

Allen Carr
Endlich Nichtraucher für alle!



Buch

Seit Jahrzehnten hilft »Allen Carr's Easyway« Millionen von Menschen weltweit dabei, Süchte hinter sich zu lassen. Der Klassiker *Endlich Nichtraucher!* wurde nun umfassend überarbeitet und um Vaping, E-Zigaretten und Co. ergänzt.

Die »Easyway«-Methode ist der sensationell erfolgreiche Weg, ohne übermenschliche Willensanstrengung oder Selbstgeißelung die körperliche und psychische Sucht zu überwinden, indem die Abhängigkeit kritisch hinterfragt wird und ihr so schließlich aus Überzeugung der Rücken gekehrt wird.

Der einfache Weg, endgültig mit dem Rauchen Schluss zu machen!

Autoren

Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von Nikotinsucht, Übergewicht und Alkoholabhängigkeit befreit. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. John Dacey ist der dienstälteste Suchttherapeut und internationale Direktor des Allen-Carr's-Easyway-Instituts.

Außerdem von Allen Carr im Programm

- Endlich Nichtraucher! (17402)
- Endlich Nichtraucher! Für Lesemuffel (16964)
- Endlich Nichtraucher! Für Frauen (16542)
- Endlich Nichtraucher! Für Lesemuffel – für Frauen (17076)
- Endlich Nichtraucher! Für Eltern (13893, nur als E-Book)
- Endlich Nichtraucher! Ohne Gewichtszunahme + CD (17319)
 - Für immer Nichtraucher! (16293)
- Endlich Nichtraucher! Quick & Easy (17439)
- Endlich Nichtraucher! Weg mit dem Aschenbecher (15675, nur als E-Book)
- Endlich Nichtraucher! Der Erfolgsplan (17633)
 - 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 frei von Flugangst! (13892, nur als E-Book)
 - Endlich ohne Zucker! (17711)
 - Endlich ohne Zucker! Für Lesemuffel (17807)
 - Endlich handyfrei (17886)
 - Endlich Schluss mit Frustessen (17902)

Allen Carr

Endlich Nichtraucher für alle!

Der einfache Weg mit Zigaretten,
Vapes und Co. Schluss zu machen

*Aus dem Englischen
von Annika Tschöpe*

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel
»Allen Carr's Easyway to Quit Smoking Without Willpower« bei Arcturus, London.
Der Inhalt basiert zu einem großen Teil auf dem 2020 erschienenen Werk
»Endlich Nichtraucher! Das Boot-Camp.«

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Dezember 2025

Copyright © 2020 der Originalausgabe:

Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2020 Copyright

© 2025 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann

Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlag: Uno Werbeagentur, München Umschlagmotiv: Fine Pic®, München

Redaktion: Antonia Zauner

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

GS · CB

ISBN 978-3-442-18054-7

www.goldmann-verlag.de

Für Jackie, Emily, Harry und Sid

aber vor allem für die wunderbare Joyce Carr.

Inhalt

Einführung	11
Vorwort	23
Kapitel eins	
Weshalb rauchen Sie?	27
Kapitel zwei	
Die Nikotinfalle	45
Kapitel drei	
Der Mythos	59
Kapitel vier	
Erste Schritte Richtung Freiheit	77
Kapitel fünf	
Die Illusion von Genuss	89

Kapitel sechs	
Überzeugung statt Willenskraft	112
Kapitel sieben	
Die Theorie der Suchtanfälligkeit	124
Kapitel acht	
Die Konzentration zurückerobern	134
Kapitel neun	
Verbreitung des Mythos	159
Kapitel zehn	
Ersatzstoffe helfen nicht	177
Kapitel elf	
Die Vorteile vom Rauchen	191
Kapitel zwölf	
Die Vorteile vom Vapen, Juulen, E-Zigarette Rauchen, Schniefen, Kauen und Snusen	193
Kapitel dreizehn	
Wo bleibt der »Rausch«?	195
Kapitel vierzehn	
Sorgen um das Gewicht?	210

Kapitel fünfzehn	
Alle Raucher sind gleich	221
Kapitel sechzehn	
Brennende Fragen	247
Kapitel siebzehn	
Es gibt nichts zu befürchten	267
Kapitel achtzehn	
Die Kontrolle übernehmen	283
Kapitel neunzehn	
Die Wahrheit über Entzug	302
Kapitel zwanzig	
Ihre letzte Zigarette	315
Kapitel einundzwanzig	
Die Hypnosetherapie	327
Kapitel zweiundzwanzig	
Frei bleiben	331
Register	337
Werden Sie Teil der Allen-Carr-Community	342
Die Allen-Carr's-Easyway-Zentren	344

Einführung

Von John Dicey, weltweiter Geschäftsführer und leitender Therapeut von Allen Carr's Easyway

Wie um alles in der Welt geht man vor, wenn das erfolgreichste Rauchstopp-Buch aller Zeiten aktualisiert werden soll? Kurze Antwort: sehr behutsam. Die ausführlichere Antwort lautet, dass man sämtliche Erkenntnisse und Erfahrungen berücksichtigt, die in den letzten 35 Jahren bei der Behandlung von schätzungsweise 30 Millionen Raucherinnen und Rauchern in den USA und der ganzen Welt zusammengekommen sind – 30 Millionen Menschen wurden bereits von ihrer Sucht befreit, und auch wenn Sie es sich im Augenblick noch nicht richtig vorstellen können, sind Sie auf dem besten Weg, Nummer 30 000 001 zu werden.

