

Marc Rainer Favre
Slow Rauchen



S. Hirzel Verlag Stuttgart • Leipzig 2003

INHALT

VORWORT V

Slow-Rauchen - Was ist das? VI

SIE ENTSCHEIDEN!

Der asiatische Weg 3

Ganz oder gar nicht 5

Die Wahl der Waffe 6

Therapie mit Erfolg 10

Am Anfang war der Schwindel 11

Das Nikotin - Freund oder Feind? 13

Der erste Schritt in die Abhängigkeit 14

Nikotin + X 15

Grundprinzip der Sucht 19

Die Gefahr der Verharmlosung 20

NIKOTINSPIEGEL - SPIEGEL DER SEELE? 23

Gesetz des Lernens 23

Die klassische Konditionierung von Pawlow 24

Der innere Kampf (kognitive Dissonanz) 27

Welcher Rauchertyp sind Sie? 30

Fragebogen 33

Auswertung 37

Geselligkeit, Alkohol und Tabak 42

Gesund im Alter? 45

Belohnungen 47

*ANALYSE DER PERSONLICHEN
RAUCHGEWOHNHEITEN* 49

- Rauchgewohnheitsprotokoll 50
Zigaretten zählen 55
Tipps zum richtigen Zeitpunkt 56

ENTWÖHNUNGSTECHNIKEN 59

- Der BClassifier: Die Verzögerungsmethode 61
Jogging 63
Qi Gong: Stehen wie eine Kiefer 67
Progressive Relaxation nach Jacobsen 70
Die Saft-Zeremonie 72
Showdown im Büro 74

SELBSTKONTROLLTECHNIKEN 77

- Methode: Gedankenstopp 78
Methode: Autosuggestion 81
Kraftzentrale Unterbewusstsein 82

DER ERSTE TAG ALS SLOW-RAUCHER 87

- Die Genusszigarette. Eine für alle! 88
Die Vision 90
Die Tagesschau 91
Der therapeutische Vertrag 93
Das Belohnungssystem 96
Rückschlag und Parade 101
Slow-Rauchen und Gewichtszunahme 102
Ziel Nichtraucher 103

ANHANG 105

- Bauchatmung 105
Dehnungsübungen vor dem Jogging 106
Literatur 110