

Allen Carr
Endlich Nichtraucher



Buch

All jenen, die bereit sind, mit dem Rauchen endgültig Schluss zu machen, zeigt dieses Buch den Weg. Mit Allen Carrs sensationeller und weltweit bekannter »Easyway«-Methode kann jeder in wenigen Wochen die Nikotinsucht überwinden.

Autor

Der Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von Nikotinsucht, Übergewicht und Alkoholabhängigkeit befreit. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfemethode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Allen-Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern.

Außerdem von Allen Carr im Programm

- Endlich Nichtraucher! für Lesemuffel! (16964)
- Endlich Nichtraucher! für Frauen! (16542)
- Endlich Nichtraucher! ohne Gewichtszunahme + CD (17319)
- Für immer Nichtraucher! (16293)
- Endlich Nichtraucher! Quick & Easy (17439)
- Endlich Wunschgewicht! (17380)
- Endlich Wunschgewicht! + CD (17553)
- Endlich Wunschgewicht! für Frauen (17732)
- Endlich ohne Alkohol! (17391)
- Endlich ohne Alkohol! frei und unabhängig + CD (17634)
- Endlich ohne Zucker! (17711)
- Endlich Nichtraucher! Das Boot-Camp (17838)
- Endlich Schluss mit Frustessen (17902)

Allen Carr

Endlich Nichtraucher!

Aus dem Englischen
von Gabriele Zelisko

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.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Dieses Buch ist bereits im Jahr 2000 unter dem Titel »Endlich Nichtraucher« im Verlag Mosaik bei Goldmann erschienen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2019

Copyright © 1999 der Originalausgabe: Allen Carr's Easyway (International Limited)

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe, Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktivsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Zeichnungen: Petra Dorckenwald

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Getty Images/Charles Harker

Satz: Barbara Rabus, Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17828-5

www.goldmann-verlag.de

Vorwort des Autors

Stellen Sie sich eine Droge vor, die bei jedem zweiten Konsumenten zum frühzeitigen Tod führt, den durchschnittlichen Abhängigen im Lauf seines Lebens ungefähr hundertfünfzigtausend Mark kostet, Unsicherheit, Langeweile und Anspannung hervorruft, schal und abgestanden schmeckt, die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt und keinerlei Vorteile mit sich bringt.

Können Sie sich vorstellen, dass schon einmal neunzig Prozent aller Erwachsenen in unserer westlichen Gesellschaft von dieser Droge abhängig waren?

Können Sie sich vorstellen, auch von einer solchen Droge abhängig zu werden? Wenn Sie Raucher sind, egal, ob Gelegenheits- oder Kettenraucher, sind Sie es bereits. Ihre Droge heißt Nikotin.

Aber jeder Raucher weiß doch, dass Rauchen Entspannung und Konzentration fördert und gegen Stress und Langeweile hilft. Angenommen, ich könnte Sie davon

überzeugen, dass die oben beschriebenen Fakten über das Rauchen exakt zutreffen und dass es jedem Raucher leichtfallen kann, mit dem Rauchen aufzuhören:

- sofort und auf Dauer
- ohne Einsatz von Willenskraft, Tricks oder Ersatzstoffen
- ohne Gewichtszunahme

Und wenn ich Sie darüber hinaus auch noch davon überzeugen könnte, dass Sie das Rauchen überhaupt nicht vermissen werden, dass Sie sich in Gesellschaft wohler fühlen und mit stressigen Situationen besser fertigwerden, würden Sie dann aufhören? Wenn ja, lesen Sie weiter. Ich habe Ihnen nur Gutes zu berichten.

WARNUNG! Versuchen Sie nicht aufzuhören oder weniger zu rauchen, bevor Sie nicht alles komplett gelesen und verstanden haben – es sei denn, Sie haben bereits aufgehört.

Wann haben Sie sich entschieden,
Raucher zu werden?

Nein, ich frage Sie nicht, was der Anlass für
Ihre erste Zigarette war, sondern wann Sie
sich entschieden haben, Tag für Tag zu rau-
chen?

Oder sind Sie, wie jeder andere Raucher, ein-
fach nur so hineingeschlittert?

Werden Sie immer Raucher sein?

Wann werden Sie aufhören?

Wenn Sie 150 000 DM ausgegeben haben?

Wenn Sie Ihre Gesundheit ruiniert haben?

Wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist?

Wie viele Jahre rauchen Sie schon?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum der richtige Zeitpunkt zum Aufhören nie einzutreten scheint?

Warum rauchen Sie?

Weil es gut schmeckt? *Essen Sie die Zigaretten etwa?*

Um die Hände zu beschäftigen? *Versuchen Sie es doch mit einer Büroklammer.*

Wegen der oralen Befriedigung? *Nehmen Sie eine Kaugummizigarette.*

Gegen Langeweile und Stress und zur Förderung von Entspannung und Konzentration? *Aber Langeweile und Konzentration sind genau wie Stress und Entspannung völlig gegensätzliche Dinge.*

Welche sind Ihre
Lieblingszigaretten?

Die erste am Morgen? *Ist das nicht diejenige,
die am übelsten schmeckt?*

Die nach dem Essen oder zu einem alkoholi-
schen Getränk, die beim Telefonieren oder
in einer stressigen Situation? *Wie kann die
identische Zigarette aus ein und derselben Pa-
ckung anders schmecken oder die genau ent-
gegengesetzte Wirkung besitzen wie jene, die
man eine Stunde vorher geraucht hat?*

Möchten Sie, dass Ihre Kinder rauchen?

Wenn Ihre Antwort »nein« lautet, heißt das, dass Sie selbst gerne Nichtraucher wären. Aber warum sind Sie es nicht? *Weil Rauchen eine Gewohnheit ist und Gewohnheiten schwer abzustellen sind?*

Wirklich? In Großbritannien sind wir es gewohnt, links zu fahren. Besuchen wir aber ein anderes europäisches Land mit Rechtsverkehr, gelingt es uns sofort und ohne übermäßigen Stress, diese »Gewohnheit« zu ändern.

Warum greifen also Raucher
immer wieder zur Zigarette?

Nur aus einem einzigen Grund: Sie sind in
die raffinierteste und genialste Falle getreten,
die Mensch und Natur gemeinsam ersonnen
haben:

SIE SIND VOM NIKOTIN ABHÄNGIG!

Die mächtigste Droge der Welt!

Nikotin ist das mächtigste Suchtgift, das die Menschheit kennt. Eine Zigarette reicht, um Sie in die Falle zu locken, insbesondere dann, wenn Sie vorher schon einmal abhängig waren.

Ein hochwirksames Gift

Der Nikotingehalt nur einer Zigarette würde Sie bei Injektion in eine Vene umbringen; aber versuchen Sie es bitte nicht. Das ist die Erklärung, warum man sich nach den ersten Zigaretten benommen fühlt und Übelkeit verspürt.

Die Natur der Falle

Wenn das Nikotin der ersten Zigarette vom Organismus ausgeschieden wird, entsteht ein Gefühl der Leere und Unsicherheit – jenes Gefühl, das sich bei Rauchern als das Bedürfnis bemerkbar macht, »eine Zigarette zu brauchen« oder »die Hände beschäftigen zu müssen«.