Das Buch in Ihren Händen ist die aktuellste, hochmoderne und praxisbewährte Version von Allen Carrs Easyway-Methode. Mit ihrer Hilfe werden Sie nicht nur vom Rauchen oder Vapen/Dampfen, vom Kautabak, »Dip«, »Snus« sowie von jeglichen anderen Nikotinprodukten los-

kommen, sondern noch dazu feststellen, dass der Weg aus der Sucht einfach und sogar angenehm ist. Als Allen Carr bei der ersten Veröffentlichung seiner Easyway-Methode dieses Versprechen gab, erntete er noch große Skepsis, während diese aktualisierte Version seiner Methode auf die erstaunlichen Erfolge verweisen kann, die ich eingangs erwähnt habe.

Aber kann man wirklich einfach über Nacht mit dem Rauchen aufhören? Manche Menschen sind monate- oder gar jahrelang damit beschäftigt und scheinen das Verlangen nach Zigaretten oder Vapes dennoch niemals richtig loszuwerden. Als ich noch Kettenraucher war, dachte ich in etwa: »Klar, es wäre schon schön, damit aufzuhören, aber dazu fehlt mir jetzt die Zeit. Außerdem habe ich schon alle erdenklichen Rauchstopp-Methoden ausprobiert, aber nichts hat geholfen – wozu soll ich es überhaupt noch einmal versuchen?« Damals war ich beruflich sehr erfolgreich und hatte viel zu tun, sodass ich ständig unter Druck stand. Zigaretten, so glaubte ich, würden meine Leistungsfähigkeit steigern, Stress abbauen, mir Entspannung verschaffen und die Konzentration fördern. Außerdem sah ich sie als kleine Belohnung, die ich mir im Laufe des Tages immer mal wieder gönnte (da ich Kette rauchte, war das im Prinzip alle zehn Minuten!). Ich war fest davon überzeugt, dass ich trotz der unübersehbaren Nachteile des Rauchens nicht ohne Zigaretten leben konnte. Wie so viele andere Raucher, die sich für »hoffnungslose Fälle« halten, hatte auch ich beschlossen, lieber ein kurzes, glückliches Leben als Raucher zu führen, statt länger, in meinen Augen aber freudloser als

Nichtraucher zu leben. Mein Standpunkt lautete: »Selbst wenn ich aufhören könnte – wozu? Ich will doch nicht für den Rest des Lebens unglücklich sein!«

Zu meinem großen Glück gab es jemanden, der mir schließlich die Wahrheit vor Augen führte. Vor rund 20 Jahren besuchte ich das Allen-Carr-Zentrum in London, obwohl ich hartnäckig daran zweifelte, dass mich das davon abbringen würde, weiterhin 80 Zigaretten am Tag zu rauchen. Der Besuch erfolgte nicht aus freien Stücken – meine Frau hatte mich dazu überredet und mir im Gegenzug versprochen, mich mindestens zwölf Monate lang nicht zum nächsten Aufhörversuch zu drängen, wenn ich anschließend immer noch überzeugter Raucher wäre. Ich hätte nie geglaubt, dass Allen Carrs Easyway mich tatsächlich von der Sucht befreien würde (und meine Frau vermutlich noch weniger).

Wenn ich aufgeschlossener gewesen wäre, hätte mich der Erfolg allerdings nicht so überrascht. Schließlich hatte Allen damals mit seinen Seminaren und Büchern bereits Millionen von Menschen zum Aufhören verholfen. Dass die Methode wirkte, lag auf der Hand, doch als Kettenraucher, dessen gesamte Existenz sich nur um »die nächste Zigarette« drehte, als schlimmster Nikotinsüchtiger weit und breit, konnte ich das nicht erkennen. Im Nachhinein muss ich zugeben, dass ein Teil von mir die Wahrheit gar nicht sehen wollte. Erst die persönliche Erfahrung, die mein Leben veränderte, konnte mich überzeugen.

Allen selbst hatte über 30 Jahre lang 60 bis 100 Zigaretten pro Tag geraucht. Mit Ausnahme von Akupunk-

tur hatte er alle üblichen und unüblichen Aufhörmethoden ausprobiert, doch stets ohne Erfolg. Deshalb kam er irgendwann genau wie ich zu der Überzeugung »Einmal Raucher – immer Raucher« und gab sämtliche Bemühungen auf. Dann jedoch machte er eine Entdeckung, die ihn dazu veranlasste, es noch einmal zu versuchen.

Allen beschrieb das so: »Von einem Tag auf den anderen rauchte ich statt 100 Zigaretten keine einzige mehr – ganz ohne schlechte Laune, Entzugssymptome, Verzicht oder Niedergeschlagenheit. Ganz im Gegenteil, ich fühlte mich unendlich wohl dabei. Schon bevor ich meine letzte Zigarette ausdrückte, war mir klar, dass ich endlich Nichtraucher geworden war. Seitdem habe ich nie wieder den Drang verspürt, mir eine Zigarette anzustecken.«

Das war für Allen eine Offenbarung, und er erkannte sofort, dass er eine Methode entdeckt hatte, mit der jeder Mensch mit dem Rauchen aufhören kann, und zwar:

