

Endlich Nichtraucher

Yeah, reviewing a book **Endlich Nichtraucher** could be credited with your close friends listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, attainment does not recommend that you have astounding points.

Comprehending as skillfully as pact even more than additional will manage to pay for each success. bordering to, the declaration as well as insight of this Endlich Nichtraucher can be taken as with ease as picked to act.

Rauchfrei - Lorenz Päxen 2019-02-26

Dieses Buch ist mein Tagebuch. Es begleitete mich von meiner letzten Zigarette an ein Jahr lang. Es half mir die ganze Zeit auf meinem Weg, das Rauchen zu beenden. Während der Entzugszeit ist alles in Echtzeit geschrieben. In dieser Entwöhnungsphase habe ich meine Gedanken immer sofort notiert. Im weiteren Verlaufe habe ich abends meine Gefühle und Gedanken in mein Tagebuch geschrieben. Ich werde in diesem Buch ganz detailliert berichten, wie es mir auf meinem Weg ergangen ist und wie es war, meine letzte Zigarette für immer auszudrücken. Dies gelang mir mit so einer unglaublichen, faszinierenden Leichtigkeit, von der ich Ihnen gerne erzählen möchte. Sie können mich auf meinem Weg begleiten und erfahren, wie es für mich ganz persönlich war, ein Leben als Nichtraucher zu starten. Ich habe 365 Tage lang meinen inneren Wandel, der durch das ausdrücken meiner letzten Zigarette zu Stande gekommen ist, niedergeschrieben und ich möchte meinen wunderbaren Weg mit Ihnen teilen. Ich werde Ihnen keinen Weg aufzeigen, mit dem Sie mit dem Rauchen aufhören können. Ich werde Sie auf eine Reise mitnehmen, die meinen Weg, meinen Absprung aufzeigt. Womöglich kommen Sie dadurch ins Grübeln und fragen sich: "Warum rauche ich eigentlich?" Genau diese Frage habe ich mir vor einem Jahr gestellt: "Warum gebe ich für etwas Geld aus, das mich langsam aber sicher innerlich wie auch äußerlich zerstört?" Ich freue mich sehr darauf, meine Reise mit Ihnen zu teilen.

Besser leben - endlich Nichtraucher - Klaus G. Hinkelmann 1998

Endlich Nichtraucher. Der Ratgeber für Eltern. - Allen Carr 2001

Endlich ohne Alkohol! frei und unabhängig - Erweiterte Ausgabe - Allen Carr 2017-09-18

Hier ein Gläschen im Büro, da ein Gläschen im Feierabend – die Grenze zwischen geselligem Genuss und zerstörerischer Abhängigkeit ist fließend. Bestseller-Autor Allen Carr, der mit seiner sensationellen Methode schon Millionen von Menschen aus der Sucht herausgeholfen hat, schafft hier Abhilfe. Schritt für Schritt weist er einen einfachen Weg, um sich aus der Alkoholfalle zu befreien: sofort, dauerhaft und ohne Entzugserscheinungen. Jetzt endlich in der erweiterten Ausgabe mit Link zu Audio-Übungen. E-Book mit Audio-Links: Je nach Hardware/Software können die Audio-Links direkt auf dem Endgerät abgespielt werden. In jedem Fall können die Audio-Links über jede Browser-Software geöffnet und über ein Audiogerät abgespielt werden.

Endlich Nichtraucher - für Frauen - Allen Carr 2012-06-29

Hektik im Job, Stress zu Hause, Langeweile oder Geselligkeit - es gibt viele Gründe, warum immer mehr Frauen zur Zigarette greifen. Mit Allen Carrs weltweit bekannter Methode haben es schon Tausende von Rauchern in wenigen Wochen und ohne übermenschliche Willensanstrengung und heftige Entzugserscheinungen geschafft,

endgültig mit dem Rauchen aufzuhören. In diesem Buch geht Carr auf die Motive, Fragen und Probleme speziell weiblicher Raucher ein und zeigt ihnen den Weg aus der Nikotinsucht.

