

Maja Storch

Rauchpause

Wie das Unbewusste dabei hilft,
das Rauchen zu vergessen

' Mit einem Vorwort von Otto Brändli

Verlag Hans Huber

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort von Dr. Otto Brändli | 7 |
| Einleitung..... | 9 |
| 1 Rauchen ist großartig..... | n |
| 2 Das Unbewusste..... | 17 |
| 3 Die Funktionsweise von Verstand und Unbewusstem..... | 19 |
| 4 Das Rauchen und mein ganz normales Leben..... | 23 |
| 5 Geschichten von anderen Rauchenden..... | 27 |
| 6 Mein guter Grund, mit dem Rauchen aufzuhören | 33 |
| 7 Mit dem Rauchen aufhören..... | 41 |
| 8 Motivkonflikte..... | 5i |
| 9 Die somatischen Mark'er..... | 61 |
| 10 Die Zielpyramide..... | 69 |
| 11 Bilder sind die Treppe ins Unbewusste..... | 79 |
| 12 Mottoziele mit Wunschelementen bauen..... | 89 |
| 13 Wenn-Dann-Pläne..... | 99 |
| 14 Das Rauchen vergessen..... | 111 |
| Nachwort..... | 117 |
| Wie Zigaretten wirken:..... | 119 |
| Medizinische und körperliche Aspekte des Rauchens Von PD Dr. Claudia Steurer-Stey und Dr. Anja Frei | |
| Literatur | 130 |