

Inhalt

Vorwort zur 1. Auflage	7
Vorwort zur 6. Auflage	8
I Wissenswertes über das Aufhören	II
1 Warum aufhören?	13
2 Theoretische Grundlagen des Entwöhnungsprogramms	37
II Nichtrauchen! – Der Ausstieg aus dem Rauchen in sechs Wochen	57
Woche 1: Sie erstellen Ihr persönliches Raucherprofil	59
Woche 2: Sie geben das Rauchen auf und lernen alternative Verhaltensweisen zum Rauchen	79
Woche 3: Sie schließen Vereinbarungen über Ihre Ziele ab und informieren sich über gesunde Ernährung	87

Woche 4: Sie entwickeln Bewältigungshilfen für kritische Situationen und lernen eine Entspannungstechnik kennen	103
Woche 5: Sie stabilisieren Ihre Abstinenz	117
Woche 6: Sie sichern Ihre dauerhafte Abstinenz	123