

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	9
1. »Gebrauchsanweisung« für dieses Buch	11
2. Der einfache Weg, mit dem Rauchen aufzuhören	15
3. Wie ist es möglich, Nichtraucher an einem Tag zu werden?	19
4. Den glücklichen Raucher gibt es nicht	25
5. Wie wirkt eigentlich eine Zigarette?	31
6. Widersprüchliche körperliche Reaktionen auf Nikotin	37
7. Die Wirkung von Nikotin	41
8. Schematische Darstellung der Wirkung von Nikotin	47
9. Rauchen in negativ-aktiven Situationen	51
10. Rauchen in positiv-aktiven Situationen	55
11. Rauchen in negativ-passiven Situationen	61
12. Rauchen in positiv-passiven Situationen	67
13. Mehr rauchen in bestimmten Situationen	71
14. Rauchen schmeckt (nicht)	75
15. Der Beginn der »Raucher-Karriere«	83
16. Rauchen war immer so etwas Normales	89
17. Die Vorteile der Sucht	95
18. Die Angst vor dem Aufhören; die Befürchtung zu scheitern	103
19. Die Angst vor dem Aufhören; die Befürchtung, es zu schaffen	111

20. Der Mythos der Selbstüberwindung	117
21. Gesundheit	125
22. Ein Brief an die Zukunft	130
23. Die richtige Motivation, um aufzuhören	135
24. Mögliche Argumente, trotzdem weiterräumen zu wollen	143
25. Die bewusste Entscheidung mit <i>Aufatmen!</i>	147
26. Praktische Tipps für die »Zeit danach«	151
27. Die Angst vor den Gedanken	155
28. Nur eine Zigarette gibt es nicht	159
29. Rauchen ist immer erlaubt	161
30. Vermeidungsverhalten	165
31. Die richtige Planung	171
32. Die Gesellschaft anderer Raucher	175
33. Ersatzmittel	179
34. Weiche und andere Drogen	183
35. Der schwierige Moment	187
36. Gewichtszunahme?	195
37. Die Lebenskrise	203
38. Ein Versuch oder ein Entschluss	211
39. Checkliste	219
40. Die letzte Zigarette	223
Anhang	
Wer andere vom Rauchen befreien möchte	225
Über rauchfreie Arbeitsplätze	227
Wenn ich es nicht schaffen sollte	230
Häufig gestellte Fragen	238
Die <i>Aufatmen!</i> -Seminare	250
Der Autor	253