

Unland, Heribert

Der Raucher-Ratgeber. Nichtraucher werden und bleiben

Mit frischem Wind gegen den blauen Dunst

2000 60., Seiten, 10 Abb. - 21 x 14,8 cm

[Autor](#)

[Vorwort](#)

[Inhaltsverzeichnis](#)

INHALT

TEIL 1: VORBEREITUNG ZUR ENTWÖHNUNG

Wie Sie am meisten von diesem Buch profitieren	3
Wissenswertes über das Rauchen	4
Finanzielle Aspekte	6
Gesundheit	7
Die Droge: Nikotin	8
Psychologie	11
Was Sie über Raucherentwöhnung wissen sollten	14
Schlusspunkt-Methode	15
Suggestivmethoden	15
Medikamente	16
Verhaltenstherapie	18
Kognitive Therapie	18
Kombination von Verhaltenstherapie und Nikotinpflaster	19

TEIL 2: DURCHFÜHRUNG DER ENTWÖHNUNG

Der Entschluss: Ja, ich will	20
------------------------------	----

Wofür es sich lohnt, Nichtraucher zu werden	22
Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung	24
Raucher-Persönlichkeit	26
Die Analyse Ihrer Raucherpersönlichkeit	28
Wetten, dass ich es schaffe	29
Tue Gutes und rede davon	30
Stichtag: Mein erster Tag als Nichtraucher	32
Medikamentöse Unterstützung	35
Etappenziele	36
Mentale Vorbereitung	39
Veränderung von Einstellungen	40
Denken ist Silber, Handeln ist Gold	48
-1 Mentale Übung	48
-2 Praktische Übung	49
Zusammenfassung der Entwöhnungsmaßnahmen	50
TEIL 3: RÜCKFALLVERHÜTUNG	
Was Sie tun können, damit es nicht zum Rückfall kommt	51
Was tun, wenn es doch zu einem Ausrutscher kommt?	53
Zusammenfassung der Rückfallverhütungsmaßnahmen	56
LITERATUR	
HILFREICHE ADRESSEN	