

Allen Carr
John Dacey
Endlich Nichtraucher! Das Boot-Camp



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

All jenen, 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 die psychische Sucht überwinden.

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 Dickey** 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)
-  Alle Titel auch als E-Book erhältlich.

Allen Carr
John Dickey

Endlich Nichtraucher! Das Boot-Camp

Der sichere Weg,
mit dem Rauchen
Schluss zu machen

Aus dem Englischen
von Annika Tschöpe

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel
»Quit Smoking Boot Camp« bei Arcturus, London.

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.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Januar 2020

Copyright © 2018 der Originalausgabe:

Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2018

Copyright © 2020 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann

Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Antonia Zauner

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

JE · CB

ISBN 978-3-442-17838-4

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Für Joyce Carr und Madi Lewis

*und für Tim Glynne-Jones und Nigel Matheson
für ihre wunderbare Mitarbeit an diesem Buch*

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	11
TAG EINS: Lernen Sie den Feind kennen.....	21
Kapitel eins	
Weshalb rauchen Sie?	25
Kapitel zwei	
Die Nikotinfalle.....	44
Kapitel drei	
Der Mythos	59
Kapitel vier	
Erste Schritte Richtung Freiheit	78
TAG ZWEI: Die Gehirnwäsche rückgängig machen.....	91
Kapitel eins	
Die Illusion von Genuss	95
Kapitel zwei	
Überzeugung statt Willenskraft	119
Kapitel drei	
Die Theorie der Suchtanfälligkeit.....	132
Kapitel vier	
Die Konzentration zurückerobern.....	142

TAG DREI: Das Ende des großen Monsters	169
Kapitel eins	
Verbreitung des Mythos	172
Kapitel zwei	
Ersatzstoffe helfen nicht	192
Kapitel drei	
Sorgen um das Gewicht?	209
Kapitel vier	
Alle Raucher sind gleich	220
Kapitel fünf	
Brennende Fragen	247
TAG VIER: Der größte Tag Ihres Lebens	269
Kapitel eins	
Es gibt nichts zu befürchten	272
Kapitel zwei	
Die Kontrolle übernehmen	289
Kapitel drei	
Die Wahrheit über Entzug	309
Kapitel vier	
Ihre letzte Zigarette	323
Kapitel fünf	
Frei bleiben	335
Register	342
Werden Sie Teil der Allen-Carr-Community	345
DIE ALLEN-CARR'S-EASYWAY-ZENTREN	347

Vorwort

Allen Carr war über dreißig Jahre lang Kettenraucher. Nach zahllosen vergeblichen Aufhörversuchen konnte er sich 1983 endlich von seiner Sucht befreien, statt sechzig bis einhundert Zigaretten pro Tag rauchte er dann keine einzige mehr – ganz ohne Entzugssymptome, ohne Willenskraft und ohne dabei zuzunehmen. Er hatte entdeckt, worauf die ganze Welt gewartet hatte: eine einfache Methode, mit dem Rauchen aufzuhören. Fortan widmete er sich dem Ziel, alle Raucher dieser Welt von ihrer Nikotinsucht zu befreien.

Dank des phänomenalen Erfolgs seiner Methode gilt er mittlerweile als weltweit führender Experte in Sachen Rauchentwöhnung und unterhält ein Netzwerk von Zentren rund um den Globus. Sein erstes Buch, *Endlich Nichtraucher!*, hat sich mehr als zwölf Millionen Mal verkauft, ist nach wie vor ein internationaler Bestseller und wurde in über vierzig Sprachen übersetzt. In Allen Carr's-Easyway-Zentren haben schon viele Hunderttausend Raucher erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört. Die Erfolgsquote liegt bei über neunzig Prozent – wer dort nicht mühelos von den Zigaretten loskommt, erhält sein Geld zurück.

Mit der Easyway-Methode von Allen Carr lassen sich diverse Probleme wie Übergewicht, Alkoholismus, Schulden, Spielsucht und weitere Süchte und Ängste besiegen. Auf den letzten Seiten dieses Buches finden Sie eine Aufstellung aller Zentren. Wenn Sie Hilfe brauchen oder weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an ein Zentrum in Ihrer Nähe.

