeits- platz)	6	8	6	4	0	6	14	0	8	0	17	0	0	13	
Gutes Beispiel geben	13	8	17	12	0	6	29	13	15	18	0	19	0	13	
Sonstiges	10	0	17	4	50	13	0	13	8	9	17	0	0	38	
KA	10	0	17	12	0	13	0	13	0	18	17	6	17	13	

Tabelle 26: In dem Kurs, an dem Sie vor 1 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.ae.) teilgenommen?

	GESAMT S-X	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)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196
Ja, ich habe die erlernten Techniken mit Erfolg in anderen Bereichen angewendet	13	15	11	17	9	12	9	23	15	14	11	16	14	11
Ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden versucht, hatte dabei aber keinen Erfolg	9	6	12	7	12	9	11	7	6	10	11	3	11	13
Ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu anderen Bereichen teilgenommen	4	5	4	6	3	3	1	11	3	5	4	7	3	3
Nein, ich habe nichts von dem unternommen	72	73	71	69	75	73	76	62	73	71	72	69	71	73

Tabelle 26.1: WENN JA: Ua welche Bereiche ging es da?

	GESAMT	TEILNAHME- VERHALTEN			REDUKTIONSM- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIVEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIVEAU HEUTE		
		Durch- halter		Ab- brecher	ja	nein	bis 20	21-30	31	Null-	1-50%	51%	Null-	1-50%	51%
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	96	43	49	53	34	39	28	28	24	38	30	29	16	50	
Allgemein bewusster leben / Selbstkontrolle	20	19	22	19	21	23	21	14	17	21	23	21	19	20	
Konzentrations-, Entspannungsuebungen	7	5	10	9	6	8	4	11	4	8	10	14	6	4	
Kurse zur Kontrolle des Alkoholkonsums	1	2	0	2	0	0	0	4	0	3	0	3	0	0	
Kurse zum Ernahrungs- verhalten	1	0	2	2	0	0	0	4	0	0	3	3	0	0	
Selbsthilfegruppen	3	5	2	6	0	0	7	4	0	3	7	7	0	2	
Selbsterfahrungsgruppen	2	2	2	4	0	3	0	4	4	3	0	3	0	2	
Sportliche Aktivitaeten / Bewegung	8	14	4	9	6	10	7	7	17	3	10	10	6	8	
Arbeitsplatz	2	5	0	4	0	5	0	0	4	3	0	0	0	4	
Alkoholkonsum	21	28	16	21	24	21	25	18	33	8	30	17	31	20	
Medikamentenkonsum	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ernahrungsverhalten	36	35	37	40	29	26	43	43	50	39	20	45	31	32	
Reizbarkeit / Nervositaet	3	5	2	6	0	0	7	4	0	8	0	3	0	4	
Ziele setzen und bewusst zu erreichen versuchen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sonstiges	9	12	6	4	18	10	11	7	13	8	7	7	6	12	
KA	16	12	18	13	18	18	14	14	8	18	17	3	19	22	

Tabelle S.1: Alter des/der Befragten

	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)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196		
bis 19 Jahre	5	6	4	7	2	8	1	3	3	6	5	3	8	5		
20 - 29 Jahre	42	36	48	43	42	49	45	21	49	36	44	42	43	41		
30 - 39 Jahre	33	34	32	30	33	28	35	41	33	37	28	37	24	34		
40 - 49 Jahre	13	16	10	15	12	8	12	27	13	12	13	13	14	13		
50 - 59 Jahre	5	7	3	3	7	5	4	5	2	6	6	3	10	4		
60 - 69 Jahre	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	2	1	0	1		
70 Jahre und älter	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1		
KA	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	2	2	2	1		

Tabelle 9.2: Geschlecht des/der Befragten

	GESAMT	TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTIONS- VERSUCHE IM SOZIALEN UMFELD		ZIGARETTENKONSUM VORHER			REDUKTIONSNIWEAU BEI KURSENDE			REDUKTIONSNIWEAU 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)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196
maennlich	51	48	54	53	51	51	42	67	52	42	61	46	52	54
weiblich	48	52	44	47	48	48	57	33	48	57	38	52	48	46
KA	1	0	2	0	1	1	1	0	0	1	2	2	0	1

Tabelle S.3: Wuenschen Sie eine Information ueber die Ergebnisse dieser Befragung?

