

Dr. Stephan Lermer

# Nichtrauchen beginnt im Kopf

Nie wieder Nikotin. Körper und Seele von der Sucht befreien.  
Mit dem 2-Wochen-Ausstiegsprogramm



Südwest

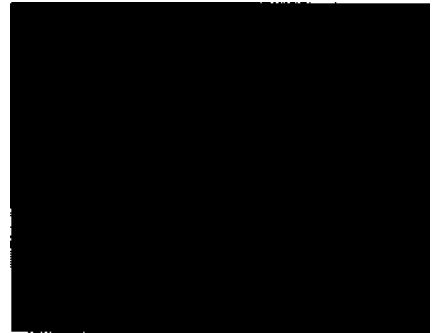
# Inhalt

## Vorwort

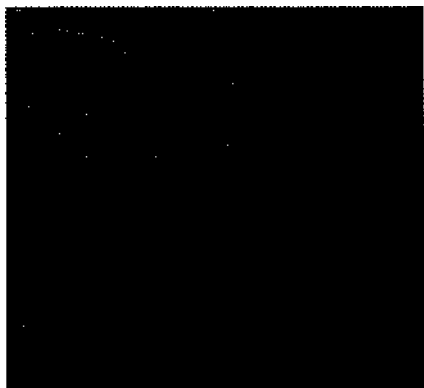
### Die Zeit des Rauchens ist vorbei

Vom Nochräucher zum Frei-Atmer	7
Sie müssen nicht rauchen	9
Die erste Befreiungs- erkenntnis - Ihr verklebtes Gehirn	14
Die zweite Befreiungs- erkenntnis - der ver- schobene Bezugsrahmen	16
Die dritte Befreiungs- erkenntnis - der Gift- cocktail im Rauch	18

*Ein teures Frei-  
zeitvergnügen  
mit Folgen - das  
Rauchen.*



<b>Die körperliche Sucht</b>	<b>20</b>
Suchtauslöser Nikotin	20
Praktische Auswirkungen der Nikotinsucht	2 8
<b>Die psychische Sucht</b>	<b>30</b>
Die Rolle des Unter- bewusstseins	30
Der heutige Paradigma- wechsel	36
<b>Ihr neues Leben beginnt jetzt</b>	<b>42</b>
Die Wirkung des Rauchens auf Körper und Seele	42
Die Stimmungsdroge Nikotin	44
Gefahren des Passiv- rauchens	46
Frauen und Rauchen	49
Ihre Entwicklung zum Frei-Atmer	50



**Glücklich leben als  
Frei-Atmer 52**

Ihre Entwicklung zum  
Nichtraucher 52

Hintergrundmotive des  
Rauchens 54

Die Klippen des Alltags  
umschiffen 64

Wie Sie Rückfälle  
verkräften 68

Die größten Rückfall-  
gefahren 69

**Schritt für Schritt in  
ein rauchfreies Leben 72**

Ihre Zukunft liegt  
vor Ihnen 72

Der Start in Ihr neues  
Leben 78

Neun Schritte in Ihr neues  
Leben ohne Rauch 79

**Gesund leben ohne  
Rauch 82**

Tips zum täglichen  
Ernährungsrythmus 85

Helfer für werdende  
Exraucher

**Tag für Tag ein freier  
Mensch 89**

Erfolgsformeln für  
jeden Tag 90

Adressen der Nicht-  
raucherinitiativen und  
Selbsthilfegruppen 93

Über dieses Buch *QA Ein gesundes  
Ziel - ohne*

Register *95 Abhängigkeit  
das Leben  
genießen.*