Weitere Informationen über die Easyway-Methode von Allen Carr finden Sie unter
www.allen-carr.de

Einführung

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

Finden Sie nie genug Zeit für all das, was Sie eigentlich schaffen wollen? Haben Sie schon lange vor, mit dem Rauchen aufzuhören, schieben es aber vor sich her, weil irgendwie immer etwas dazwischenkommt? Wenn ja, dann haben Sie das richtige Buch in der Hand. Sie müssen nicht auf den idealen Zeitpunkt warten, sondern können sich direkt für das Easyway-Boot-Camp anmelden und Ihr Ziel, mit dem Rauchen aufzuhören, sofort in Angriff nehmen.

In nur vier Tagen werden Sie glücklicher Nichtraucher sein. Das können Sie kaum glauben? Nun, ich habe viele gute Nachrichten für Sie, also lesen Sie ruhig weiter ...

Wie oft hört man: »Der Tag hat einfach nicht genug Stunden!« Wenn Sie schnell, mühelos und dauerhaft mit dem Rauchen oder Dampfen aufhören könnten, wie viel Energie, Geld und Zeit hätten Sie dann für die Dinge übrig, die Sie wirklich genießen! Leider ist es unmöglich, einfach über Nacht mit dem Rauchen aufzuhören, oder?

Viele brauchen dazu Monate oder sogar Jahre und werden das Verlangen nach Zigaretten irgendwie doch niemals ganz los. Wer hat schon so viel Zeit!

Genauso dachte ich selbst über das Rauchen, bevor ich endlich aufhörte. »Klar, es wäre schön, endlich aufzuhören, aber darum kann ich mich jetzt nicht kümmern.« Ich war sehr beschäftigt, hatte Erfolg im Beruf und stand dementsprechend oft unter Druck – deshalb brauchte ich Zigaretten als kleine Erholungspause zwischendurch. Natürlich brachten sie in Wirklichkeit keinerlei Erholung, sondern machten meinen Stress nur noch schlimmer. Doch diese Wahrheit erkannte ich nicht, weil ich so sehr von meiner Sichtweise eingenommen war und Rauchen für überaus wichtig hielt. Ich brauchte jemanden, der mich mit der Nase darauf stieß.

Zu meinem großen Glück hat mir tatsächlich jemand die Wahrheit unmissverständlich klargemacht. Vor etwa zwanzig Jahren, als ich noch achtzig Zigaretten am Tag rauchte, besuchte ich das Allen-Carr-Zentrum in London, um dort einen Ausweg aus meiner Sucht zu finden. Das tat ich 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 nach dem Aufenthalt immer noch überzeugter Raucher wäre. Ich hätte nie geglaubt, dass Allen Carr's Easyway mir tatsächlich helfen 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 Zentren und Büchern bereits Millionen von Menschen zum Aufhören verholfen. Alles sprach für die Easyway-Methode, doch als Kettenraucher, dessen gesamte Existenz sich nur um »die nächste Zigarette« drehte, als schlimmster Nikotinsüchtiger weit und breit, erkannte ich das nicht. Im Nachhinein muss ich zugeben, dass ein Teil von mir die Wahrheit nicht sehen wollte. Erst die persönliche Erfahrung, die mein Leben veränderte, konnte mich überzeugen.

Allen selbst hat über dreißig Jahre lang sechzig bis einhundert Zigaretten pro Tag geraucht. Mit Ausnahme von Akupunktur hatte er alle üblichen und unüblichen Aufhörmethoden ausprobiert, doch stets ohne Erfolg. Deshalb kam er irgendwann 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 einhundert 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 wusste sofort, dass er eine Methode entdeckt hatte, mit der jeder Raucher aufhören kann, und zwar:

Ganz leicht, sofort und mühelos

**Ohne Willenskraft, Hilfsmittel,
Ersatzstoffe oder Tricks**

Ohne Niedergeschlagenheit oder Entzugssymptome

Ohne Gewichtszunahme

Nachdem sich seine Methode auch bei den Rauchern unter seinen Verwandten und Bekannten bewährt hatte, gab Allen seine gut bezahlte Buchhalterstelle auf und gründete ein Zentrum, um möglichst vielen Rauchern beim Aufhören helfen zu können. Seine Methode, die er »Easyway« nannte, war so erfolgreich, dass Allen-Carr's-Easyway-Zentren mittlerweile in über einhundertfünfzig Städten in fünfzig Ländern der Welt zu finden sind. Die Bücher zu seiner Methode sind Verkaufsschlager und wurden bislang in mehr als vierzig Sprachen übersetzt; jedes Jahr kommen neue hinzu.

