



GOLDMANN

Lesen erleben

## *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! (☞ auch als E-Book erhältlich) · Endlich frei von Flugangst (17417) · Endlich Nichtraucher! Der Ratgeber für Eltern (17434) · Endlich Nichtraucher! Für Frauen (☞ auch als E-Book erhältlich) · Endlich Nichtraucher für Lesemuffel (16964) · Endlich Nichtraucher für Lesemuffel – für Frauen (17076) · Endlich Nichtraucher! Ohne Gewichtszunahme (☞ auch als E-Book erhältlich) · Endlich ohne Alkohol! (17391) · Endlich Wunschgewicht! (17380) · Für immer Nichtraucher! (☞ auch als E-Book erhältlich)

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.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich

1. Auflage

Taschenbuchausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Gekürzte Version des bei Goldmann erschienenen Titels

Endlich Nichtraucher!

© 1999 der deutschsprachigen Ausgabe Mosaik Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House 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

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17439-3

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*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 |

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 16 | Warum weniger rauchen nicht funktioniert. . . .            | 101 |
| 17 | Der Mythos vom glücklichen<br>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*



Allen Carr

**Endlich Nichtraucher! Quick & Easy**

Der einfache Weg, mit dem Rauchen Schluss zu machen

Little Book, Broschur, ca. 128 Seiten, 11,5 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-442-17439-3

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2014