

# Inhalt

Vorwort zur 1. Auflage .....	7
Vorwort zur 6. Auflage .....	8
 <b>I      Wissenswertes über das Aufhören .....</b>	 <b>II</b>
1    Warum aufhören? .....	13
2    Theoretische Grundlagen des Entwöhnungsprogramms .....	37
 <b>II     Nichtrauchen! – Der Ausstieg aus dem Rauchen         in sechs Wochen .....</b>	 <b>57</b>
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