



<b>Argumente</b>	<b>Gegenargumente</b>
<b>Es macht mir Spaß zu rauchen.</b>	Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, werden Sie andere weniger schädliche oder sogar "gesunde" Vergnügen finden: Sport, Wohlbefinden, gute kleine Zwischenmahlzeiten, Einsparungen für eine Reise usw.
<b>Rauchen verschafft mir Entspannung.</b>	Das ist nur eine auf Abhängigkeit beruhende Illusion. Es gibt andere Methoden, um Spannungen abzubauen: Entspannungsübungen, Atemtechniken u. a.
<b>Ich bin zu sehr abhängig.</b>	Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, kommen Sie von der Abhängigkeit los –rascher, als Sie denken. Und frei von Abhängigkeit sein bringt ein ganz neues Lebensgefühl.
<b>Ich fürchte die Auswirkungen wenn ich keine Zigaretten mehr rauche.</b>	Es gibt ein sehr gutes Medikament, um die Nikotinsucht zu ersetzen. Es heißt Champix und wird 12 Wochen lang genommen. Bereits nach der 3 Tablette schmeckt die Zigarette nicht mehr.
<b>Ich habe Angst dick zu werden wenn ich mit dem Rauchen aufhöre.</b>	Es ist riskanter, weiter zu rauchen, als einige Kilo zuzunehmen, die Sie wieder verlieren können. Nehmen Sie ein Problem nach dem anderen in Angriff. Einige einfache Maßnahmen im Essverhalten vermeiden die Gewichtszunahme.
<b>Mir fehlt der Wille.</b>	Mehrere Millionen Raucherinnen und Raucher haben aufgehört zu rauchen, warum nicht auch Sie?
<b>Ich habe Angst zu scheitern wenn ich versuche aufzuhören.</b>	Es braucht im Durchschnitt 3 bis 5 Versuche, um ein ehemaliger Raucher zu werden. Jeder Versuch ist eine Erfahrung, die Ihre Erfolgchancen erhöht.
<b>Jetzt ist nicht der richtige Augenblick, um aufzuhören.</b>	Sie schieben das Problem vor sich her. Es wird später nicht einfacher sein aufzuhören als jetzt.
<b>Rauchen ermöglicht mir mich besser zu konzentrieren.</b>	Das trifft für den Augenblick zu, aber auf die Dauer kann der Tabak Ihre intellektuelle Leistung verringern.
<b>Es ist mir gleich, wenn ich meiner Gesundheit schade</b>	Da bin ich nicht sicher, denn Sie sind zu mir gekommen, weil Sie ein gesundheitliches Problem haben.
<b>Jetzt ist der Schaden schon angerichtet, es ist zu spät aufzuhören.</b>	Es ist nie zu spät! Mit Rauchen aufzuhören ist in jedem Alter vorteilhaft.
<b>Die Lungen sind krank, es ist zu spät.</b>	Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, können Sie eine Verschlimmerung und Komplikationen Ihrer Krankheit vermeiden.
<b>So gefährlich ist der Tabak ja auch nicht!</b>	Sie spielen Münzenwerfen. Jeder zweite Raucher stirbt an einer tabakbedingten Krankheit.
<b>Mein Onkel Fred hat sein ganzes Leben bis zum Alter von 85 Jahren geraucht.</b>	Das ist die Ausnahme, welche die Regel bestätigt, denn jeder zweite Raucher stirbt an den Folgen des Tabaks und einer von 4 vor dem Alter von 70 Jahren. Denken Sie an die anderen Raucher in Ihrer Familie!.
<b>Man muss sowieso einmal Sterben.</b>	Weshalb früher als die anderen sterben? Im allgemeinen gehen dem Tod mehrere Jahre der Krankheit voraus. Es geht auch darum, die Lebensqualität hoch zu halten.
<b>Ich rauche sehr wenig, das ist nicht gefährlich</b>	Auch diejenigen, die nur 2 bis 3 Zigaretten pro Tag rauchen, haben ein Risiko. Zudem sind sehr wenige Raucher in der Lage, ihren Konsum auf lange Zeit niedrig zu halten.
<b>Keine Gefahr, ich rauche leichte Zigaretten.</b>	Die Risiken sind ziemlich ähnlich, denn Sie inhalieren den Rauch häufiger und tiefer.
<b>Die meisten in meiner Familie rauchen</b>	Nicht mehr so wie früher. In Deutschland sind zwei Drittel der Leute Nichtraucher.