GANZ LEICHT, SOFORT UND MÜHELOS
OHNE WILLENSKRAFT, HILFSMITTEL,
ERSATZSTOFFE ODER TRICKS
OHNE ANGSTZUSTÄNDE, NIEDERGE-
SCHLAGENHEIT ODER ENTZUGSSYMPTOME
OHNE GEWICHTSZUNAHME

Nachdem sich seine Methode auch bei den Raucherinnen und Rauchern unter seinen Verwandten und Bekannten bewährt hatte, gab Allen seine gut bezahlte Buchhalterstelle auf und gründete ein Zentrum, um möglichst vielen Men-

schen beim Aufhören helfen zu können. Seine Methode, die er »EASYWAY« nannte, war so erfolgreich, dass Allen Carrs Easyway-Zentren mittlerweile in über 150 Städten in 50 Ländern der Welt zu finden sind. Die Bücher zu seiner Methode sind Verkaufsschlager und wurden bislang in mehr als 40 Sprachen übersetzt; jedes Jahr kommen neue hinzu.

Allen wurde schnell klar, dass seine Methode auch bei vielen anderen Problemen Erfolg versprach. Mittlerweile haben damit zig Millionen Menschen ihre Sucht nach Zigaretten und Alkohol, nach Kokain oder anderen illegalen Drogen, nach Zucker, übermäßigem Essen und Glückspiel, nach digitalen Geräten, Internet oder Social Media sowie Verschwendungssucht oder Flugangst überwunden.

Ich war von Allen und seiner unglaublichen Methode so begeistert, dass ich ihn und Robin Hayley (mittlerweile der Vorsitzende von Allen Carrs Easyway) inständig bat, sie in ihrem Kampf gegen das Rauchen unterstützen zu dürfen. Zu meiner großen Freude gelang es mir tatsächlich, die beiden davon zu überzeugen. Dass ich von Allen und Robin lernen durfte, hat mein Leben unendlich bereichert, und ich schätze mich glücklich, dass Allen nicht nur mein Ausbilder und Mentor, sondern sogar mein Freund wurde.

In den letzten 20 Jahren habe ich persönlich in Allens erstem Zentrum in London mehr als 30 000 Personen behandelt, dazu Raucherinnen und Raucher in den USA und in allen Ecken der Welt. Ich hatte die Ehre, das Team leiten zu dürfen, das Allens Methode von New York bis Mexiko-Stadt, von Los Angeles bis Moskau, von Milwaukee

bis Singapur, in Sydney, Santiago und überall sonst auf der Welt bekannt macht.

Getreu Allens Wunsch, mit seinem Vermächtnis die größtmögliche Wirkung zu erzielen, verbreiten wir die Easyway-Methode mittlerweile auf Video und DVD, in Live-Seminaren und Apps, über Computerspiele und Hörbücher sowie in Online-Programmen, und setzen stets alles daran, die Methode in sämtlichen aktuellen digitalen Formaten zur Verfügung zu stellen.

Hinter diesem phänomenalen Erfolg steckt eine einfache Wahrheit – eine Wahrheit, die Allen zufällig entdeckt und an viele Millionen Menschen wie mich weitergegeben hat. Wir alle haben etwas gemeinsam: Keiner von uns hätte je damit gerechnet, eine derartige Veränderung zu erleben. Wir alle waren skeptisch, glaubten alle an die gleichen Illusionen. Ganze Heerscharen von Süchtigen leben immer noch ihren persönlichen Albtraum und meinen, dass sie gerne rauchen oder dampfen, dass ihnen das irgendeinen Vorteil bringt und dass das Aufhören deshalb schwer ist.

Die meisten Raucherinnen und Raucher – und auch viele, die bereits aufgehört haben – durchschauen nicht, was wirklich hinter dem Rauchen, Dampfen oder anderen Arten der Nikotinsucht steckt. Wer mit bloßer Willenskraft aufhört, verspürt deshalb oft noch immer Verlangen nach Zigaretten, obwohl die letzte schon vor langer Zeit ausgedrückt wurde. Diese Leute glauben weiterhin, dass sie ein Opfer bringen und auf etwas verzichten müssen, das ihnen Genuss oder einen Vorteil verschafft, beim Abnehmen hilft, die Entspannung fördert, gesellig ist und Stress

lindert. Um der Nikotinfalle zu entkommen und dauerhaft frei zu bleiben, müssen Sie die einfache Wahrheit begreifen und erkennen, dass sie auch in Ihrem Fall gilt. Das gelingt jedoch nur mit der richtigen Methode.

DIE EASYWAY-METHODE VON ALLEN CARR FUNKTIONIERT.

Dieses Buch wird Ihnen wie alle anderen Easyway-Bücher helfen, die einfache Wahrheit zu erkennen. Es richtet sich speziell an Raucherinnen und Raucher, die im hektischen Alltag des modernen Lebens keine Zeit zu verschwenden haben und klare, eindeutige Anweisungen zu schätzen wissen. Schuldgefühle, Mobbing, Angst oder Abschreckung haben hier keinen Platz, denn all das macht das Aufhören unnötig schwer, wie Sie noch erfahren werden. Allen Carrs Easyway ist eine klar strukturierte, leicht verständliche Methode, mit der Sie schnell, mühelos und dauerhaft aufhören können.

Wenn Sie vaper oder dampfen, verbrennungsfreie Nikotinerzeugnisse nutzen oder klassischen Kautabak, »Snus«, »Dip« oder ein anderes bereits erwähntes Nikotinprodukt verwenden, wird Ihnen dieses Buch ebenfalls helfen.

