

Inhalt

Bevor es losgeht	8
Sprechende Zahlen	8
Ein Wort voraus	9
Was Sie erwartet	11
Der Weg in die Abhängigkeit	17
Am Anfang war	17
Das erste Mal	17
Die Macht der Gruppe	19
Erwartungen und Überzeugungen	22
Vom Wunsch zum Bedürfnis	25
Einen Schuss Nikotin bitte	28
Erkennungsmerkmal Sucht	29
Angst vor dem Entzug	34
Wie Nikotin Ihr Gehirn täuscht	35
Jeder Zug ein schneller Schuss ins Gehirn	38
Sie müssen den Spiegel halten	41
Wenn ich nur aufhören könnte!	44
Gelernt ist gelernt	48
Die Arbeitsweise des Gehirns	49
Wer ist hier der Boss?	51
Konditionierte Schlüsselreize	53
Raucher oder Nichtraucher	56
Die innere Motivation	59
Scheinbare Vorteile	64
Es geht um Gefühle	66
Die Zigarette – mein Freund und Helfer	69
Hightech-Produkt Zigarette	69
Giftige Stoffe inhalieren	69

Das Geheimnis der richtigen Mischung	70
Junk-Tabak	74
Löcher in der Zigarette	76
Was nicht auf Ihrer Zigarettenpackung steht	77
Es geht ums kleinste Detail	78
Light-Zigaretten – leicht und gesund?	82
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie	85
Die unterschätzte Gefahr	86
Was kann mir passieren?	90
Ich doch nicht!	94
Sterben musst du sowieso	96
Was gehen mich die anderen an?	99
Süchtig werde ich nicht!	102
Zurück in die Freiheit!	105
Free your mind	106
Aufhören ist ein Prozess	106
Die Kraft der Entscheidung	107
Schluss. Punkt.	111
Die ersten Tage	113
Dem Verlangen begegnen	116
Es geht vorbei	118
Ein paar Tricks	120
Keine Ausreden	121
„Nur eine“: der Ausrutscher	122
Macht Aufhören wirklich dick?	124
Körpereigene Drogen	128
Die Vorteile genießen	131
Schritt für Schritt im Überblick	134

Anhang	142
Danksagung	142
Quellen	143
Weiterführende Literatur	143
Interessante Links	145