

# Inhalt

|   |            |
|---|------------|
| Vorbemerkung .....  | 7          |
| <b><i>I. Der Ansatz</i></b> .....   | <b>9</b>   |
| Warum rauchen Sie? .....  | 9          |
| Zur wissenschaftlichen Vorgehensweise in diesem Buch ...                                | 12         |
| Viele Fragen – eine Antwort .....   | 15         |
| Eine neue Suchtdefinition ist überfällig .....  | 17         |
| Der Unterschied zwischen Körper und Geist .....   | 20         |
| Von der Macht der Symbole .....   | 22         |
| <br>  |            |
| <b><i>II. Rauchen – was ist so schlimm daran?</i></b> .....                             | <b>31</b>  |
| Sie bezahlen für die Angst vor dem Krankwerden! .....                                   | 31         |
| Die Wirkung einer Zigarette auf den<br>menschlichen Organismus .....                    | 36         |
| <br>  |            |
| <b><i>III. Untaugliche Erklärungsversuche –<br/>untaugliche Methoden</i></b> .....      | <b>63</b>  |
| Keine Gründe fürs Rauchen .....   | 63         |
| Sucht .....   | 84         |
| Cyban und Co.: wie man nicht zum Nichtraucher wird ...                                  | 95         |
| Warum andere Methoden (fast) erfolgreich sind .....                                     | 112        |
| <br>  |            |
| <b><i>IV. Warum Sie wirklich rauchen ...<br/>und wie Sie davon loskommen!</i></b> ..... | <b>115</b> |
| Wie die Psyche arbeitet .....   | 115        |
| Der wahre Grund zu rauchen .....  | 123        |

|  |            |
|--|------------|
| Live aus der Praxis, Erlebnisberichte,                               |            |
| Referenzen und Auseinandersetzungen .....                            | 137        |
| Und so geht 's weiter .....  | 157        |
| Schlussfolgerungen .....   | 163        |
| <b><i>Abschließendes</i></b> .....                                   | <b>169</b> |
| Wissenschaftler, die nicht wissen wollen .....                       | 169        |
| Kritik an den gängigen Sucht-Definitionen<br>und Lehrmeinungen ..... | 172        |
| <br>   |            |
| Danksagung .....   | 183        |
| Zum Autor .....  | 184        |
| Ausbildung zum Gesundheitsberater .....                              | 185        |
| Weitere Bücher von Andreas Winter .....                              | 186        |
| Audio-CDs und Video-DVDs von Andreas Winter .....                    | 189        |