

# Inhalt

Vorwort .....	7
Vorwort zur 4. Auflage .....	8
<b>I Wissenswertes über das Aufhören .....</b>	<b>9</b>
1 Warum aufhören? .....	11
2 Theoretische Grundlagen des Entwöhnungsprogramms .....	35
<b>II Nichtrauchen! – Der Ausstieg aus dem Rauchen    in sechs Wochen .....</b>	<b>53</b>
Woche 1: Sie erstellen Ihr persönliches Raucherprofil .....	55
Woche 2: Sie geben das Rauchen auf und lernen alternative Verhaltensweisen zum Rauchen .....	75
Woche 3: Sie schließen Vereinbarungen über Ihre Ziele ab und informieren sich über gesunde Ernährung .....	83

Woche 4: Sie entwickeln Bewältigungshilfen für kritische Situationen und lernen eine Entspannungstechnik kennen . . . . .	99
Woche 5: Sie stabilisieren Ihre Abstinenz . . . . .	113
Woche 6: Sie sichern Ihre dauerhafte Abstinenz . . . . .	119