Für immer Nichtraucher! - Allen Carr 2012-06-26

Schluß mit dem Rauchen! - mit diesem Buch kann jeder endlich den lang gehegten Vorsatz in die Tat umsetzen. Allen Carr zeigt eine verblüffend einfache Methode, mit der die nächste Zigarette wirklich zur letzten wird. Und das ohne Schockbehandlung und ohne starre Verhaltensregeln: Allein durch einen Wandel der inneren Einstellung gelingt es, dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören. Der ausführliche, psychologisch fundierte Ratgeber ist der Schlüssel zu einem gesunden und glücklichen Leben als Nichtraucher. Mit dieser erfolgreichen Methode, die bereits weltweit unzählige Anhänger gefunden hat, kann es endlich jeder schaffen.

Endlich Wunschgewicht! für Frauen - Allen Carr 2018-05-21

Viele Frauen kennen ihn, den berüchtigten Jo-Jo-Effekt, und möchten endlich dauerhaft abnehmen. Mit der berühmten Easyway-Methode hat Bestsellerautor Allen Carr bereits Millionen von Menschen von ihren Problemen befreit. Nun zeigt er, dass sein leichter und effektiver Weg auch Gewichtsprobleme löst - und das ohne Diät, ohne Schuldgefühle und ohne Medikamente. Mit seinen einfachen Anleitungen erreicht man mühelos eine gesündere Ernährung und langfristigen Gewichtsverlust.

Endlich Nichtraucher! Das Boot-Camp - Allen Carr 2019-12-16

Endlich Nichtraucher für Lesemuffel - für Frauen - Allen Carr 2009

Endlich Nichtraucher für immer - Gräfin von Rosenberg Scheid (Petra Maria) 2014

Einfacher Leben - Ein Praktischer Ratgeber Zur Konsumeinschränkung - Andrea Kerlen 2011

The Easy Way to Stop Smoking - Allen Carr 2004

Presents the Easyway method for quitting smoking, based on a factual

understanding of the harm of cigarette addiction and practical advice on how to successfully break the habit.

25 Tipps, wie Sie mit dem Rauchen aufhören und endlich Nichtraucher werden - Angelina Schulze 2013

Endlich Schluss mit Frustessen! - Allen Carr 2021-12-20

Eine große Tafel Schokolade ist schnell verputzt, wenn beruflicher und privater Stress an den Nerven zehren. Und während sich abends auf der Couch Einsamkeit breit macht, wird aus der wohlverdienten Handvoll Chips nebenbei eine ganze Tüte. Emotionales Essen nennt man das Phänomen, wenn wir ohne echten Hunger über die Stränge schlagen, um negative Gefühle wie Stress, Langeweile oder Trauer abzdämpfen. Nach derlei Essanfällen empfinden wir Reue, denn Frustessen ist ungesund und führt zu Gewichtsproblemen. Mit Allen Carrs berühmter Easyway-Methode wird es Ihnen mühelos gelingen, mit Heißhungerattacken langfristig Schluss zu machen und zu einem entspannten, gesunden Essverhalten zu finden.

Endlich ohne Zucker! - Allen Carr 2017-12-18

Schluss mit Zucker! All jenen, die bereit sind, ihre Sucht von Zucker beenden zu wollen, zeigt dieses Buch den Weg. Mit Allen Carrs sensationeller und weltweit bekannter „Easyway“-Methode kann jeder in wenigen Wochen und ohne übermenschliche Willensanstrengung die körperliche und psychische Zuckersucht überwinden, indem er seinen Konsum kritisch hinterfragt und ihr schließlich aus Überzeugung den Rücken kehrt.

Glimmstängel ade - Mark Tramin 2014-05-06

In diesem Buch können alle jene Informationen und Techniken gefunden werden, die auf dem Weg zum Nichtraucher unbedingt notwendig werden. Dieses Buch verdankt sein Entstehen einem vieljährigen Kampf des Autors gegen seine Rauchsucht. Dieser Kampf wurde schließlich siegreich beendet, allerdings nicht unter Anwendung der üblichen und meist sehr kommerziell ausgenutzten Rezepte, sondern unter Anwendung einer neuen Ausstiegsmethodik. Diese Ausstiegsmethodik beruht auf der Erkenntnis, dass mit dem Willen allein ein Rauchstopp gar

nicht zu erreichen ist, dass aber, wenn erst der Modulcharakter des Bewusstseins erkannt ist, der Kampf gegen den die Willenskraft schädigenden Hauptfeind, das Nikotin nämlich, mit positivem Ergebnis zu bestehen sein wird.

