



Buch

Millionen Menschen haben es mit dem Klassiker »Endlich Nichtraucher« geschafft, sich in kurzer Zeit ohne Zwang vom Rauchen zu befreien – für immer. Dieses kleine Buch bietet eine wunderbare Ergänzung zum Original für alle, die ihre Lektüre noch einmal auffrischen wollen oder schnell alle wichtigen Informationen überblicken möchten. So kann man sich auch zwischendurch dazu inspirieren, endlich vom blauen Dunst loszukommen.

Autor

Der Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von der Nikotinsucht befreit, indem er ihnen zeigte, wie sie mit seiner einzigartigen Methode ganz einfach und wie von selbst ihre Probleme hinter sich lassen. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern.

Von Allen Carr außerdem im Programm

Endlich Nichtraucher! (17402)
Endlich Nichtraucher für Lesemuffel! (16964)
Endlich Nichtraucher für Frauen! (16542)
Endlich Nichtraucher! Ohne Gewichtszunahme + CD (17319)
Für immer Nichtraucher! (16293)
Endlich Nichtraucher! Der Erfolgsplan (17633)
Endlich Wunschgewicht (17380)
Endlich Wunschgewicht + CD (17553)
Endlich Wunschgewicht für Frauen (17732)
Endlich ohne Alkohol! (17391)
Endlich ohne Alkohol! frei und unabhängig + CD (17634)
Endlich ohne Zucker! (17711)
Endlich ohne Zucker! für Lesemuffel (17807)
Endlich Nichtraucher! Das Boot-Camp (17838)
Endlich handyfrei (17886)
Endlich Schluss mit Frustessen (17902)

Allen Carr

Endlich Nichtraucher!

Quick & Easy

Der einfache Weg, mit
dem Rauchen Schluss zu machen

Aus dem Englischen von
Elisabeth Parada

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

8. Auflage
Taschenbuchausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Gekürzte Version des bei Goldmann erschienenen Titels Endlich Nichtraucher!
© 1999 der deutschsprachigen Ausgabe Mosaik Verlag, München
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
© 1985, 1991, 1998, 2004, 2006, 2009 Allen Carr's Easyway (International) Ltd.
Allen Carr's Easyway (International) Ltd.
Originaltitel: Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking
Originalverlag: Penguin Books, London
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration: FinePic®, München
Redaktion: InterConcept Medienagentur, München
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
JE · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17439-3

www.goldmann-verlag.de

*Für Petra und Stephan,
mit Liebe und Dank*

Inhalt

1	Ich will aufhören – kann ein Buch dabei helfen?	9
2	Das Labyrinth	13
3	Raucher entscheiden sich zum Rauchen	19
4	Der Gefangene	23
5	Rauchen ist eine Gewohnheit	29
6	Das kleine Monster	33
7	Das große Monster	37
8	Das Tabakschnupfen – auch eine Sucht	45
9	Die Umkehr der Gehirnwäsche	57
10	Sind Raucher dumm?	63
11	Zum Aufhören braucht man Willenskraft	67
12	Das unglaubliche Vergnügen, Nichtraucher zu sein	73
13	Warum sollte Aufhören schwierig sein?	79
14	Die »Willenskraft-Methode«	83
15	Warum macht Allen Carr's Easyway das Aufhören leicht?	95

Inhalt

16	Warum weniger rauchen nicht funktioniert . . .	101
17	Der Mythos vom glücklichen Gelegenheitsraucher	107
18	Gesundheit	119
19	Die Leere	123
20	Ersatzbefriedigungen	131
21	Zielgerade zur letzten Zigarette	137
22	Die letzte Zigarette	153
23	Anweisungen	157
24	Informationen für die Leser von Allen Carr . . .	161
	Register	163

1 | Ich will aufhören – kann ein Buch dabei helfen?

Wie kann Ihnen dieses Buch helfen, mit dem Rauchen aufzuhören?

»Ich weiß bereits, dass Rauchen weder meine Gesundheit noch meine Vermögenslage verbessert, und ebenso weiß ich, dass Aufhören schwierig ist und enorme Willenskraft erfordert.«

Ist das so? Prüfen wir zunächst Ihr Wissen.

