

Nachdem Sie geantwortet haben, erhalten Sie Ihr Testergebnis "CDS-12" (Grad der Abhängigkeit).  
 Sie können Ihr Ergebnis vergleichen mit dem Durchschnittsergebnis anderer RaucherInnen.  
**Wichtig: Beantworten Sie bitte alle Fragen.**

			sous-total	Geben Sie an, ob Sie mit den folgenden Aussagen einverstanden sind :			sous-total
Geben Sie den Grad ihrer Abhängigkeit mit einer Zahl zwischen 0 et 100 an.  0 = Ich bin überhaupt nicht abhängig 100 = Ich bin extrem abhängig	0-20	1	□	Ich bin Opfer der Zigaretten	Überhaupt nicht einverstanden	1	□
	21-40	2			Eher nicht einverstanden	2	
	41-60	3			Mehr oder weniger einverstanden	3	
	61-80	4			Eher einverstanden	4	
	81-100	5			Völlig einverstanden	5	
Wie viele Zigaretten rauchen Sie durchschnittlich pro Tag?	0-5 Zig./Tag	1	□	Ich rauche zu viel	Überhaupt nicht einverstanden	1	□
	6-10	2			Eher nicht einverstanden	2	
	11-20	3			Mehr oder weniger einverstanden	3	
	21-29	4			Eher einverstanden	4	
	30 und +	5			Völlig einverstanden	5	
Wie viele Minuten nach dem Aufwachen rauchen Sie die erste Zigarette ?	0-5 mind.	5	□	Es kommt vor, dass ich alles stehen und liegen lasse, um Zigaretten zu holen.	Überhaupt nicht einverstanden	1	□
	6-15	4			Eher nicht einverstanden	2	
	16-30	3			Mehr oder weniger einverstanden	3	
	31-60	2			Eher einverstanden	4	
	61 und +	1			Völlig einverstanden	5	
Definitiv mit Rauchen aufzuhören wäre für Sie :	Unmöglich	5	□	Ich rauche die ganze Zeit	Überhaupt nicht einverstanden	1	□
	Sehr schwierig	4			Eher nicht einverstanden	2	
	Eher schwierig	3			Mehr oder weniger einverstanden	3	
	Eher leicht	2			Eher einverstanden	4	
	Sehr leicht	1			Völlig einverstanden	5	
Geben Sie an, ob Sie mit den folgenden Aussagen einverstanden sind :							
Nach einigen Stunden ohne Zigarette muss ich unbedingt rauchen	Überhaupt nicht einverstanden	1	□	Ich rauche trotz der Risiken für meine Gesundheit.	Überhaupt nicht einverstanden	1	□
	Eher nicht einverstanden	2			Eher nicht einverstanden	2	
	Mehr oder weniger einverstanden	3			Mehr oder weniger einverstanden	3	
	Eher einverstanden	4			Eher einverstanden	4	
	Völlig einverstanden	5			Völlig einverstanden	5	
Ich bin gestresst beim Gedanken, auf Zigaretten verzichten zu müssen	Überhaupt nicht einverstanden	1	□	<b>Total Punkte der 12 Rubriken :</b>			
	Eher nicht einverstanden	2		□ ←			
	Mehr oder weniger einverstanden	3					
	Eher einverstanden	4					
	Völlig einverstanden	5					
Bevor ich das Haus verlasse, vergewissere ich mich immer, dass ich Zigaretten dabei habe.	Überhaupt nicht einverstanden	1	□	<b>Auswertung:</b>			
	Eher nicht einverstanden	2		Bis 24 Punkte		Mässige Abhängigkeit	
	Mehr oder weniger einverstanden	3		zwischen 25 und 44 Punkte		Mittlere Abhängigkeit	
	Eher einverstanden	4		45 Punkte und mehr		Starke Abhängigkeit	
	Völlig einverstanden	5					

Durchschnittliches Ergebnis bei 3009 RaucherInnen: 44 Punkte