Endlich ohne Alkohol! - Allen Carr 2014-12-08

Einfach und endgültig zu einem genussvollen Leben ohne Alkohol. Hier ein Gläschen im Büro, da ein Gläschen auf der Party - die Grenze zwischen geselligem Genuss und zerstörerischer Abhängigkeit ist fließend. Allen Carr, der mit seiner sensationellen Methode schon Millionen Menschen geholfen hat, schafft hier Abhilfe. Schritt für Schritt weist er einen einfachen Weg, sich nicht vom Alkohol verführen zu lassen: Sofort, dauerhaft und ohne Entzugserscheinungen oder übermenschliche Willensanstrengung.

Endlich Nichtraucher - Der Erfolgsplan - Allen Carr 2016-10-17

Endlich Wunschgewicht! - Allen Carr 2014-11-27

Wunschgewicht ohne Diät, Kalorienzählen und Willensanstrengung. Haben sie den berühmten Jojo-Effekt satt? Bestsellerautor Allen Carr hat mit seiner Methode bereits Millionen von Menschen geholfen. Nun zeigt er, dass sein leichter und effektiver Weg auch Gewichtsprobleme löst - und das ohne Diät, ohne Schuldgefühle, ohne Medikamente. Mit seinen einfachen Anleitungen erreicht man mühelos eine gesündere Ernährung und dauerhaften Gewichtsverlust.

Endlich Wunschgewicht! - ohne Verzicht - Allen Carr 2015-12-21

Wunschgewicht ohne Diät, Kalorienzählen und Willensanstrengung. Haben sie den berühmten Jo-Jo-Effekt satt? Bestsellerautor Allen Carr hat mit seiner Methode bereits Millionen von Menschen damit geholfen. Nun zeigt er, dass sein leichter und effektiver Weg auch Gewichtsprobleme löst - und das ohne Diät, ohne Schuldgefühle, ohne Medikamente. Mit seinen einfachen Anleitungen erreicht man mühelos eine gesündere Ernährung und dauerhaften Gewichtsverlust. Mit Audio-Links

Endlich Nichtraucher - Allen Carr 1997

Endlich rauchfrei - Daniela Nelz 2016-10-11

Jedes Jahr zu Silvester nimmt man sich als Raucher genau einen guten Vorsatz vor und der ist endlich Nichtraucher werden und auch zu bleiben. Aber schon am selben Tag hängt man wieder an der Zigarette fest. Dann kommen die Sätze wie "ach heute noch mal aber ab morgen hör ich auf". Der sogenannte Schweinehund ist einfach stärker. Aber kann man einfach so aufhören oder bildet man nur ein, dass man nicht wirklich süchtig ist? Kompendio zeigt Ihnen, dass auch Sie - egal wie viel oder wie lange Sie schon rauchen- aufhören können. Das wichtigste ist die richtige Einstellung!

Endlich Nichtraucher für Lesemuffel! - Allen Carr 2014-12-16

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 Nichtraucherschutz! • Der Carr „light“, für Lesemuffel und Comicfans

RAUCHEN IST OUT! Zigaretten sucht endlich AUFKNACKEN - JETZT! - Aline Kröger 2019-06-17

ES GIBT EIN LEBEN VOR, WÄHREND UND NACH DER ZIGARETTENSUCHT! Liebe Leserin und lieber Leser, hast du dir gute Vorsätze gefasst und keine Lust mehr auf die Zigaretten sucht? Willst du aufhören zu rauchen, hast aber keine Ahnung, wie du es anstellen sollst? Bist du nach einigen gescheiterten Versuchen bereits am Verzweifeln und brauchst echte Hilfe? Dann hab ich hier etwas Kostbares für dich! Lass dir von Experten helfen, wenn du nicht mehr weiterkommst, von Leuten, die es geschafft haben aufzuhören. Dabei kann ich dich unterstützen! Trial and error: Durch diverse Selbstanalysen, Fehler und ständige Verbesserungen habe ich es geschafft mit dem Zigarettenrauchen aufzuhören und die Sucht zu durchbrechen. Es wäre viel, viel schneller gegangen, hätte ich damals einen fähigen Coach