	GESAMT S-%	TEILNAHME- VERHALTEN		REDUKTION- 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)	381	172	195	193	147	170	136	73	100	140	127	119	63	196
Ja	92	95	90	94	88	90	93	95	96	90	91	92	94	92
Nein	7	5	8	5	10	8	5	5	4	9	6	7	6	7
KA	1	0	3	1	2	2	1	0	0	1	3	2	0	2

Befragungsunterlagen

1. ALLGEMEINE HINWEISE

Dieser Fragebogen wird an eine repräsentative Auswahl von Teilnehmern des NDR-Nichtraucher-Trainings „Runter vom Rauchen“ verschickt. Auch an solche Teilnehmer, die nicht bis zum Ende mitgemacht haben. Wenn der Kurs verbessert werden soll, brauchen wir die Antworten und Meinungen aller Personen: sowohl die der erfolgreichen Teilnehmer wie auch die Meinung der Personen, die aus bestimmten Gründen nicht am gesamten Kurs teilnahmen oder nicht den gewünschten Erfolg hatten.

- Deshalb unsere Bitten:
- 1 Füllen Sie den Fragebogen bitte vollständig aus. Wir bitten um Verständnis, wenn sich einzelne Fragen aus der letzten Befragung nochmals wiederholen. Da die Auswertung anonym erfolgt, müssen diese Angaben nochmals erhoben werden.
 - 2 Schicken Sie den Fragebogen möglichst schnell im beiliegenden frankierten Rückumschlag zurück. Die erste Auswertung soll möglichst noch im Mai 1982 abgeschlossen werden.
 - 3 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.

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 Cryns gibt Ihnen gerne Auskunft.

KA

0	1
---	---

Frgb.-Nr.

--	--	--	--

Proj.-Nr.

--

	BZ		BZ												
1. Haben Sie an dem Kurs „Runter vom Rauchen“ bis zu Ende teilgenommen oder haben Sie den Kurs vorher abgebrochen? Ich habe an dem Kurs „Runter vom Rauchen“ bis zu Ende teilgenommen 1 Ich habe den Kurs vorher abgebrochen 2	1														
2.1 Wieviele Zigaretten haben Sie vor Kursbeginn, d. h. im September 1980, durchschnittlich pro Tag geraucht? Ich habe täglich etwa <u> </u> Zigaretten geraucht	2-3														
2.2 Und wie viele Zigaretten haben Sie nach dem Kursende bzw. nachdem Sie den Kurs abgebrochen haben durchschnittlich pro Tag geraucht? Ich habe täglich etwa <u> </u> Zigaretten geraucht	4-5														
2.3 Und wie steht es heute? Wie viele Zigaretten rauchen Sie jetzt durchschnittlich pro Tag? Jetzt rauche ich täglich etwa <u> </u> Zigaretten	6-7														
3. Bitte kreuzen Sie an, welche der folgenden Tabakwaren Sie zur Zeit (noch) rauchen. <table border="1" style="width: 100%; margin-top: 5px;"> <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												
4. Aus den Befragungen und aus den Briefen ehemaliger Kursteilnehmer wissen wir, daß die persönlichen „Erfolgskurven“ seit 1980 sehr unterschiedlich aussehen. Wie würden Sie selbst die Entwicklung Ihres Zigarettenkonsums seit Kursende beschreiben? Ich habe den zum Kursende erreichten Nullkonsum bis heute ohne Rückfall beibehalten 1 Zum Kursende hatte ich meinen Zigarettenkonsum reduziert ohne allerdings den Nullkonsum zu erreichen. Diesen reduzierten Konsum habe ich im wesentlichen bis heute beibehalten können 2 Ich habe meinen Zigarettenkonsum eigentlich nie spürbar und dauerhaft reduzieren können 3 Ich habe mein bei Kursende erreichtes Reduktionsergebnis in der Zeit danach noch weiter verbessern können 4 Nach Kursende hat sich mein Zigarettenkonsum im wesentlichen wieder verstärkt 5 In der Zeit nach Kursende gab es bei mir ein ständiges „Auf und Ab“ zwischen starkem Zigarettenkonsum und Reduktion 6			10												