Damit sich der Text flüssig liest, wird in diesem Buch hauptsächlich vom Rauchen gesprochen. Wer dampft oder vapt, Dip oder Snus nutzt, sollte sich deshalb nicht daran stören, dass ständig von Zigaretten und Rauchen die Rede ist – so gut wie alle Aspekte gelten für sämtliche Nikotinprodukte.

Sie müssen nur eines tun: Rauchen Sie ganz normal weiter, während Sie dieses Buch lesen, oder nutzen Sie weiter Ihre Nikotinprodukte. Die Easyway-Methode zeichnet sich dadurch aus, dass Sie erst aufhören, wenn Sie uneingeschränkt bereit sind, Ihre letzte Zigarette oder E-Zigarette zu rauchen.

Meine Aufgabe ist es, dafür zu sorgen, dass unsere Bücher der ursprünglichen Methode von Allen Carr treu bleiben. Man hat mir nahegelegt, als Verfasser der Bücher aufzutreten, die wir seit Allens Tod veröffentlicht haben, doch das halte ich für falsch. Jedes neue Buch hält sich nämlich strikt an Allen Carrs brillante Easyway-Methode. Für unsere neuen Bücher wurde lediglich das Format ein wenig geändert und aktualisiert, damit sie auf dem neuesten Stand sind und all jenen helfen, die sich heute von der Sucht befreien wollen. So müssen wir neuerdings beispielsweise auch auf E-Zigaretten oder Nikotinkonsum eingehen, der nicht über Zigaretten, Zigarren oder Pfeifen erfolgt. Die Nikotinsucht hat in den letzten 35 Jahren besorgniserregende Ausmaße angenommen.

Außerdem müssen wir Aspekte berücksichtigen, die vermutlich weniger akut oder weniger bekannt waren, als Allen die erste Version seines Buches verfasste.

Themen wie

- selbstverletzendes Verhalten,
- die Wirkung des Rauchens auf den Stoffwechsel,
- Depressionen und Angstzustände als Folge der Nikotinsucht,

- der Zusammenhang zwischen Rauchen und Cannabis,
- der Einfluss von Social Media, Gaming- und Streaming-Kanälen

werden in dieser aktuellen Version der Methode erstmals behandelt.

Weitere Themen wie

- Appetit und Gewichtszunahme,
- Stress,
- Rauchen/Nikotinkonsum als Gewohnheit,
- der ständige Einfluss von Fernsehen und Filmen

werden hier ebenfalls in einen aktuelleren Kontext gerückt und ausführlicher erörtert als im ursprünglichen Buch.

Grundsätzlich ist die Methode immer noch so klar, anschaulich, vielfältig einsetzbar und wirkungsvoll wie eh und je, sodass wir damit nicht nur gegen das Rauchen, sondern gegen eine breite Palette an anderen Süchten und Problemen vorgehen können. Ob Alkohol- oder Zuckersucht, Spiel- oder Verschwendungssucht, Flugangst, Achtsamkeit, Internet- oder Social-Media-Sucht oder gar eine Sucht nach »harten Drogen« – die Methode eignet sich für alle, die einfache, leicht verständliche und plausible Hilfestellung benötigen.

In unseren Büchern findet sich kein einziges Wort, das Allen nicht selbst geschrieben hat oder nicht so schreiben würde, wenn er heute noch unter uns weilte. Alle Aktualisierungen, Anekdoten und Analogien, die nicht von ihm

selbst stammen, sondern von mir auf den neuesten Stand gebracht oder hinzugefügt wurden, sind genau in Allens Stil abgefasst, damit sie den ursprünglichen Text und die ursprüngliche Methode nahtlos ergänzen.

Ich betrachte es als große Ehre, dass ich zu Allens Lebzeiten eng mit ihm an den Easyway-Büchern arbeiten durfte und erfahren konnte, wie sich die Methode auf jede erdenkliche Sucht oder jedes erdenkliche Problem anwenden lässt.

Gemeinsam haben wir die Weiterentwicklung der Methode erkundet und geplant. Nur zu gerne habe ich die Verantwortung für die Fortsetzung dieser lebenswichtigen Mission übernommen, die mir Allen selbst anvertraut hat. Diese Verantwortung habe ich voller Demut auf mich genommen, und sie ist mir äußerst wichtig.

Ich muss zugeben, dass mir die Problematik der Sucht vollkommen unbekannt war, als ich das Glück hatte, Allen Carr kennenzulernen. Er befreite mich nicht nur vom Rauchen, das mich sonst schon längst getötet hätte, sondern vermittelte mir auch alles, was ich nun über die Heilung von Süchten weiß: Wie die Sucht funktioniert und wie sie mit der Easyway-Methode behoben werden kann, sodass das Aufhören leicht, mühelos und ohne Willenskraft möglich ist.

Obwohl ich schon fast 20 Jahre lang an Allens Büchern arbeite, gebe ich Lob und Anerkennung nach wie vor nur zu gerne an den großen Mann selbst weiter: Sie gebühren ausschließlich Allen Carr.

Ich weiß aus meiner eigenen wunderbaren Erfahrung,

dass die Methode lebensverändernde Wirkung zeigen kann. Und jetzt darf ich Sie in die allerbesten Hände geben – die Hände von Allen Carr und seiner Easyway-Methode.

