

Inhalt

Vorwort	7
Vorwort zur 4. Auflage	8
I Wissenswertes über das Aufhören	9
1 Warum aufhören?	11
2 Theoretische Grundlagen des Entwöhnungsprogramms	35
II Nichtrauchen! – Der Ausstieg aus dem Rauchen in sechs Wochen	53
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