IHRE PERSÖNLICHE ERFOLGSKURVE 1980 - 1982

5. 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					
				11	← Am Kursende
				12	← Weihnachten 1980 Am Ende des Jahres
1981					
				13	← Frühjahr 1981 (etwa im März)
				14	← Sommer 1981 (etwa Juni/Juli)
				15	← Herbst 1981 (etwa Sept./Okt.)
				16	← Weihnachten 1981 Am Ende des Jahres
1982					
				17	← Frühjahr 1982 (März/April)

6. Besitzen Sie jetzt noch das Begleitmaterial zum Kurs?

ja 1

nein 2

18

7. Wie stehen Sie nach Ihren Erfahrungen mit dem NDR-Kurs zu der Frage, ob dieser Kurs nochmals gesendet werden soll? (Mehrfachnennungen möglich)

Ich bin für eine Wiederholung und würde auch persönlich nochmals teilnehmen 1 19

Ich bin für eine Wiederholung und würde anderen aufgabewilligen Rauchern die Teilnahme empfehlen 1 20

Ich meine nicht, daß eine Wiederholung der Sendung dieses Kurses lohnt 1 21

FALLS SIE ZUR ZEIT NICHT RAUCHEN: BITTE BEANTWORTEN SIE FRAGE 8 - 10

8. 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

22

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

ja 1

nein 2

23

9.1 Was haben Sie unternommen?

10. 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

24

WEITER MIT FRAGE 16

FALLS SIE ZUR ZEIT WIEDER ODER IMMER NOCH RAUCHEN: BEANTWORTEN SIE BITTE DIE FRAGEN 11 - 15

11. Meistens sind es ja bestimmte Anlässe, Situationen oder auch persönliche Probleme, die einen wieder rückfällig machen oder es einem schwer machen, den erzielten Erfolg beizubehalten. Wie war das bei Ihnen? Was war für Ihren Rückfall ausschlaggebend?

Gewohnheitsmäßige Situationen (z. B. Fernsehen, Pausen, nach Mahlzeiten) 1 25

Alkoholgenuß 1 26

Zusammensein mit anderen Rauchern 1 27

Feste, Feiern oder andere gesellige Anlässe 1 28

Fehlende Unterstützung 1 29

Eigene Willensschwäche 1 30

Unerwünschte Gewichtszunahme 1 31

Verstärkte Nervosität, Gereiztheit 1 32

Beruflicher Streß, Hektik, Anspannung 1 33

Familiärer Streß, Hektik, Überlastung 1 34

Sorgen, Ärger, private Probleme 1 35

Außergewöhnliche Situationen, tragische Ereignisse u. ä. 1 36

Sonstige Anlässe (Bitte eintragen) 1 37

12. Wie lang war in der Zeit nach Kursende die längste Periode, während der Sie nicht geraucht haben?

Ich habe nie den Nullkonsum erreicht 38

Meine längste Periode des Nullkonsums betrug: 39

_____ 40

(Bitte eintragen)

3. Haben Sie im letzten Jahr noch etwas unternommen, um Ihren Zigarettenkonsum zu stabilisieren, zu reduzieren oder um einen „neuen Anlauf“ zu nehmen?		BZ
ja	1	41
nein	2	
13.1 Was haben Sie im einzelnen unternommen?		

14. 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	42
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	

15. Wie groß ist Ihre Bereitschaft, jetzt noch einmal einen Kurs oder eine andere Methode zur Einschränkung des Rauchens auszuprobieren?		
Ich werde es auf jeden Fall noch mal versuchen	1	43
Ich werde es nur dann versuchen, wenn mir die Methode auch wirklich erfolgversprechend erscheint	2	
Ich werde es wahrscheinlich nicht noch einmal versuchen	3	
Ich werde es auf keinen Fall noch einmal versuchen	4	

WIEDER AN ALLE:

16. 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	44
wenn mir jemand eine Zigarette anbietet	1	2	3	4	45
zur Entspannung	1	2	3	4	46
wenn sich jemand eine Zigarette anzündet	1	2	3	4	47
während der Arbeitszeit	1	2	3	4	48
in Gesellschaft, beim Treffen mit Bekannten, auf Festen usw.	1	2	3	4	49
am Morgen	1	2	3	4	50
noch direkt vor dem Zubettgehen	1	2	3	4	51
beim Fernsehen	1	2	3	4	52
zur Beruhigung, wenn ich mich sehr aufgeregt oder geärgert habe	1	2	3	4	53
wenn ich mich konzentrieren muß	1	2	3	4	54