John Dicey

Weltweiter Geschäftsführer und leitender Therapeut,
Allen Carr's Easyway, Mitautor von Allen Carr's Easy Way
to Quit Smoking

Vorwort

*Ich war der schlimmste Raucher auf dem Planeten.
Raucher sind dafür bekannt, dass sie den Kopf in den Sand
stecken. Etwas, von dem man weiß, dass es schädlich und
erniedrigend ist, kann man nur dann weiter tun, wenn man
sich das nicht eingesteht.*

*Daher ist die Nikotinsucht eine einsame Angelegenheit.
Und obwohl Rauchen und Dampfen doch angeblich gesellig
sind, vermitteln sie den Konsumenten das Gefühl, dass nur
sie allein unter diesem Problem leiden.*

Doch eines kann ich Ihnen verraten:

SIE SIND NICHT ALLEIN.

Während Sie dieses Buch lesen, geht es Tausenden von anderen Rauchern ganz genauso – sie suchen ein Mittel gegen ihr Rauchproblem.

Sie selbst haben bereits den entscheidenden ersten Schritt getan und sich eingestanden, dass Sie mit dem Rau-

chen aufhören wollen. Sie haben zugegeben, dass Rauchen oder Nikotinkonsum Sie irgendwie unglücklich macht – vielleicht ist Ihnen noch nicht ganz klar, warum das so ist, aber Sie nehmen es ernst und wollen eine Lösung finden.

Deshalb sollten Sie sich als Teil einer großen Gruppe sehen, in der alle das gleiche Problem haben, weil alle verzweifelt der Tyrannei der Nikotinsucht entkommen wollen.

Manche Menschen versuchen ihr Leben lang immer wieder erfolglos, mit dem Rauchen aufzuhören. Andere hören von jetzt auf gleich damit auf. Das lässt vermuten, dass es eben unterschiedliche Rauchertypen gibt. Aber überlegen Sie bitte einmal genau: Alle Raucher sitzen in der gleichen Falle. Ich selbst habe mehrere vergebliche Aufhörversuche durchgemacht, bis ich die Methode entdeckte, mit der ich dauerhaft aufhören konnte.

Was hatte sich geändert? Meine persönliche Sicht auf das Problem.

Wie die meisten Raucher habe ich geglaubt, dass Zigaretten in gewisser Weise Genuss oder einen Vorteil bedeuten. Davon ließ ich mich nicht abbringen, obwohl das Rauchen für mich kein Genuss war, sondern mich unglücklich machte. Ich begriff nicht, dass man mich hinters Licht führte, dass ich in die gemeinste und subtilste Falle geraten war, die Mensch und Natur je gemeinsam ersonnen haben. Eine Mischung aus Gehirnwäsche und Sucht hatte dazu geführt, dass ich das Rauchen als vorteilhaft oder angenehm wahrnahm.

Sobald ich die Illusion durchschaut hatte, verschwand mein Verlangen nach Zigaretten, und ich konnte anderen

Nikotinsüchtigen dabei helfen, leicht, schnell und mühelos ohne Willenskraft oder Ersatzstoffe und ohne unangenehme Entzugserscheinungen aufzuhören. Am Ende dieser Phase werden Sie durchschauen, weshalb Sie wirklich rauchen, warum Sie bisher nicht aufhören konnten, wie das Rauchen Ihr Verhalten verzerrt und beeinträchtigt und was Sie tun müssen, um erfolgreich in die Freiheit zu starten.

Alles, was Sie tun müssen, ist, den Anweisungen zu folgen.

Bis Sie das Ende des Buches erreicht haben, können Sie weiterräumen, -dampfen oder ein anderes Nikotinprodukt konsumieren. Dass Sie wie gewohnt weiterräumen oder -dampfen, ist sogar ganz wichtig. Bitte machen Sie sich keine Gedanken, falls Sie sich darüber freuen, dass Sie vorerst weiterhin rauchen dürfen, oder falls Sie die Vorstellung, zum Ende der Lektüre aufzuhören, nervös, ängstlich oder unglücklich stimmt. Vertrauen Sie darauf, dass dieses Buch jede einzelne Frage und alle erdenklichen Zweifel ausräumen wird.

Im Moment rauchen Sie noch, also geben Sie dem Verlangen nach einer Zigarette ruhig nach. Sie dürfen in keiner Weise das Gefühl haben, Sie müssten Verzicht üben. Warum das so wichtig ist, werde ich später erläutern. Wenn Sie bereits seit mehr als einem Tag nicht geraucht haben, aber weiterhin E-Zigaretten, Nikotinkaugummi oder -pflaster oder andere Nikotinprodukte konsumieren, verwenden Sie dieses Produkt weiter wie bisher und versuchen Sie nicht, Ihren Konsum zu reduzieren oder einzuschränken.

Vorerst müssen Sie nur wissen, dass dieses Buch keine

Quälerei bedeutet – mit Easyway hört man ganz mühe-
los auf. Sie brauchen keine Willenskraft, sondern müssen
lediglich die Anweisungen befolgen. Befolgen Sie die An-
weisungen, dann werden Sie feststellen, wie einfach es ist,
sich vom Nikotin zu befreien und, was noch wichtiger ist,
frei zu bleiben.

Wenn Sie bereit sind, dann geht es jetzt los!

Kapitel eins

Weshalb rauchen Sie?