Beantworten Sie die folgenden Fragen mit einem einfachen Ja oder Nein:

1. Rauchen Menschen, weil sie sich dafür entscheiden?
2. Ist Rauchen eine Gewohnheit?
3. Hilft Rauchen beim Abnehmen?
4. Genießen Raucher das Rauchen?
5. Schmecken einige Zigaretten, wie etwa die nach dem Essen, besser als andere?
6. Beginnen Jugendliche zu rauchen, weil sie Rauchen cool finden oder weil es ihnen das Gefühl gibt, erwachsen zu sein?
7. Mögen Raucher den Geschmack von Zigaretten?
8. Hilft Rauchen gegen Langeweile?
9. Steigert Rauchen die Konzentration?

10. Hilft Rauchen dabei, sich zu entspannen?
11. Hilft Rauchen dabei, Stress abzubauen?
12. Stärkt Rauchen die Nerven?
13. Sind Raucher dumm?
14. Braucht man Willenskraft, um aufzuhören?
15. Gibt es eine Anlage zur Sucht?
16. Sind langjährige Raucher abhängiger als Jugendliche, die eben begonnen haben?
17. Sind Entzugserscheinungen beim Aufhören normal?
18. Helfen Nikotinersatzmittel wie Kaugummi, Pflaster oder Nikotinsprays?
19. Ist es schwierig aufzuhören?

Die richtige Antwort auf all diese Fragen lautet NEIN.

Wenn Sie nun in Versuchung kommen, dieses Buch in den nächsten Abfalleimer zu werfen, bitte ich Sie, mich zuerst vollständig anzuhören. Und sollte es Ihnen schwerfallen, einige meiner Aussagen zu akzeptieren, werde ich Ihnen beweisen, dass alles, was ich sage, wahr ist. Raucher kommen mit verschiedenen Ängsten in unsere Kurse: »Werde ich versagen? Werde ich an Entzugserscheinungen leiden? Werde ich jemals wieder ein Essen genießen können? Werde ich jemals völlig frei sein?«

Wenige Stunden später verlassen die meisten bereits als glückliche Nichtraucher den Kurs. Wichtig ist nun, dass Sie nicht Ihr restliches Leben lang andere Raucher beneiden oder das Gefühl haben, ausgeschlossen zu sein. Ich nenne

meine Methode »Easyway« (Der leichte Weg). Sie hilft jedem Raucher aufzuhören:

- Einfach, unmittelbar & dauerhaft
- Ohne Willenskraft, Ersatzmittel oder sonstige Tricks
- Ohne Depressionen oder Entzugserscheinungen
- Ohne Gewichtszunahme

Wenn meine Methode jedem Raucher hilft, warum liegt die Erfolgsquote dann nicht bei 100 Prozent? Weil einiger Raucher nicht alle meine Anweisungen befolgen.

Betrachten wir zunächst

Das Labyrinth

2 | Das Labyrinth

Stellen Sie sich vor, Sie betreten als Jugendlicher einen Garten, der so wundervoll und großartig ist, dass Sie beschließen, dort zu bleiben. Nach einer Weile steigt in Ihnen die Vermutung auf, dass die exotischen Pflanzen trotz ihres prächtigen Aussehens giftige Dämpfe ausscheiden, die Ihre Gesundheit angreifen. Daher beschließen Sie, den Garten zu verlassen. Den Ausgang zu finden ist nicht so einfach, wie es zunächst einmal schien. Tatsächlich stellt sich der Garten als unglaublich kompliziertes und geniales Labyrinth heraus. Nehmen wir an, das Labyrinth besitzt zwanzig Kreuzungen und dass Sie es nur verlassen können, wenn Sie bei jeder einzelnen die richtige Entscheidung treffen. Sie haben jedoch Glück und besitzen einen offiziellen Führer, der Ihnen bei jeder Kreuzung den richtigen Weg weist. Wenn Sie die Anweisungen auf Ihrer Karte genau befolgen, wird es Ihnen leichtfallen, das Labyrinth zu verlassen. Wenn Sie jedoch eine falsche Abzweigung wählen, bleiben Sie in dem Gewirr gefangen.

Ihr erster und wichtigster Auftrag lautet:

- Befolgen Sie alle Anweisungen genau.

