

Inhalt

Übersicht über das elektronische Zusatzmaterial	7
Vorwort zur 1. Auflage	9
Vorwort zur 7. Auflage	11
 I Wissenswertes über das Aufhören	
1 Warum aufhören?	14
2 Theoretische Grundlagen des Entwöhnungsprogramms	40
 II Nichtrauchen! – Der Ausstieg aus dem Rauchen in sechs Schritten	
Schritt 1: Sie erstellen Ihr persönliches Raucherprofil	65
Schritt 2: Sie geben das Rauchen auf und lernen alternative Verhaltensweisen zum Rauchen	85
Schritt 3: Sie schließen Vereinbarungen über Ihre Ziele ab und informieren sich über gesunde Ernährung ..	96

Schritt 4: Sie entwickeln Bewältigungshilfen für kritische Situationen und lernen eine Entspannungstechnik kennen	114
Schritt 5: Sie stabilisieren Ihre Abstinenz	131
Schritt 6: Sie sichern Ihre dauerhafte Abstinenz	138
Zusatzmaterial zum Download	145