



Bewerbungsfragebogen

Einsendeschluss:
24.10.2025 – 24:00 Uhr

Aktion „Worms wird rauchfrei – Nibelungenland atmet auf“

1. Persönliche Daten

Vor- und Nachname: _____

Geboren am (TT/MM/JJJJ): _____ Zeit: _____ Fam.-Stand: _____

Straße, Hausnummer: _____

Postleitzahl, Ort: _____

Tel.: _____ Handy: _____

E-Mail-Adresse: _____

Beruf / Tätigkeit: _____

Körpergröße (cm): _____ Gewicht (kg): _____

2. Raucherkarriere

Mit welchem Alter haben Sie Ihre erste Zigarette geraucht? _____

Wie hat sich Ihr Rauchverhalten seitdem entwickelt? _____

Wie viele Zigaretten rauchen Sie durchschnittlich pro Tag? _____

Welche Marke/Art rauchen Sie in der Regel? _____

In welchen Situationen rauchen Sie am liebsten? _____

Gab oder gibt es Raucher in Ihrer Familie oder im engeren Umfeld? ☐ Ja ☐ Nein

3. Bisherige Aufhör-Versuche

Haben Sie schon versucht, mit dem Rauchen aufzuhören? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja: welche Methoden? _____

Wie lange hat der längste Versuch gehalten? _____

Was war der Hauptgrund, warum es bisher nicht geklappt hat? _____

4. Motivation & Gründe

Warum möchten Sie jetzt mit dem Rauchen aufhören? _____

Wer oder was motiviert Sie am meisten? _____

Wie stark ist Ihr Wunsch / Ihre Motivation JETZT aufzuhören? (Skala 1–10): _____

Welche Ängste oder Sorgen haben Sie beim Gedanken ans Aufhören? _____

5. Alltag & Gewohnheiten

Zu welcher Tageszeit fällt Ihnen das Rauchen am schwersten wegzudenken? _____

Gibt es Situationen, die für Sie besonders „gefährlich“ sind? _____

Welche Alternativen oder Ersatzgewohnheiten haben Sie schon ausprobiert? _____

6. Gesundheitlicher Status

Haben Sie gesundheitliche Beschwerden, die mit dem Rauchen in Verbindung stehen könnten? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, welche: _____

Hat Ihnen ein Arzt oder Angehöriger schon geraten, aufzuhören? ☐ Ja ☐ Nein

Spüren Sie beim Atmen, Husten oder in der Kondition Veränderungen? ☐ Ja ☐ Nein

7. Finanzielle Dimension

Wie viel kostet die Packung, die Sie üblicherweise kaufen? _____ €

Wie viele Jahre rauchen Sie bereits regelmäßig? _____ Jahre

Ist Ihnen bewusst, welche Gesamtsumme Sie dadurch bisher für Zigaretten ausgegeben haben? ☐ Ja ☐ Nein

Würde es Sie motivieren, das künftig gesparte Geld für etwas anderes einzusetzen?

Wenn ja, wofür? _____

8. Fakten-Bewusstsein

Wussten Sie, dass Raucher im Durchschnitt etwa 10 Jahre kürzer leben als Nichtraucher?

☐ Ja ☐ Nein

Wussten Sie, dass jeder Zug an einer Zigarette tausende Schadstoffe enthält, darunter auch krebserregende? ☐ Ja ☐ Nein

Wussten Sie, dass Tabak häufig mit Zucker versetzt wird, um ihn angenehmer und zugleich suchtfördernder zu machen? ☐ Ja ☐ Nein

Beeinflusst dieses Wissen Ihre Motivation, aufzuhören? ☐ Stark ☐ Etwas ☐ Gar nicht

9. Einstellung zu Hypnose & Öffentlichkeit

Sind Sie offen für Hypnose als Methode zur Unterstützung? ☐ Ja ☐ Unsicher ☐ Nein

Wurden Sie schon mal hypnotisiert? _____

Wären Sie bereit, 3–5 Hypnosesitzungen verbindlich wahrzunehmen? ☐ Ja ☐ Nein

Sind Sie einverstanden, dass Ihre Teilnahme im Nibelungen-Kurier begleitet wird?

- ☐ Ja, mit Foto und Namen
- ☐ Ja, aber anonymisiert
- ☐ Nein

10. Offene Reflexion

Was wäre für Sie der größte Gewinn, wenn Sie rauchfrei werden? _____

Gibt es noch etwas, das Sie uns mitteilen möchten? _____

Datenschutz-Hinweis: Mit meiner Bewerbung erkläre ich mich einverstanden, dass meine Angaben im Rahmen der Aktion „*Worms wird rauchfrei – Nibelungenland atmet auf*“ verarbeitet und ich von Hypnosecoach Knut Bauer zur Durchführung der Aktion - per Telefon, eMail, Whatsapp u.a. - kontaktiert werde.

Die Daten werden ausschließlich für diesen Zweck genutzt und nicht an Dritte weitergegeben. Ein Widerruf ist jederzeit möglich. Alle gemachten Angaben entsprechen der Wahrheit.

Wir freuen uns über jede Bewerbung. Bitte haben Sie Verständnis, dass nur eine begrenzte Zahl von Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgewählt werden kann. Die Auswahl erfolgt nach bestimmten Kriterien. Ein Anspruch auf Teilnahme besteht nicht, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Einsendeschluss ist der 24.10.2025, 24:00 Uhr.** Sie können den Fragebogen im Verlag abgeben oder gerne auch per Mail senden an: **coachundmehr@gmail.com**

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____