

Inhalt

Vorwort von Dr. Otto Brändli	7
Einleitung	9
1 Rauchen ist großartig	11
2 Das Unbewusste	17
3 Die Funktionsweise von Verstand und Unbewusstem	19
4 Das Rauchen und mein ganz normales Leben	23
5 Geschichten von anderen Rauchenden	27
6 Mein guter Grund, mit dem Rauchen aufzuhören	33
7 Mit dem Rauchen aufhören	41
8 Motivkonflikte	51
9 Die somatischen Marker	61
10 Die Zielpyramide	69
11 Bilder sind die Treppe ins Unbewusste	79
12 Mottoziele mit Wunschelementen bauen	89
13 Wenn-Dann-Pläne	99
14 Das Rauchen vergessen	111
Nachwort	117
Wie Zigaretten wirken:	119
Medizinische und körperliche Aspekte des Rauchens	
Von PD Dr. Claudia Steurer-Stey und Dr. Anja Frei	
Literatur	130