gehabt. Durch meine analytische Fähigkeit und durch Selbstreflexion konnte ich die Wege zum erfolgreichen Auflösen der Sucht einzeln aufschlüsseln und auch für euch niederschreiben. Zusätzlich enthält dieses Buch weiteres Expertenwissen, welches ich recherchiert habe, um euch die volle Ladung an Informationen zu bieten und das Buch damit abzurunden. Davon kannst du profitieren: Für dich ist es ganz einfach. Du kannst von dieser Arbeit profitieren und brauchst nichts weiter zu tun als dich erstmal zu entspannen und die essentiellen Informationen zu inhalieren (= zu lesen). Diesen langen, mühsamen Weg, den ich gegangen bin, kannst du dir mit diesem Buch ersparen. Ich werde dich auf dem Weg zu deiner Suchtbefreiung coachen, begleiten, informieren, motivieren und dir alle wichtigen Schlüssel geben, die du brauchst, um schon bald ein rauchfreies, gesundes und glückliches Leben zu führen! Bist du gespannt? Dann beginnen wir JETZT. Und los geht's! Herzliche Grüße! Deine Aline Kröger Personal Coach/ Psychologische Beraterin, Motivationscoach, kfm. Fremdsprachenkorrespondentin, Fitnesstrainerin, Autorin, Hörbuchsprecherin und Autodidaktin
Endlich Nichtraucher für Kinder und Jugendliche. - Allen Carr 1999

Endlich ohne Zucker! für Lesemuffel - Allen Carr 2019-08-19
Schluss mit dem Zucker! Die Sucht nach dem „weißen Gift“ kann jeden treffen - und viele Menschen wissen gar nichts davon. Der tägliche Verzehr von Süßigkeiten, Desserts, Kuchen und gesüßten Getränken ist für sie ganz normal. Viele spüren aber bereits, wie der Zuckerkonsum sie krank macht. Karies und Übergewicht sind nur der Anfang. Zucker schadet allen Organen. Wer bereit ist, seine Sucht nach dem „Weißen Gift“ beenden zu wollen, dem zeigt dieses Buch auf leichte Weise den Weg. Mit Allen Carrs sensationeller und weltweit bekannter „Easyway“-Methode kann jeder in wenigen Wochen und ohne übermenschliche Willensanstrengung die körperliche und psychische Zuckersucht überwinden. Leicht und ohne Überwindung Schluss mit der Sucht - für immer.

Ratgeber Herzinfarkt - Peter Mathes 2017-03-14
Herzinfarkt vermeiden - früh erkennen - rasch behandeln Mit einem

Geleitwort von Professor Dr. med. Thomas Meinertz,
Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung Bei keiner anderen Erkrankung ist das Wissen um die Behandlung und Prävention so wichtig wie beim Herzinfarkt - es kann sich im wahrsten Sinne als lebensrettend erweisen! Experte in eigener Sache zu sein wird häufig empfohlen. Aber nirgendwo ist es wichtiger als beim Herzinfarkt. Nicht umsonst lautet das Motto der deutschen Herzstiftung: „Jede Minute zählt!“ Jeder sollte sein persönliches Risiko kennen - und wissen, wie man es verringern kann. Zum Abbau der Risikofaktoren und zum Aufbau von Schutzfaktoren gibt dieser leicht verständliche Ratgeber wertvolle Tipps. Hier finden Sie u.a. die aktuellen medizinischen Empfehlungen (z.B. zu Cholesterin und Blutdruck) Informationen zu den neuesten Verfahren (z.B. Herzkatheter und Bypass-OP) Welche Lebensstilfaktoren wirklich helfen (z.B. Ernährung und Bewegung) die neuesten Bewertungen zu etablierten und ganz neuen Medikamenten Der Ratgeber informiert über Vorbeugung, Risikoabschätzung, Früherkennung, Akutbehandlung und Rehabilitation sowie über Wege, auch nach dem Herzinfarkt ohne Angst und mit Freude zu leben. Er hilft Betroffenen und Angehörigen, die notwendigen Schritte zu gehen. Ihr Herz wird es Ihnen danken! Das eigene Risiko erkennen Schutz vor einem Infarkt Angstfreies Leben nach dem Herzinfarkt Lebensqualität nach Dilatation, Stent-Implantation und Bypass-Operation Praktische Ratschläge für eine herzgesunde Lebensweise p/ppbMit Checkliste: Wie erkenne ich einen Herzinfarkt?/b
Endlich Nichtraucher! - Der Ratgeber für Eltern - Allen Carr 2013-12-16

