



Inhalt

| | |
|------------------------------|---|
| Vorwort zur 1. Auflage | 7 |
| Vorwort zur 6. Auflage | 8 |




I Wissenswertes über das Aufhören

11



| | |
|-------------------------|----|
| 1 Warum aufhören? | 13 |
|-------------------------|----|




| | |
|---|----|
| 2 Theoretische Grundlagen des Entwöhnungsprogramms | 37 |
|---|----|




II Nichtrauchen! – Der Ausstieg aus dem Rauchen in sechs Wochen


57



| | |
|--|----|
| 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