Allen wurde schnell klar, dass seine Methode bei jeder Droge Erfolg versprach. Mittlerweile haben damit zig Millionen Menschen ihre Sucht nach Zigaretten und Alkohol, illegalen Drogen und Zucker, übermäßigem

Essen und Glücksspiel, 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 Carr's Easyway) inständig bat, sie in ihrem Kampf gegen den Zigarettenkonsum unterstützen zu dürfen. Zu meiner großen Freude gelang es mir tatsächlich, sie 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 zwanzig Jahren habe ich persönlich in Allens erstem Zentrum in London mehr als dreißigtausend Raucher behandelt und leite nun das Team, das die Easyway-Methode von Berlin bis Bogota, von Neuseeland bis New York, von Sydney bis Santiago anbietet. Mittlerweile verbreiten wir die Easyway-Methode auf Video und DVD, in Zentren und Apps, über Computerspiele und Hörbücher, in Online-Programmen und auf vielen weiteren Wegen – getreu Allens Wunsch, mit seinem Vermächtnis die bestmögliche Wirkung zu erzielen.

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 hat damit gerechnet, eine derartige Veränderung zu erleben. Wir alle waren skeptisch, glaubten alle

den gleichen Illusionen. Ganze Heerscharen von Rauchern und Dampfern 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 Raucher und sogar viele ehemalige Raucher wissen nicht, was es mit dem Rauchen wirklich auf sich hat. Deshalb verspüren viele, die mit bloßer Willenskraft aufhören, immer noch Verlangen nach Zigaretten, obwohl sie die letzte schon vor langer Zeit ausgedrückt haben. Sie glauben, 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. Nur wer die einfache Wahrheit begreift und erkennt, in welcher Lage er sich wirklich befindet, kann der Nikotinfalle entkommen und dauerhaft frei bleiben. 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 viel beschäftigte Raucher, die im hektischen Alltag keine Zeit zu verschwenden haben, an Raucher, die klare, eindeutige Anweisungen zu schätzen wissen und sich schnelle Fortschritte wünschen. Schuld-

gefühle, Mobbing, Angst oder Abschreckung haben hier keinen Platz, denn all das macht das Aufhören unnötig schwer, wie Sie noch erfahren werden. Das Easyway-Boot-Camp ist eine klar strukturierte, leicht verständliche Methode, mit der Sie schnell, mühelos und dauerhaft aufhören können.

Allen erzählte früher gerne von der Zeit, in der er Ausbilder bei der Luftwaffe war – doch keine Sorge, so geht es im Easyway-Boot-Camp nicht zu. Hier gibt es kein hartes Training, niemand brüllt Befehle, und wir setzen nicht auf Abschreckung oder Schocktaktiken. Das verrät schon der Name »Easyway«.

Mit dem Easyway-Boot-Camp durchlaufen Sie die Methode ganz einfach in vier Tagen: Am ersten Tag durchschauen Sie, was es mit dem Rauchen wirklich auf sich hat und weshalb es Sie und Millionen anderer Raucher so in seinen Bann zieht. Am zweiten Tag räumen Sie mit den Mythen und Illusionen auf, die Sie gefangen halten, während Sie am dritten Tag aktiv werden und Ihrer Sucht ein für alle Mal den Todesstoß versetzen. Am Ende des vierten Tages sind Sie schließlich bereit, das Leben als glücklicher Nichtraucher zu genießen. Wenn Sie dampfen oder »Snus«, »Dip« oder ein anderes Nikotinprodukt verwenden, wird Ihnen dieses Buch ebenfalls helfen (auch wenn Sie rauchen UND dampfen). Auch wenn hier zumeist von Zigaretten die Rede ist, gelten so gut wie alle Aspekte für sämtliche Nikotinprodukte.

Easyway-Boot-Camp wurde entwickelt, um dauerhaften Erfolg zu erzielen. In weniger als einer Woche werden Sie vom überzeugten Raucher oder Nikotinsüchtigen zum glücklichen, suchtfreien Nichtraucher. Alle Zweifel, die Sie jetzt verspüren, werden verschwinden, stattdessen werden Sie die Nikotinsucht vollständig durchschauen, sodass Sie sich davon befreien und keinerlei Verlangen mehr nach einer Zigarette oder Nikotin in irgendeiner anderen Form verspüren werden.

