

Inhalt

Vorwort	7
Warnhinweis	11
Einführung	17
1 Den unverbesserlichen Raucher habe ich noch nicht getroffen	33
2 Die einfache Methode	38
3 Warum ist das Aufhören schwierig?	44
4 Die gemeine Falle	50
5 Warum rauchen wir weiter?	54
6 Nikotinsucht	55
7 Gehirnwäsche und das Unterbewusste	69
8 Entzugserscheinungen lindern	80
9 Stresssituationen	82
10 Langeweile	84
11 Konzentration	86
12 Entspannung	88
13 Die Kombi-Zigarette	91
14 Was gebe ich auf?	93
15 Selbstversklavung	99
16 Ich spare x Euro die Woche	101
17 Gesundheit	106
18 Energie	122
19 Es entspannt mich und schenkt mir Selbstvertrauen	125
20 Die bedrohlichen schwarzen Schatten	126
21 Die Vorteile des Rauchens	129
22 Die »Methode Willenskraft«	130

23	Weniger Rauchen? Vorsicht Falle!	141
24	Nur eine einzige Zigarette	148
25	Gelegenheitsraucher, Teenager, Nichtraucher	151
26	Der heimliche Raucher	163
27	Eine gesellige Angewohnheit?	166
28	Der richtige Zeitpunkt	169
29	Werde ich die Zigaretten vermissen?	177
30	Werde ich zunehmen?	180
31	Falsche Motivation meiden	183
32	Die einfache Methode des Aufhörens	186
33	Die Entzugsperiode	193
34	Nur einen Zug	200
35	Wird es für mich schwieriger sein?	201
36	Die Hauptgründe des Scheiterns	204
37	Ersatzbefriedigungen	205
38	Sollte ich Versuchungen meiden?	211
39	Der Moment der Freiheit	215
40	Die letzte Zigarette	219
41	Eine letzte Warnung	224
42	Viele Jahre Erfahrung	225
43	Helfen Sie den Rauchern auf dem sinkenden Schiff	235
44	Ein Rat für Nichtraucher	240
	Finale: Helfen Sie, diesem Skandal ein Ende zu setzen	243
	Erfahrungsberichte	251
	Register	279