Selbst wenn es Ihnen mit meinen Anweisungen leichtfällt und sogar Freude bereitet, mit dem Rauchen aufzuhören, ist es nicht unbedingt einfach, all die Anweisungen zu verstehen und zu befolgen. Ich werde Sie auffordern, eine lebenslange, tiefgreifende Gehirnwäsche umzukehren, und dafür müssen Sie Ihre Fantasie, Ihren gesunden Menschenverstand und Ihre Intelligenz einsetzen. Sie müssen skeptisch sein, nicht nur gegenüber mir, sondern auch gegenüber Ihren eigenen Ansichten über das Rauchen und dem, was Sie die Gesellschaft gelehrt hat. Ich werde Sie nicht bitten, mir zu vertrauen, oder sich auf das Schicksal zu verlassen. Wichtig und notwendig ist, dass Sie alles, was ich sage, infrage stellen und dann zufrieden erkennen, dass es wahr ist, damit – sobald Sie sich daran erfreuen, von Ihrer Nikotinsucht befreit zu sein – nichts und niemand Ihnen jemals wieder weismachen kann, dass Sie rauchen müssen.

Die zweite Anweisung, die Sie befolgen sollten, lautet:

- Bleiben Sie offen und unvoreingenommen.

Der Hauptgrund, warum sich Raucher verschließen oder nicht allen Anweisungen folgen, liegt in ihren Ängsten, die ich im ersten Kapitel anführte. Sie müssen ehrlich zu sich selbst sein und akzeptieren, dass Sie dieses Buch nicht lesen würden, wenn Sie nicht auch von diesen Ängsten geplagt wären.

Aufgrund dieser Ängste verschließen Raucher ihre Augen vor dem Gesundheitsrisiko und betrachten Rauchen als Tauziehen: Auf der einen, der dunklen Seite denken sie: Rauchen ist schmutzig und ekelhaft, es tötet mich, kostet mich meine Zukunft und kontrolliert mein Leben. Auf der anderen, der guten Seite sagen sie: Es ist mein Vergnügen und meine Stütze. Doch es gibt keine gute Seite. Wie jede Art von Sucht ist es ein Tauziehen der Angst. Auf der guten Seite stehen weder Vergnügen noch Stütze, sondern lediglich Panik und die Frage: Wie kann ich mit meinem Leben zurechtkommen und es genießen ohne meinen Freund und meine Krücke? Wir ignorieren die Angst vor Krebs und hoffen, dass uns die Krankheit verschont. Wenn wir uns jedoch zum Aufhören entschließen, müssen wir uns jetzt und heute mit diesem Thema befassen. Tappen Sie nicht in die Falle, den dunklen Tag, an dem Sie aufhören wollen zu rauchen, so weit wie möglich hinauszuschieben. Da Angst nicht zu einer offenen Einstellung beiträgt, lautet Ihre dritte Anweisung:

- Beginnen Sie mit dem Gefühl freudiger Erwartung.

Wie können Sie freudig beginnen, wenn Sie diese Ängste haben? Weil ich nur gute Nachrichten für Sie bereit habe. Wenn Sie auf einen Zauberknopf drücken könnten, sodass Sie morgen früh bereits als glücklicher Nichtraucher aufwachen, würden Sie ihn drücken?

»Easyway« ist dieser Zauberknopf

Eigentlich hat es nichts mit Magie zu tun, es erscheint nur den Rauchern so, die ihn verwenden. Ich bräuchte einen Raucher nur in den geistigen und körperlichen Zustand zu versetzen, den er einige Wochen nach dem Aufhören mit dem LEICHTEN WEG haben wird, um ihn zu überzeugen. »Werde ich mich wirklich so großartig fühlen?«, wird er sich fragen. Er wird die Veränderung nicht nur in seinem Körper und seiner Energie spüren, sondern auch in seinem Mut und seinem Selbstvertrauen.

Seien Sie nicht besorgt, mit Ihnen geschieht etwas Wunderbares. Sie erreichen etwas, das jeder Raucher gerne erreichen würde:

Sie entkommen der Nikotinfalle

Dennoch muss ich zunächst eine Warnung aussprechen, denn im ersten Schritt auf dem LEICHTEN WEG müssen Sie erkennen, dass Ihnen Rauchen in keiner Weise hilft. Zu diesem Zeitpunkt habe ich Ihnen dann jede Illusion vom Rauchen als Vergnügen oder Stütze geraubt. Jetzt werde ich Ihnen erklären, wie leicht es ist aufzuhören und warum Sie danach besser leben werden. Erinnern Sie sich, dass Sie in der wundervollen Lage sind, vieles gewinnen zu können, ohne dass Sie auch nur das Geringste verlie-

ren. Am Ende des Buches können Sie es entweder kaum erwarten, die letzte Zigarette auszudrücken, oder Sie verharren weiterhin in Ihren Ängsten. Dann können Sie mit reinem Gewissen weiterrauen.