Ich selbst bin dafür zuständig, 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.

Damit arbeitet die Organisation Allen Carr's Easyway ganz in Allens Sinne weiter auf das Ziel hin, die Welt vom Rauchen zu heilen. Mit seiner Methode will sie allen helfen, die an Süchten oder Problemen leiden, die sich damit beheben lassen.

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 an der Weiterentwicklung der Methode gearbeitet 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 zu treffen. 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.

Die Methode ist so simpel, so klar, so flexibel und so effektiv wie nie zuvor, sodass wir sie nicht nur auf das Rauchen, sondern auf eine ganze Reihe an Süchten und Problemen anwenden können. Ob Alkohol- oder Zuckersucht, Glücksspiel oder Geldverschwendung, Flugangst, Achtsamkeit oder gar »harte Drogen« – Easyway bietet allen, die Hilfe benötigen, eine einfache, nachvollziehbare, unverblünte Anleitung. Ich durfte selbst erfahren, dass sich das Leben entscheidend verändert, wenn man diese Methode befolgt. In nur vier Tagen werden Sie Allen Carr's Easyway-Boot-Camp absolviert haben und frei sein! Und jetzt darf ich Sie in die allerbesten Hände geben – die Hände von Allen Carr.

TAG EINS

Lernen Sie den Feind kennen

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 Rauchen aufhören wollen. Sie haben zugegeben, dass Rauchen oder Nikotinkonsum Sie irgendwie unglück-

lich 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. Willkommen im Easyway-Boot-Camp.

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 eronnen 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. »Tag eins« dieses Easyway-Boot-Camps werde ich Ihrer Sicht auf das Rauchen und den Gründen widmen, aus denen Sie angeblich rauchen. Am Ende des Tages 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.

Wenn Sie dieses Buch heute Abend zur Seite legen, ist der Weg für »Tag zwei« und »Tag drei« bereitet, an denen Sie sich ganz mühelos aus der Sklaverei des Nikotins befreien werden. Am Abend von Tag vier sind Sie dann frei.

Sie müssen lediglich die Anweisungen befolgen.

Bis Sie das Ende des Buches erreicht haben, können Sie weiterrauchen, -dampfen oder ein anderes Nikotinprodukt -konsumieren. Dass Sie wie gewohnt weiter rauchen 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, an Tag vier aufzuhören, nervös, ängstlich oder unglücklich stimmt. Vertrauen Sie darauf, dass dieses Buch jede einzelne Frage und alle erdenklichen Zweifel ausräumen wird. Wir haben vier Tage Zeit, um Sie in ein neues Leben als glücklicher Nichtraucher zu führen.

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 Boot-Camp keine Quälerei bedeutet – mit Easyway hört man ganz mühelos auf. Sie brauchen keine Willenskraft, sondern müssen lediglich die Anweisungen befolgen. In vier Tagen werden Sie Nichtraucher sein. Befolgen Sie die Anweisungen, 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!

TAG EINS: 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. Ich werde nun genauer erläutern, was es damit auf sich hat.

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 zwanzig Mal an einer Zigarette ziehen, nehmen Sie zwanzig 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 schwererfallen.

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 je-

doch 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 durchaus real. Allerdings werden sie nicht durch den Nikotinentzug 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 Betracht 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 Nikotinzugs 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 mit Hilfe von Nikotinprodukten besiegen zu wollen.

E-Zigaretten, Nikotinpflaster und -kaugummi, Nikotininhalatoren 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 das Easyway-Boot-Camp absolviert 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 ge-

nau 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 Entzugerscheinungen 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 hundert 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 neunzig Euro für sich behalten hat, durchschauen Sie den ›geschenkten‹ Zehner und den angeblichen Freund. Das Ganze war eine Täuschung. Ein Betrug. Ein Nepp!

Falls Sie denken: »Na ja, immerhin habe ich zehn von den hundert 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.

Haben Sie schon einmal erlebt, dass in der Nachbarschaft stundenlang die Alarmanlage schrillt? Irgendwie gelingt es Ihnen, das Geräusch auszublenden, damit Sie Ihre Arbeiten erledigen können, doch wenn der Alarm plötzlich verstummt, verspüren Sie ein wunderbares Gefühl der Erleichterung. Die Ruhe erscheint himmlisch, dabei genießen Sie lediglich das Ende eines schlimmen Zustands. Genauso ist es, wenn sich Raucher eine Ziga-