AUF DIE FRAGE, WESHALB SIE RAUCHEN, NENNEN RAUCHER DIE VERSCHIEDENSTEN GRÜNDE. ALLERDINGS IST DIE ANTWORT NUR SELTEN RICHTIG. DESHALB WERDEN WIR NUN ZUALLERERST DAFÜR SORGEN, DASS SIE ERKENNEN, WARUM SIE WIRKLICH RAUCHEN.

Grundlegendes zum Thema Nikotin

Wenn Sie eine Zigarette rauchen, atmen Sie eine Droge namens Nikotin ein. Statt von »Droge« könnte man genauso gut von »Gift« sprechen.

In seiner reinen Form ist Nikotin eine farblose, ölige Substanz, die für den Menschen in größeren Dosen tödlich sein kann. Nikotin wirkt schneller als alle anderen bekannten Suchtdrogen, sogar schneller als Heroin. Jeder Zug an einer Zigarette versorgt das Gehirn in nur sieben Sekunden über die Lunge mit einer Dosis Nikotin – so unmittelbar wirkt nicht einmal Heroin, das direkt in den Blutkreislauf gespritzt wird.

Wenn Sie 20-mal an einer Zigarette ziehen, nehmen Sie 20 Dosen pro gerauchter Zigarette zu sich ... es wird also eine regelrechte Salve Nikotin in den Körper gefeuert.

Nikotin gelangt schnell ins System, verschwindet aber auch schnell wieder. Kaum haben Sie die Zigarette ausgedrückt, sinkt der Nikotinpegel rasch ab, und die Droge weicht aus Ihrem Körper. Würden Sie den Nikotingehalt in Ihrem Blutkreislauf nach einer Zigarette messen, würden Sie feststellen, dass er nach 30 Minuten etwa um die Hälfte und nach einer Stunde auf etwa ein Viertel gesunken ist. So lässt sich erklären, warum eine Standardschachtel 20 Zigaretten enthält und die meisten Raucher durchschnittlich ein Päckchen pro Tag rauchen. Nach einer Stunde weckt der Entzug das Verlangen nach Nachschub. Wenn es Ihnen genauso geht wie mir früher und Sie drei oder vier Schachteln am Tag brauchen, sind Sie deshalb allerdings nicht stärker süchtig als andere, und das Aufhören wird Ihnen folglich nicht schwerer fallen.

Was verstehen Sie unter Entzug?

Mit diesem Begriff verbinden die meisten Raucher »schreckliche Qualen und großes Verlangen«, die sich einstellen, wenn sie aufhören wollen. In Wirklichkeit jedoch sind die körperlichen Symptome des Entzugs so gering, dass man sie kaum wahrnimmt. Verstehen Sie mich nicht falsch: Die unangenehmen körperlichen Symptome, die Sie vielleicht von einem früheren Aufhörversuch kennen, sind durch-

aus real. Allerdings werden sie nicht durch den Nikotin-entzug verursacht, sondern sind eine körperliche Reaktion auf einen psychischen Vorgang, denn Sie »wollen eine Zigarette«, dürfen aber keine rauchen.

Das werde ich später noch genauer erklären, doch wenn Sie das grundsätzlich akzeptieren können, haben Sie bereits einen großen Schritt in Richtung Freiheit geschafft. Falls Sie meine Aussage auch ganz grundsätzlich nicht so ohne Weiteres akzeptieren können, ist das nicht weiter schlimm. Ich werde sie nun etwas genauer erläutern.

DIE UNANGENEHMEN GEFÜHLE SIND
TATSÄCHLICH VORHANDEN, WERDEN JEDOCH
DURCH EINEN PSYCHISCHEN VORGANG
HERVORGERUFEN – SIE HABEN DAS
VERLANGEN NACH EINER ZIGARETTE,
DÜRFEN ABER NICHT RAUCHEN.

Das ist in etwa so, als würde man einem Kind sein Lieblingsspielzeug wegnehmen. Auch ein Kind zeigt dann ganz reale und messbare körperliche Symptome: ein rotes Gesicht, hervorquellende Augen, Wut, Zorn, Angst, Verkrampfung und Unsicherheit.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Haben Sie bei Ihrem letzten vergeblichen Aufhörversuch nicht genau das Gleiche erlebt? Dabei leidet das Kind unbestritten nicht unter einem körperlichen Drogenentzug. Für die verschiedenen körperlichen Symptome ist ein psychischer Prozess verantwortlich: »ICH WILL! ABER ICH DARF NICHT! HILFE!«

Wenn Sie versuchen, sich von der Nikotinsucht zu befreien, entstehen die wirklich unangenehmen Symptome nicht durch den körperlichen Nikotinentzug, sondern durch das Verlangen nach einer Zigarette oder E-Zigarette:

»ICH WILL EINE ZIGARETTE!
ICH DARF NICHT RAUCHEN! HILFE!«

Auf diesen Gedanken reagiert Ihr Körper mit Anspannung, Unruhe, Rastlosigkeit und Verärgerung, was Sie wiederum als Entzugssymptome deuten.

Die Zigarette wollen Sie nur aus einem einzigen Grund, nämlich weil Sie glauben, dass sie eine positive Wirkung haben wird.

Wenn ich also erklären kann, dass Ihnen Rauchen oder eine andere Form von Nikotin rein gar keinen Vorteil bringt, und außerdem erläutere, wie diese Überzeugung überhaupt zustande gekommen ist, dann werden Sie kein Verlangen mehr nach Zigaretten haben, stimmt's?

