

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 Wissen Sie schon alles über das Rauchen?</b> .....	9
<b>2 Frau Schmitt und die Zigaretten ... und Sie?</b> .....	23
2.1 Erste Phase: „Soll ich es noch einmal wagen?“ .....	23
2.2 Zweite Phase: „Wie setze ich meine Entscheidung um?“ ...	31
Tipp 1 Entwickeln Sie eine realistische Erwartung an die Entwöhnungsphase! .....	32
Tipp 2 Entwerfen Sie lebendige Bilder von Ihrem rauchfreien Leben! .....	33
Tipp 3 Bereiten Sie Ihren Stopptag gut vor! .....	35
Tipp 4 Nutzen Sie Nikotinpräparate! .....	39
Tipp 5 Bewältigen Sie mögliche Entzugserscheinungen! .....	42
Tipp 6 Lernen Sie, mit Ihrem Verlangen differenziert umzugehen! .....	43
Tipp 7 Belohnen Sie sich! .....	53
Tipp 8 Nutzen Sie Ihre Freunde! .....	54
Tipp 9 Achten Sie auf Ihr Gewicht! .....	56
Tipp 10 Nehmen Sie Veränderungen bewusst wahr! .....	59
2.3 Dritte Phase: „Wie bleibe ich erfolgreich?“ .....	60
<b>Anhang</b> .....	66
Literaturempfehlungen .....	66
Informationen im Internet .....	66
<b>Arbeitsblätter</b> .....	67