

# Inhalt

Einführung .....	7
------------------	---

## Kapitel

1 Damen haben den Vortritt .....	11
2 Ist die Flasche halb voll oder halb leer? .....	21
3 Wunder oder Zauberei? .....	32
4 Wie können Sie je wissen, wann Sie geheilt sind? .....	39
5 Mein Standpunkt .....	50
6 Verwüstung .....	65
7 Warum funktioniert meine Methode nicht bei allen Rauchern? .....	69
8 Die Gehirnwäsche .....	79
9 Nikotinsucht .....	85
10 Unser Immunsystem .....	91
11 Das »große Monster« .....	96
12 Was ist Ihr Lieblingsparfüm? .....	101
13 Hunger .....	106
14 Glückliche Gelegenheitsraucher .....	118
15 Mit dem Rauchen aufzuhören kostet Willenskraft .....	139
16 Welches ist das stärkere Geschlecht? .....	152
17 Rauchen während der Schwangerschaft .....	159
18 Der Mythos: Rauchen hilft beim Abnehmen .....	168
19 Wie viele Mythen haben wir aufgedeckt? .....	188

<b>20</b> Trennen Sie sich von konditionierten Assoziationen . . . . .	<b>211</b>
<b>21</b> »Die Leere!« . . . . .	<b>218</b>
<b>22</b> Hilfsmittel erschweren nur das Aufhören . . . . .	<b>225</b>
<b>23</b> Die letzten Anweisungen . . . . .	<b>230</b>
<b>24</b> Wie Sie für den Rest Ihres Lebens eine glückliche Nichtraucherin bleiben . . . . .	<b>244</b>
<b>Anweisungen, die es leichter machen, mit dem Rauchen</b>	
aufzuhören . . . . .	<b>249</b>
<b>Anweisungen zum Lesen des Buches</b> . . . . .	<b>251</b>
<b>Register</b> . . . . .	<b>252</b>
<b>Allen Carr's Easyway informiert</b> . . . . .	<b>258</b>