17. Wenn Sie jetzt nach 1 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?						BZ
Trifft auf mich zu ...	sehr stark	stark	weniger stark	überhaupt nicht		
Ich fühle mich jetzt gesundheitlich wesentlich besser	1	2	3	4		55
Ich kann jetzt wieder viel feiner riechen und schmecken als vorher	1	2	3	4		56
Die finanzielle Ersparnis macht sich sehr bemerkbar	1	2	3	4		57
Ich bin nicht mehr abhängig vom Rauchen	1	2	3	4		58
Ich fühle mich insgesamt viel wohler als vorher	1	2	3	4		59
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, das Rauchen einzuschränken, bestätigt	1	2	3	4		60
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	1	2	3	4		61
Mir ist vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	1	2	3	4		62
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	1	2	3	4		63
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	1	2	3	4		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	1	2	3	4		65

18. Wenn Sie jetzt nach 1 1/2 Jahren Ihr heutiges Gewicht mit Ihrem Gewicht vor Kursanfang vergleichen: Haben Sie seit Ihrem Versuch, das Rauchen einzuschränken, Veränderungen Ihres Körpergewichtes festgestellt?		
ja, ich habe stark zugenommen	1	66
ja, ich habe etwas zugenommen	2	
ja, ich habe abgenommen	3	
nein, mein Körpergewicht hat sich praktisch nicht verändert	4	
ja, ich hatte nach Kursende zunächst zugenommen, jetzt habe ich aber wieder mein früheres Gewicht erreicht	5	

19. 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	67
Konsum nicht alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5	68
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	1	2	3	4	5	69
Anzahl und Menge der eingenommenen Mahlzeiten	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>	70
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>	71

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

20. 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 1982 für Ihre anderen Familienangehörigen (außer Ihnen selbst!) an.

	1980	1982
kein Raucher		
1 Raucher		
2 Raucher		
3 Raucher		
4 und mehr Raucher		

82

72
-73

ARBEITSPLATZ / ARBEITSKOLLEGEN

24. 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 1982 für Ihre Arbeitskollegen an.

	1980	1982
ausschließlich Raucher		
ganz überwiegend Raucher		
Raucher <u>etwas</u> in der Überzahl		
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher		
Nichtraucher <u>etwas</u> in der Überzahl		
ganz überwiegend Nichtraucher		
ausschließlich Nichtraucher		

82

78
-79

21. FALLS SICH VERÄNDERUNGEN ERGABEN: Haben Sie selbst in der Zeit seit Ihrer Kursteilnahme aktiv zu dieser Entwicklung beigetragen?

- ja 1
- nein 2

21.1 Was haben Sie unternommen?

74

25. FALLS SICH VERÄNDERUNGEN ERGABEN: Haben Sie selbst in der Zeit seit Ihrer Kursteilnahme aktiv zu dieser Entwicklung beigetragen?

- ja 1
- nein 2

25.1 Was haben Sie unternommen?

80

FREUNDES- UND BEKANNTENKREIS

22. 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 1982 für Ihre Freunde und Bekannten an.

	1980	1982
ausschließlich Raucher		
ganz überwiegend Raucher		
Raucher <u>etwas</u> in der Überzahl		
etwa gleich viel Raucher und Nichtraucher		
Nichtraucher <u>etwas</u> in der Überzahl		
ganz überwiegend Nichtraucher		
ausschließlich Nichtraucher		

75
-76

23. FALLS SICH VERÄNDERUNGEN ERGABEN: Haben Sie selbst in der Zeit seit Ihrer Kursteilnahme aktiv zu dieser Entwicklung beigetragen?

- ja 1
- nein 2

23.1 Was haben Sie unternommen?

77

26. In dem Kurs, an dem Sie vor 1 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 81
- ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden versucht, hatte dabei aber keinen Erfolg 1 82
- ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu anderen Bereichen teilgenommen 1 83
- nein, ich habe nichts von dem unternommen 1 84

26.1 Um welche Bereiche ging es da?

FRAGEN ZUR STATISTIK

S. 1 Ihr Alter?

Jahre

85
-86

S. 2 Geschlecht

- männlich 1
- weiblich 2

87

Wünschen Sie eine Information über die Ergebnisse dieser Befragung?

- ja 1
- nein 2

88

IHRE ADRESSE:

Name: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

PLZ _____