Vielleicht hilft es Ihnen zu erfahren, dass Sie mit Easyway weiterrauen können, bis Sie das Buch zu Ende gelesen haben. Ihre vierte Anweisung lautet deshalb auch:

- Versuchen Sie nicht, weniger zu rauchen oder ganz aufzuhören, bevor Sie das Buch ausgelesen haben!

Das ist übrigens die einzige Regel, die Sie unter Umständen nicht einzuhalten brauchen, aber nur, wenn Sie schon vor der Lektüre Ihre letzte Zigarette ausgedrückt haben. In diesem Fall sollten Sie das Buch so rasch wie möglich zu Ende lesen.

Von jetzt an bis zum Ritual Ihrer letzten Zigarette sollen Sie bewusster rauchen, speziell bei den »besonderen« Zigaretten wie etwa der einen nach dem Essen. Fragen Sie sich, was Sie tatsächlich daran genießen. Beobachten Sie andere Raucher, und Sie werden sehen, wie wenig bewusst, fast automatisch, die Zigarette konsumiert wird. Versuchen Sie zu erkennen, wie viele Zigaretten Sie selbst unbewusst rauchen. Dies ist Ihre fünfte Anweisung für den Zeitraum zwischen diesem Augenblick und Ihrer letzten Zigarette:

- Analysieren Sie Ihr Rauchverhalten, während Sie rauchen.

Einige von Rauchern und der Gesellschaft im Allgemeinen als Tatsachen anerkannte Illusionen über das Rauchen lassen sich einfach in Zweifel ziehen. Zum Beispiel bilden Langeweile und Konzentration ebenso einen unvereinbaren Gegensatz wie Entspannung und Stress. Dennoch greifen Raucher in beiden Situationen zur Zigarette.

Wir werden alle im ersten Kapitel angeführten Illusionen widerlegen und beginnen mit:

Raucher entscheiden sich zum Rauchen

3 | Raucher entscheiden sich zum Rauchen

Tun sie das? Überlegen Sie mal: Wann entschlossen Sie sich, Raucher zu werden? Ich meine nicht, zu welchem Anlass Sie Ihre erste Versuchszigarette rauchten. Ich frage, wann entschlossen Sie sich tatsächlich, ein Leben lang zu rauchen? Wenn Sie zu der Antwort gelangen, dass Sie dies niemals taten, bedeutet das, dass Sie sich nicht entschlossen haben zu rauchen. Tatsächlich tut das kein einziger Raucher.

Millionen Raucher können sich nicht täuschen

Die vielen Millionen Menschen, die bereits rauchen und uns mit ihrem Verhalten beeinflussen, sind der einzige Grund, warum auch wir abhängig werden. Gleichzeitig raten uns diese Menschen, bloß nicht damit anzufangen. Die geniale Falle schnappt zu, weil Zigaretten grauenvoll schmecken. Würde die erste Zigarette köstlich schmecken, dann würden sämtliche Alarmglocken schrillen. Aber weil Zigaretten so abscheulich schmecken, sind wir davon überzeugt, nie abhängig zu werden.

Besonders verrückt ist, dass wir wirklich hart daran arbeiten, süchtig zu werden und inhalieren zu können, ohne husten zu müssen. Unser restliches Leben lang versuchen wir dann, uns zu erklären, warum wir rauchen, und probieren immer wieder, damit aufzuhören.

Geld durch den Kamin geblasen

Ein Durchschnittsraucher mit einem Konsum von zwanzig Zigaretten pro Tag gibt im Lauf seines Lebens etwa 100.000–150.000 € nur für Zigaretten aus. Ein ansehnliches Vermögen. Seltsamerweise behaupten selbst Raucher, die es sich eigentlich nicht leisten können, dass sie das Geld nicht interessiert. Warum eigentlich nicht?

Wir riskieren entsetzliche Krankheiten. Aber die meisten von uns verschließen vor diesen Gefahren die Augen und erklären: »Mir wird das schon nicht passieren.«

Die Sklaverei des Rauchens scheint uns niemals bewusst zu werden: Die meisten Zigaretten rauchen wir ganz automatisch. Wenn wir rauchen dürfen, tun wir es ganz selbstverständlich. Sobald wir bewusst über das Rauchen nachdenken, wünschen wir, wir hätten niemals damit begonnen. Die Hälfte unseres Lebens fühlen wir uns elend und benachteiligt, sobald wir an einem Ort nicht rauchen