

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

## *Buch*

Wer raucht, schadet seiner Gesundheit und strapaziert seinen Geldbeutel – das weiß jeder. Doch trotzdem greifen immer noch über 17 Millionen Deutsche täglich zur Zigarette.

All jenen, die bereit sind, mit dem blauen Dunst endgültig Schluss zu machen, weist dieses Buch auf humorvolle und eingängige Weise den richtigen Weg. Allen Carr räumt auf mit dem Mythos, dass es schwierig ist, mit dem Rauchen aufzuhören, und zeigt, wie man der eigenen Abhängigkeit die rote Karte zeigt. Ohne schulmeisternde Belehrungen und Schreckensszenarien macht er deutlich, was Rauchen wirklich bedeutet – und der Erfolg gibt ihm Recht. Millionen Menschen weltweit haben sich mit Hilfe der Allen-Carr-Methode von der Zigarette verabschiedet.

## *Autor*

Der britische Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von Nikotinsucht, Übergewicht und Flugangst 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 Allen-Carr-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern. Allen Carr starb am 29. November 2006 im Alter von 72 Jahren an Lungenkrebs. Im persönlichen Umfeld des Verstorbenen wird vermutet, dass jahrelanges Passivrauchen bei seinen Nichtraucherseminaren zu seiner Erkrankung beigetragen hat.

*Von Allen Carr außerdem bei Mosaik bei Goldmann*

Endlich Nichtraucher! (13664, 16401) · Für immer Nichtraucher!  
(16293) · Endlich Nichtraucher – für Frauen (16542) · Endlich  
Wunschgewicht! (16117) · Endlich fliegen ohne Angst! (16288) ·  
Endlich ohne Alkohol! (16503) · Endlich frei von Sorgen! (16433) ·  
Allen Carrs Nichtraucher-Tagebuch (16682) ·  
Nie wieder Kater! (16806)

Allen Carr

Mit Illustrationen von Bev Aisbett

# Endlich Nichtraucher für Lesemuffel

Es ist leichter als Sie denken,  
mit dem Rauchen Schluss zu machen

Aus dem Englischen  
von Gabriele und Katharina Zelisko



Mosaik bei  
**GOLDMANN**

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



Mix  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*  
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Oktober 2007

© der deutschsprachigen Ausgabe 2007

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© der Originalausgabe 2006 Allen Carr's Easyway (International) Limited

Originaltitel: The Illustrated Easy Way to Stop Smoking

Originalverlag: Arcturus Publishing Limited, London

Umschlaggestaltung: Design Team München

Illustrationen: Bev Aisbett

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

WR · Herstellung: Han

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-16964-1

[www.mosaik-goldmann.de](http://www.mosaik-goldmann.de)

# Inhalt

Über Allen Carr's Easyway	7
Sie wollen also mit dem Rauchen aufhören?	9
Die Falle	28
Das zweiköpfige Monster	42
Ohne Wenn und Aber	62
Die Leere	94
Diese schrecklichen Entzugserscheinungen	107
Die letzten Anweisungen	121
Das Ritual	133
Register	143
Adressen	147



Dieses Buch ist meinen engen Mitarbeitern Robin Hayley, John Dicey und Madeleine Mason gewidmet sowie dem ganzen Team engagierter Therapeuten an allen unseren Easyway-Standorten weltweit. Sie alle haben gut bezahlte und karriereträchtige Berufe aufgegeben, um sich für unsere Sache einzusetzen.

*Allen Carr*

Für meinen verstorbenen Onkel Perry, der einen langen, schweren Kampf gegen chronische Bronchitis führen musste. Sie war die tragische Folge davon, dass er einfach nur das getan hat, was zu seiner Zeit alle getan haben – damals wusste man es eben nicht besser.

*Bev Aisbett*

# Über Allen Carr's Easyway

Allen Carr trieb der Konsum von täglich hundert Zigaretten an den Rand der Verzweiflung, bis er schließlich 1983, nach unzähligen Versuchen aufzuhören, endlich das entdeckte, worauf die Welt schon so lange gewartet hatte – **Easyway, die einfache Art, mit dem Rauchen Schluss zu machen.**

Sein Netz an Standorten umspannt heute den ganzen Erdball. In 100 Städten, verteilt auf mehr als 30 Länder, gibt es Niederlassungen von Easyway. Die Adressen finden Sie am Ende dieses Buches ebenso wie einen Gutschein, den Sie bei der Buchung eines Seminars einlösen können (Sie werden ihn selbst nicht brauchen – geben Sie ihn an einen Freund weiter, dem er von Nutzen sein wird). Falls das Seminar für Sie nicht erfolgreich war, haben wir eine 3-monatige Geld-zurück-Garantie. Sie können nur gewinnen.

