

ALLEN CARR

# Endlich Nichtraucher!

Der einfache Weg, mit  
dem Rauchen Schluß zu machen

Aus dem Englischen  
von Ingeborg Andreas-Hoole

**Mosaik**  
bei GOLDMANN

# Inhalt

	Vorwort . . . . .	7
	Einführung . . . . .	11
1	Den unverbesserlichen Raucher habe ich noch nicht getroffen . . . . .	16
2	Die einfache Methode . . . . .	21
3	Warum ist das Aufhören so schwierig? . . . . .	26
4	Die gemeine Falle . . . . .	31
5	Warum rauchen wir weiter? . . . . .	34
6	Nikotinsucht . . . . .	35
7	Gehirnwäsche und das Unterbewußte . . . . .	46
8	Entzugserscheinungen lindern . . . . .	56
9	Streßsituationen . . . . .	57
10	Langeweile . . . . .	59
11	Konzentration . . . . .	60
12	Entspannung . . . . .	62
13	Die Kombi-Zigarette . . . . .	65
14	Was gebe ich auf? . . . . .	67
15	Selbstversklavung . . . . .	72
16	Ich spare x Mark die Woche . . . . .	75
17	Gesundheit . . . . .	79
18	Energie . . . . .	85
19	Es entspannt mich und schenkt mir Selbstvertrauen . . . . .	86
20	Die bedrohlichen schwarzen Schatten . . . . .	87
21	Die Vorteile des Rauchens . . . . .	89
22	Die »Methode Willenskraft« . . . . .	90
23	Weniger rauchen? Vorsicht Falle! . . . . .	100
24	Nur eine einzige Zigarette . . . . .	105
25	Gelegenheitsraucher, Teenager, Nichtraucher . . . . .	107

26	Der heimliche Raucher. . . . .	.116
27	Sozialer Druck?. . . . .	.118
28	Der richtige Zeitpunkt . . . . .	.120
29	Werde ich die Zigaretten vermissen?. . . . .	.128
30	Werde ich zunehmen?. . . . .	.131
31	Falsche Motivationen meiden. . . . .	.133
32	Die einfache Methode des Aufhörens. . . . .	.136
33	Die Entzugsperiode. . . . .	.143
34	Nur einmal ziehen. . . . .	.150
35	Wird es für mich schwieriger sein?. . . . .	.151
36	Die Hauptgründe des Scheiterns. . . . .	.153
37	Ersatzbefriedigungen. . . . .	.155
38	Sollteich Versuchungen meiden?. . . . .	.158
39	Der Augenblick der Erleuchtung. . . . .	.161
40	Die letzte Zigarette. . . . .	.165
41	Eine letzte Warnung. . . . .	.166
42	Fünf Jahre Erfahrung. . . . .	.167
43	Helfen Sie den Rauchern auf dem sinkenden Schiff	177
44	Ein Rat für Nichtraucher. . . . .	.181
	<b>Finale: Helfen Sie, diesem Skandal ein Ende zu setzen</b>	184