

**Aufhören zu rauchen** ist eine persönliche Entscheidung, die echte Motivation, viel Willenskraft, aber ebenso die **richtige Unterstützung erfordert**.

Ob Familie, Freunde oder Kollegen, lassen Sie **Ihr Umfeld** wissen, dass Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, und schämen Sie sich nicht, um deren Hilfe oder Unterstützung zu bitten.

Diejenigen, die nie geraucht oder aufgehört haben zu rauchen, werden **ein offenes Ohr für Sie haben**. Gehen Sie auf diese Menschen zu und bevorzugen Sie deren Gesellschaft. Die Freunde, Verwandten oder Kollegen, die rauchen und Sie schätzen, werden so rücksichtsvoll sein, in Ihrer Gesellschaft nicht zu rauchen. Sollte das nicht der Fall sein, lassen Sie sich dadurch nicht von Ihrem Vorhaben abbringen, und meiden Sie deren Gesellschaft.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, können Sie außerdem Unterstützung von **Gesundheitseinrichtungen und Vereinigungen** erhalten. Spezialisten stehen Ihnen mit Rat, Adressen und Tipps zur Seite, damit Sie Ihre Entscheidung nicht wieder in Frage stellen. Zögern Sie nicht, diese Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Mit dem Rauchen aufzuhören, ist eine persönliche Entscheidung, aber **Sie sind nicht der Einzige, der sich dieser Herausforderung stellt und gewinnt!**