Allen Carrs Easyway-Methode gibt es auch als ausführliches Buch, als Hörbuch und auf DVD.



**Sie wollen also  
mit dem Rauchen  
aufhören?**

Sie haben dieses Buch gekauft.  
**OFFENSICHTLICH** wollen Sie also mit dem  
**RAUCHEN AUFHÖREN!**



**TOLL!**

Die Sache ist nur die – sind Sie  
auch richtig darauf **VORBEREITET?**

## 12 Endlich Nichtraucher

---

Und wenn ich jetzt sagen würde:

»Okay, wenn Sie es ernst meinen,  
**DANN HÖREN SIE**  
jetzt gleich **AUF!**«?



Das wäre eine ganz **NORMALE REAKTION.**



Keine Sorge, Sie müssen erst  
aufhören, wenn Sie sich wirklich  
dazu **BEREIT** fühlen.



Wir haben hier ein Beispiel für das schreckliche **TAUZIEHEN** im Kopf, dem Raucher die meiste Zeit ausgeliefert sind.



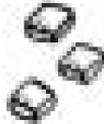
## 14 Endlich Nichtraucher

---

Vermutlich haben Sie schon **ZIEMLICH OFT** versucht aufzuhören, und zwar mit ...



**PFLASTERN**



**KAUGUMMIS**



**HYPNOSE**



**AKUPUNKTUR**

oder

**KOMM, DU SCHAFFST DAS,  
WO EIN WILLE, DA EIN WEG,  
IMMER DRANBLEIBEN!**

**DURCHHALTEPAROLEN**

Aber früher oder später **FANGEN SIE WIEDER AN** und **HASSEN SICH SELBST** dafür, halten sich für einen Schwächling und Versager.



*Ich bin so ver-  
dammt schwach!*

Vermutlich sind Sie inzwischen auch davon überzeugt, dass Sie einfach nicht die nötige **WILLENSKRAFT** besitzen.

Aber in Wirklichkeit braucht man  
viel **WILLENSKRAFT**,  
um ein richtiger **RAUCHER** zu sein.

Man muss dabei nämlich alle möglichen  
**UNANNEHMLICHKEITEN** in Kauf nehmen:



... GESUNDHEITLICHE  
PROBLEME ...



... AUSGRENZUNG ...



... VERACHTUNG ...

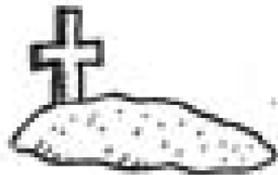


... UNANGENEHME  
NACHRICHTEN ...



... KOSTEN ...

und



... DÜSTERE ZUKUNFTS-  
AUSSICHTEN.

Der Einsatz von **WILLENSKRAFT** löst eine **HINTERHÄLTIGE REAKTION** aus, nämlich **WIDERSTAND**.

Sobald Sie anfangen, **GEGEN** etwas anzukämpfen, wird dieses **IMMER GRÖßER** .

Das ist Ihnen doch sicher auch schon aufgefallen:  
Etwas **NERVT** Sie, und plötzlich sehen Sie **ÜBERALL** nur noch dieses eine.



Was also passiert wohl, wenn Sie gegen etwas **ANKÄMPFEN**, **WIDERSTAND LEISTEN** oder eben **NICHT MEHR RAUCHEN DÜRFEN?**



Sie denken an  
**NICHTS  
ANDERES**  
mehr!

Je **GEWICHTIGER** die Gründe sind,  
die für das Aufhören sprechen,  
umso mehr geraten Sie in **PANIK**,  
weil Sie aufhören **MÜSSEN!**

*Diese Warn-  
hinweise machen  
mich fertig!*



Was passiert, wenn  
Sie ständig mit  
**HIOSBOTSCHAFTEN**  
bombardiert werden?

Es **STRESST** Sie.  
Und wenn Sie gestresst sind,  
**RAUCHEN SIE EINE.**

**ANGST** → **STRESS** → **RAUCHEN**

Sie wollen zwar **AUFHÖREN**,  
aber Sie wollen auch **RAUCHEN!**

Am Ende führen Sie **KRIEG**  
gegen sich selbst.