Gehen wir noch einen Schritt weiter. Wenn Sie keine Zigarette wollen, dann verschwindet auch das Gefühl »ICH WILL EINE ZIGARETTE! ICH DARF NICHT RAUCHEN! HILFE!«

Zugeben, das ist auf Anhieb etwas schwer zu verdauen, deshalb lesen Sie den Text ab der Überschrift »Was verstehen Sie unter Entzug?« bitte noch einmal bis zu dieser Stelle. Vorerst ist es nicht nötig, dass Sie mir voll und ganz zustimmen. Sie sollen lediglich die Möglichkeit in Be-

tracht ziehen, dass ich recht haben könnte, damit Sie meine Sichtweise zumindest nachvollziehen können.

Keine Willenskraft erforderlich

Wenn Raucher bei einem Aufhörversuch echtes Unbehagen verspüren, dann hat das fast ausschließlich psychische Ursachen, weil sie etwas wollen, das sie nicht haben dürfen, und meinen, sie müssten gegen die Versuchung, wieder zu rauchen, ankämpfen.

Das lässt sich an so manchen ehemaligen Rauchern beobachten – denjenigen, die schon seit Monaten oder gar Jahren nicht mehr rauchen, aber noch immer darunter leiden. Sie haben keine Spur von Nikotin mehr im Körper, sodass ein körperlicher Entzug ausgeschlossen ist, und trauern der Droge trotzdem noch nach. Die körperlichen Empfindungen entstehen durch dieses »Nachtrauern«, nicht durch den Nikotinentzug.

Wenn Sie mit Easyway aufhören, werden Sie kein solches Unbehagen verspüren. Mit dieser Methode gibt es keinen inneren Kampf, deshalb brauchen Sie keine Willenskraft.

Die körperlichen Symptome eines Nikotinentzugs sind so schwach, dass den meisten Rauchern überhaupt nicht klar ist, dass sie diese Symptome jeden Tag und jede Nacht erleben. Sie werden meist gar nicht wahrgenommen. Es handelt sich dabei um ein schwaches Gefühl der Leere und Unsicherheit – vergleichbar mit Hunger –, das Ihnen den Eindruck vermittelt, Ihnen würde »etwas fehlen«.

Nikotin macht sehr schnell süchtig – dazu reicht schon eine einzige Zigarette –, doch zum Glück ist es genauso einfach, wieder davon loszukommen. Die Droge verschwindet innerhalb weniger Tage vollständig aus Ihrem System. Warum fällt Rauchern das Aufhören dann so schwer? Und warum sehnen sich Raucher, die seit Monaten oder gar Jahren nicht mehr geraucht haben, immer noch nach einer Zigarette?

DIE SUCHT IST NUR ZU EINEM PROZENT
KÖRPERLICH UND ZU 99 PROZENT PSYCHISCH
BEDINGT!

Das zeigt, weshalb es sinnlos ist, die Sucht mithilfe von Nikotinprodukten besiegen zu wollen.

E-Zigaretten, Nikotinpflaster und -kaugummi, Nikotinalkalatoren und Lutschtabletten gehen lediglich ein Prozent des Problems an, während die anderen 99 Prozent – die psychische Seite – Ihnen weiter zusetzen. Kein Wunder, dass Sie bislang keinen Erfolg hatten. Haben Sie dagegen die psychische Seite im Griff, ist die körperliche Sucht, die nur ein Prozent ausmacht, ein Kinderspiel.

Zu Beginn meiner Tätigkeit für Allen Carr war es gar nicht so leicht, Rauchern ihre Sucht klarzumachen.

Mittlerweile hat sich die Sichtweise auf das Rauchen insgesamt gewandelt, sodass die meisten Raucher und Dampfer bereitwilliger einsehen, dass sie süchtig sind.

Allerdings hält sich hartnäckig die Überzeugung, dass man nur dann nach etwas süchtig ist, wenn man diese

Sache genießt, wenn sie Vergnügen bereitet oder einen Vorteil verschafft.

Wenn Sie die Easyway-Methode angewandt haben, werden Sie genau durchschauen, wie eine Sucht wirklich funktioniert. Und glauben Sie mir, ob Sie die Droge »mögen« oder »genießen« oder ob sie »Genuss« oder »Vorteile« verschafft, spielt dabei keine Rolle.

Falls Sie noch nicht wussten, dass Sie süchtig sind, als Sie dieses Buch zur Hand nahmen, oder sich Ihre Sucht nur ungern eingestanden haben, werden Sie heute Abend unumwunden zugeben, dass Sie süchtig nach Nikotin sind und damit in der gleichen Lage stecken wie jemand, der süchtig nach Heroin oder einer anderen Droge ist.

Viele Nikotinsüchtige können das nur schwer akzeptieren. Rauchen wird von der Gesellschaft viel bereitwilliger akzeptiert als Heroin und gilt bei den meisten Rauchern als bloße »Angewohnheit«, die sie irgendwie nicht wieder loswerden. Als Drogensüchtige sehen sie sich nicht. Dabei ist das Eingeständnis, dass Sie süchtig nach Nikotin sind, der Schlüssel aus dem Gefängnis der Sucht. Wenn Sie sich nicht als drogensüchtig betrachten, verkennen Sie, weshalb Sie wirklich rauchen und was Ihnen das Rauchen bringt, und diese Fehleinschätzung sorgt dafür, dass Raucher in der Falle bleiben.