Endlich Nichtraucher! Das Boot-Camp - Allen Carr 2019-12-16
Allen, die bereit sind, mit dem Rauchen endgültig Schluss zu machen, zeigt dieses Buch den Weg. Speziell Männer haben es oft schwer, Nein zur Zigarette zu sagen. Mit Allen Carrs sensationeller und weltweit bekannter »Easyway«-Methode kann jeder in kurzer Zeit und ohne übermenschliche Willensanstrengung die körperliche und psychische Sucht überwinden. In vier Tagen zum Erfolg - für Zigaretten, E-Zigaretten, Verdampfer oder Vaporizer.
Endlich handyfrei! - John Dicey 2021-02-15

Was tun Sie, bevor Sie zubett gehen? Wahrscheinlich noch einen letzten Blick auf das Smartphone werfen. Und nach dem Aufstehen? Geht der Blick direkt wieder aufs Smartphone? Die vermeintlichen Neuigkeiten auf dem Handybildschirm machen uns süchtig und schränken nicht nur unser selbstständiges Denken ein, sondern auch unser Sozialverhalten. So kann die Sucht nach dem Handy richtig gefährlich werden. Fettleibigkeit, Schlafprobleme, Haltungsschäden, Einsamkeit oder Sehstörungen sind nur einige Beispiele für die Folgen von übermäßigem Handykonsum. Im Straßenverkehr sorgen Smartphones immer wieder für schwere, mitunter auch tödliche Unfälle, und gerade Kinder sind besonders anfällig für die Sucht. Mit der etablierten Easyway-Methode von Allen Carr lösen wir uns von der exzessiven und schädlichen Handysucht und lernen, das Smartphone wieder positiv für uns zu nutzen, statt uns von ihm beherrschen zu lassen.

Endlich Nichtraucher! - ohne Gewichtszunahme - Allen Carr 2012-09

Promoting Self-Change from Problem Substance Use - Harald Klingemann 2012-12-06

For many years, what has been known about recovery from addictive behaviors has come solely from treatment studies. Only recently has the study of recoveries in the absence of formal treatment or self-help groups provided an alternative source of information. This book on the process of self-change from addictive behaviors is the first of its kind, as it presents more than research findings. Rather, it presents the process of self-change from several different perspectives - environmental, cross-cultural, prevention and interventions at both societal and individual level. It provides strategies for how health care practitioners and government policy makers alike can aid and foster self-change. Directions for future research priorities are also presented.

Hypnoseland - 2006

Endlich Nichtraucher! - Allen Carr 2019-04-15

Endlich Nichtraucher! - Allen Carr 2013-05-03

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.

Endlich Nichtraucher! - 2019

Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking - Allen Carr 2015-09-24

Read this book and you'll never smoke another cigarette again. Allen Carr has discovered a method of quitting that will enable any smoker to stop, easily, immediately and permanently. As the world's bestselling book on how to stop smoking and with over nine million copies sold worldwide, Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking is the one that really works. _____ 'It didn't take any willpower. I didn't miss it at all and I was free' Ruby Wax THE unique method: No scare tactics No weight-gain The psychological need to smoke disappears as you read Feel great to be a non-smoker Join the 25 million men and women that Allen Carr has helped stop smoking. _____ TESTIMONIALS . . . 'Giving up smoking was one of the biggest achievements of my life. I read Allen Carr's book and would recommend it to anybody trying to kick the habit' Michael McIntyre 'Achieved for me a thing that I thought was not possible - to give up a thirty-year smoking habit literally overnight. It was nothing short of a miracle' Anjelica Huston 'Instantly I was freed from my addiction. I found it not only easy but unbelievably enjoyable to stay stopped' Sir Anthony Hopkins

Endlich Nichtraucher - Nico Rienessl 2016-02-26

Setzen Sie die guten Tipps und Erfahrungen, die Sie diesem E-Book entnehmen können um und machen endgültig Schluss mit dem Rauchen. Vieles, was mit dem Rauchen zusammen hängt, fängt im Kopf an. Sie haben es mental also in der Hand, sich für ein Leben ohne Rauch, ohne hohe Kosten, ohne Gesundheitsschäden zu entscheiden. Machen Sie den ersten Schritt, und entfernen Sie sich jeden Tag ein bisschen von der

