

Allen Carr

Für immer Nichtraucher!

Der einfache Weg,
dauerhaft mit dem Rauchen
Schluß zu machen

Mosaik

Inhalt

Vorwort	7
Kapitel	
1 Allen im Wunderland	9
2 Alles noch einmal von vorn	39
3 Welche Art von Rauchern schafft es nicht?	51
4 Warum hat es beim zweitenmal nicht mehr funktioniert?	67
5 Warum ich nie wieder süchtig werden kann	77
6 Die unglaubliche Maschine Mensch	83
7 Die Schwachstelle in der Maschine	91
8 Realität oder Illusion?	105
9 Wo ging es schief?	113
10 Im Innern der fleischfressenden Pflanze	119
11 So wird man für den Rest seines Lebens glücklicher Nichtraucher.	131
12 Die Besteigung des Everest	135
13 Die zwölf Geschworenen	139
14 Die richtige Einstellung	141
15 Das Tauziehen der Ängste	147
16 Aber ich genieße die Zigarette	153
17 Warum kratzen wir uns bei Juckreiz?	167
18 Gewohnheit oder Abhängigkeit	169
19 Ich habe nicht genug Willenskraft	181
20 Ehemalige Raucher	189
21 Ich neige zur Sucht	201
22 Ich wäre so gerne Nichtraucher.	209

23 Die anderen Raucher	217
24 Unsere Vorbilder	233
25 Wie kann ich mich ohne Zigarette konzentrieren?	237
26 Wenn es nur einen geeigneten Ersatz gäbe	245
27 Das Märchen vom Gewicht	257
28 Diese »fürchterlichen« Entzugserscheinungen	265
29 Das »Fünf-Tage-« und das »Drei-Wochen-Syndrom«	275
30 Raucherinnen	285
31 Gelegenheitsraucher	295
32 Heimliche Raucher	323
33 Werde ich das Leben jemals wieder genießen können?	329
34 Wann hört das Verlangen auf?	345
35 Die Versklavung	365
36 Die gesellschaftliche Stütze	375
37 Gesundheit	399
38 Der richtige Zeitpunkt	415
39 Die letzte Zigarette	425
40 Die Anweisungen	443
41 Das Nachglühen	447
42 Alkohol, Heroin und andere Drogen	459
43 Alkohol	467
44 Heroin und andere Drogen	509
45 Die »Wellen«	519
46 Zusammenfassung	523
Adressen	540