Nur wenn Sie Ihre Sucht erkennen, können Sie sich wieder davon befreien.

Eine Suchtdroge wie Nikotin wirkt teuflisch genial. Sobald Sie sich eine Zigarette angesteckt haben, dauert es nur sieben Sekunden, bis die neue Dosis Nikotin das Gehirn

erreicht und das leicht angespannte Entzugsgefühl, das sich seit der vorherigen Zigarette eingestellt hat, nachlässt. Dadurch fühlt sich der Raucher zufriedener, entspannter und selbstsicherer, was er natürlich der Zigarette zuschreibt.

Denken Sie bitte kurz darüber nach. Immer, wenn Sie sich eine Zigarette angezündet haben, an jedem einzelnen Tag Ihres Raucherlebens, haben Sie sich etwas besser gefühlt als kurz zuvor. Dabei hat die Zigarette jedes Mal lediglich das unangenehme Gefühl abgestellt, das die vorherige ausgelöst hatte. Das ist das sehr schwache, sehr harmlose Gefühl des Nikotinentzugs. Es ist so schwach, dass Sie es zumeist gar nicht wahrgenommen haben.

Würden Sie nämlich auf die Zigarette achten und genau registrieren, wie Sie sich fühlen, während Sie sich eine anstecken (das macht so gut wie kein Raucher), dann würden Sie feststellen, dass die Anspannung sich bereits in dem Moment legt, in dem Sie die Zigarette aus der Schachtel nehmen und an die Lippen führen. Es dauert keine sieben Sekunden. Sie müssen die Zigarette nicht einmal anstecken. Die Entzugserscheinungen verschwinden schon ohne die Droge, Sie brauchen lediglich die Gewissheit, dass Sie gleich die nächste Dosis bekommen werden. Das zeigt, dass die Sucht kein körperlicher Zustand ist, sondern in erster Linie ein psychischer.

DIE SUCHT IST NUR ZU EINEM PROZENT
KÖRPERLICH UND ZU 99 PROZENT
PSYCHISCH BEDINGT.

Heute befassen wir uns mit der psychischen Seite und werden dafür sorgen, dass Sie die Veränderungen, die Sie vom Rauchen und von der Sucht befreien werden, uneingeschränkt akzeptieren können.

Wenn wir mit dem Rauchen anfangen, ist uns dieser Zusammenhang zwischen Entzug und Erleichterung nicht bewusst, da die Beschwerden so leicht sind, dass wir sie gar nicht wahrnehmen. Ist das Rauchen dann fester Bestandteil unseres Lebens geworden, gehen wir davon aus, dass wir es genießen oder dass es uns eben zur »Gewohnheit« geworden ist. Es kommt uns nicht in den Sinn, dass wir süchtig sind. Wenn Sie jedoch verstehen, wie eine Sucht funktioniert, können Sie mühelos akzeptieren, dass Sie süchtig nach Nikotin sind und dass die Sucht weder durch echten Genuss noch durch echte Erleichterung zustande gekommen ist, sondern durch einen einfachen Trick.

Stellen Sie sich vor, dass Ihnen jemand, den Sie für Ihren Freund halten, heimlich 100 Euro von Ihrem Bankkonto stiehlt. Anschließend schenkt Ihnen dieser angebliche Freund zehn Euro, die Sie nach Lust und Laune ausgeben können. Damit würde er großzügig und freundlich erscheinen – aber wäre er das wirklich?

Sind die zehn Euro echt? Natürlich. Wieso sollten Sie jemanden, der Ihnen zehn Euro schenkt, nicht freundlich und großzügig finden? Erst wenn Ihnen sämtliche Informationen bekannt sind, erst wenn Sie herausfinden, dass die zehn Euro von Anfang an Ihnen gehörten und dass der Dieb darüber hinaus weitere 90 Euro für sich behalten hat, durchschauen Sie den »geschenkten« Zehner und den an-

geblichen Freund. Das Ganze war eine Täuschung. Ein Betrug. Ein Nepp!

Falls Sie denken: »Na ja, immerhin habe ich zehn von den 100 Euro zurückbekommen – er hätte auch alles für sich behalten können«, dann sollten Sie nicht vergessen, dass dieser Dieb Sie schon seit Jahren so bestiehlt. Er verdient nicht das kleinste bisschen Dankbarkeit.

Das kleine Monster

Mit der ersten Zigarette gelangt zum ersten Mal Nikotin in Ihr System. Nachdem Sie sie ausgedrückt haben, erleben Sie zum ersten Mal den körperlichen Entzug vom Nikotin. Somit lässt die erste Zigarette eine Art kleines Nikotinmonster im Körper entstehen, wie ein Bandwurm, der sich von Nikotin ernährt.

Wenn das Nikotin aus Ihrem Körper weicht, macht das kleine Nikotinmonster deutlich, dass ihm das nicht gefällt. Ein leichtes Gefühl der Leere und Unsicherheit stellt sich ein, so leicht, dass es kaum wahrnehmbar ist. Wenn Sie sich die nächste Zigarette anzünden, verschwindet dieses leichte Gefühl der Leere und Unsicherheit (denn Sie haben das kleine Monster gut versorgt), und Sie fühlen sich etwas besser als kurz zuvor. Damit hat ein lebenslanger Kreislauf seinen Anfang genommen.

Welche Gründe Sie auch für das Weiterräumen sehen, es gibt nur einen wahren Grund: Das kleine Monster verlangt nach Nachschub.