Sucht nach dem "Glimmstängel". Sie werden es mit Hilfe dieses Buchs leichter haben, auf die täglichen Zigaretten zu verzichten. Und am Ende werden Sie stolz auf sich sein und sich freuen, dass Sie das Buch entdeckt haben. Investieren Sie einige Minuten in eine bessere Zukunft, eine Zukunft ohne Rauch und unangenehme Gerüche. Geben Sie das Laster Nikotin auf - endgültig! Nichtraucher zu werden, hat sehr viele Vorteile. Sie sparen Geld, wirklich große Summen. Wenn Sie einmal durchrechnen, wie viel Sie pro Monat für den blauen Dunst ausgeben, werden Sie erschrecken. Dies ist aber nicht der einzige Grund, mit dem Rauchen endlich aufzuhören, denn auch Ihre Gesundheit erleidet Schaden. Ihre Gefäße verengen sich durch das Nikotin, Ihr Herz und Ihr Kreislauf werden dauerhaft durch das Rauchen beeinträchtigt. Und wenn diese beiden Gründe Sie noch nicht davon überzeugen können, Nichtraucher zu werden, sollten Sie noch einmal an Ihre nähere Umgebung denken. Ihr Partner, Ihre Kinder, Ihre Freunde, sie alle haben Vorteile, wenn sie nicht mehr mit fremdem Rauch konfrontiert werden. Ein Laster wie das Rauchen zeigt zudem eine gewisse Schwäche. Kurz: Es ist Zeit, Nichtraucher zu werden. Wenn Sie einen Blick auf diese Seite werfen, haben Sie schon den ersten Schritt gemacht. Sie sind nun auf dem richtigen Weg, sich das Rauchen endlich ab zu gewöhnen. Es ist gar nicht so schwer, aber Sie sollten gezielt vorgehen, um nicht wieder in Ihre alten, schlechten Gewohnheiten zu verfallen.

Endlich Nichtraucher! - Allen Carr 2011-12-22

Kaum ein Raucher, der nicht schon einmal den Entschluss gefasst hat, mit dem Rauchen aufzuhören - und kaum einer, der nicht früher oder später seine guten Vorsätze wieder über den Haufen geworfen hat. All jenen, die bereit sind, mit dem blauen Dunst endgültig Schluss zu machen, zeigt dieses Buch den Weg. Mit Allen Carrs sensationeller und

weltweit bekannter „Easyway“-Methode kann jeder in wenigen Wochen und ohne übermenschliche Willensanstrengung die körperliche und psychische Sucht überwinden, indem er seine Abhängigkeit kritisch hinterfragt und ihr schließlich aus Überzeugung den Rücken kehrt.

Nichtraucher werden - Armin Blöcher 2021-02-11

Mit dem Rauchen aufzuhören, sei alles nur Kopfarbeit. Das behaupten diejenigen, die das Laster Rauchen nur mit dem eigenen Willen und Wollen besiegen möchten. Man muss selbst so überzeugt sein, nicht mehr rauchen zu wollen, dass man sein eigenes Handeln quasi in Form einer Eigen-Gehirnwäsche umprogrammiert. Ob das überhaupt geht, werden Sie später erfahren. Andere meinen, jemandem das Rauchen abzugewöhnen, gehe nur durch knallharten Druck und eine Schocktherapie. "Ich gebe Ihnen noch maximal drei Jahre, wenn Sie nicht sofort damit aufhören!" Manche schmeißen die restlichen Zigaretten sofort weg und reagieren darauf. Andere sieht man hingegen noch im Rollstuhl mit der Kippe im Mundwinkel, den nahen Tod schon vor Augen. So unterschiedlich sind wir Menschen gestrickt. Der eine reagiert auf leichten Druck, den anderen können Sie mit nichts umhauen. Er macht es trotzdem - oder gerade deswegen, weil er sich seine letzten Tage nicht auch noch vermiesen lassen möchte. Aber es gibt auch Menschen, die Druck von außen brauchen. Der Arzt im weißen Kittel ist eine Autoritätsperson. Der glaubt man. Und wenn der einem mit voller Wucht einen solchen Satz vor den Kopf knallt, dann hören wir auf zu rauchen. Das kann funktionieren, braucht aber auch besondere Umstände, etwa einen drohenden Infarkt oder gerade einen Asthma-Anfall mit Erstickungs-Tendenz. Dann noch den Satz des Arztes obendrauf, das könnte es sein. Die Nikotin-Entwöhnung hätten Sie ohne diesen Druck nie geschafft.