Vielleicht haben Sie sich  
noch nicht **BEREIT** gefühlt  
zum Aufhören, aber Sie fühlen  
sich unter **DRUCK** gesetzt,  
aufhören zu müssen.

*Könnte ich bloß  
rauchen, während  
ich aufhöre!*



## 18 Endlich Nichtraucher

---

Vielleicht hat Ihnen jemand, der Sie mag, dieses Buch in die Hand gedrückt, weil er oder sie hofft, dass Sie endlich **AUFHÖREN**.



Falls es so ist, tun Sie dieser Person zumindest den Gefallen und **LESEN** es.



Aufhören wollen Sie schließlich sowieso, was kann es also **SCHADEN?**

Egal was der Grund ist –  
**GESUNDHEITLICHE BEDENKEN,  
GELD, DAS REDEN DER ANDEREN** –  
Sie selbst beschließen, dass **ES REICHT** und  
machen sich bereit für einen  
ernsthaften Versuch **AUFZUHÖREN**.

Sie entsorgen  
Ihre ganzen  
**RESERVEN ...**



... kommen **VOLL AUF ENTZUG ...**



... und  
**SCHIEDERN!!!**

Über Folgendes sollten Sie einmal **NACHDENKEN**:

Sobald Sie eine Zigarette ausdrücken,  
**SIND SIE BEREITS  
NICHTRAUCHER...**



*Wow – so habe  
ich das noch  
nie gesehen!*

**... VORAUSGESETZT,  
SIE STECKEN SICH  
KEINE MEHR AN.**

Und noch eine  
**GUTE NACHRICHT:**

Ihre Aussichten auf Erfolg sind  
**GERINGER**, wenn Sie es mit  
**WILLENSKRAFT** versuchen.



*Echt?*

Na ja, es gibt schon ein paar Leute,  
die es damit tatsächlich geschafft  
haben (**GROSSES LOB!**), aber die  
meisten **SCHEITERN**.

Manche müssen diese **WILLENSKRAFT VIELE JAHRE  
LANG** aufbringen, um das Verlangen auf Rauchen zu  
unterdrücken!

Sind diese Exraucher **FREI**?  
Nein. Nicht wirklich.

Sie **MÖCHTEN** immer noch rauchen, und manche **WERDEN DIESES VERLANGEN NIE MEHR LOS.**

Sie haben dauernd das Gefühl,  
ein **OPFER** gebracht zu haben.



Dieser ständige Kampf macht Sie **GEREIZT**  
und **MISSMUTIG.**

Sind diese Leute wirklich **NICHTRAUCHER**,  
oder sind sie immer noch **RAUCHER**, die gerade  
**NICHT RAUCHEN?**

Zwischen diesen beiden gibt es einen  
**GRAVIERENDEN UNTERSCHIED**,  
der genauer erklärt werden muss.

**Frage: WAS IST DER UNTERSCHIED  
ZWISCHEN EINEM RAUCHER UND EINEM  
NICHTRAUCHER?**

Na ja, das könnte man dann so verstehen, dass man nur **RAUCHER** ist, wenn man gerade raucht. Und in der Zeit zwischen zwei Zigaretten wäre man dann, wie bereits erwähnt, **NICHTRAUCHER**.



*Der eine raucht,  
der andere nicht,  
ist doch klar!*



*Ääh –  
nicht  
wirklich!*

Aber **FÜHLEN** Sie sich zwischen zwei Zigaretten als **NICHTRAUCHER**?

Aber was macht dann den Unterschied?

**AUFHÖREN?**

(Gute Idee, nebenbei bemerkt!)



Allen Carr

### **Endlich Nichtraucher für Lesemuffel!**

Es ist leichter als Sie denken, mit dem Rauchen Schluss zu machen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 160 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-16964-1

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2007

Allen Carr – Die Erfolgsmethode. Mit witzigen Comics weg von der Sucht. Für immer!

Schluss mit dem blauen Dunst! Allen Carr zeigt den Weg, ganz ohne schulmeisterliche Belehrungen und Schreckensszenarien, sondern auf humorvolle und eingängige Weise mit Comics. Seine sensationelle „Easyway“-Methode zielt auf den Wandel der inneren Einstellung – und der Erfolg gibt ihm Recht: Bereits Millionen langjährige Raucher haben mit Allen Carr der Nikotinsucht die rote Karte gezeigt. Dauerhaft!

- Unser Beitrag zum Nichtrauchererschutz!
- Der Carr „light“, für Lesemuffel und Comicfans