



# Leseprobe

Allen Carr

## Endlich Nichtraucher! Quick & Easy

Der einfache Weg, mit dem  
Rauchen Schluss zu machen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 6,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 21. April 2014

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

### *Buch*

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.

### *Autor*

Der Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von der Nikotinsucht befreit, indem er ihnen zeigte, wie sie mit seiner einzigartigen Methode ganz einfach und wie von selbst ihre Probleme hinter sich lassen. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern.

### *Von Allen Carr außerdem im Programm*

- Endlich Nichtraucher! (17402)
- Endlich Nichtraucher für Lesemuffel! (16964)
- Endlich Nichtraucher für Frauen! (16542)
- Endlich Nichtraucher für Eltern! (13893, nur als E-Book)
- Endlich Nichtraucher! Ohne Gewichtszunahme + CD (17319)
- Für immer Nichtraucher! (16293)
- 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 Nichtraucher! Das Boot-Camp (17838)
- Endlich handyfrei (17886)
- Endlich Schluss mit Frustessen (17902)

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.

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

6. Auflage

Taschenbuchausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Gekürzte Version des bei Goldmann erschienenen Titels Endlich Nichtraucher!

© 1999 der deutschsprachigen Ausgabe Mosaik Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

© 1985, 1991, 1998, 2004, 2006, 2009 Allen Carr's Easyway (International) Ltd.

Allen Carr's Easyway (International) Ltd.

Originaltitel: Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking

Originalverlag: Penguin Books, London

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: FinePic®, München

Redaktion: InterConcept Medienagentur, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

JE · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17439-3

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

*Für Petra und Stephan,  
mit Liebe und Dank*

# Inhalt

1	Ich will aufhören – kann ein Buch dabei helfen? .....	9
2	Das Labyrinth .....	13
3	Raucher entscheiden sich zum Rauchen .....	19
4	Der Gefangene .....	23
5	Rauchen ist eine Gewohnheit .....	29
6	Das kleine Monster.....	33
7	Das große Monster .....	37
8	Das Tabakschnupfen – auch eine Sucht .....	45
9	Die Umkehr der Gehirnwäsche .....	57
10	Sind Raucher dumm? .....	63
11	Zum Aufhören braucht man Willenskraft .....	67
12	Das unglaubliche Vergnügen, Nichtraucher zu sein.....	73
13	Warum sollte Aufhören schwierig sein? .....	79
14	Die »Willenskraft-Methode« .....	83
15	Warum macht Allen Carr’s Easyway das Aufhören leicht? .....	95

16	Warum weniger rauchen nicht funktioniert . . . .	101
17	Der Mythos vom glücklichen Gelegenheitsraucher . . . . .	107
18	Gesundheit . . . . .	119
19	Die Leere . . . . .	123
20	Ersatzbefriedigungen . . . . .	131
21	Zielgerade zur letzten Zigarette . . . . .	137
22	Die letzte Zigarette . . . . .	153
23	Anweisungen . . . . .	157
24	Informationen für die Leser von Allen Carr . . . .	161
	Register . . . . .	163

# 1 | Ich will aufhören – kann ein Buch dabei helfen?

Wie kann Ihnen dieses Buch helfen, mit dem Rauchen aufzuhören?

»Ich weiß bereits, dass Rauchen weder meine Gesundheit noch meine Vermögenslage verbessert, und ebenso weiß ich, dass Aufhören schwierig ist und enorme Willenskraft erfordert.«

Ist das so? Prüfen wir zunächst Ihr Wissen.

Beantworten Sie die folgenden Fragen mit einem einfachen Ja oder Nein:

1. Rauchen Menschen, weil sie sich dafür entscheiden?
2. Ist Rauchen eine Gewohnheit?
3. Hilft Rauchen beim Abnehmen?
4. Genießen Raucher das Rauchen?
5. Schmecken einige Zigaretten, wie etwa die nach dem Essen, besser als andere?
6. Beginnen Jugendliche zu rauchen, weil sie Rauchen cool finden oder weil es ihnen das Gefühl gibt, erwachsen zu sein?
7. Mögen Raucher den Geschmack von Zigaretten?
8. Hilft Rauchen gegen Langeweile?
9. Steigert Rauchen die Konzentration?

10. Hilft Rauchen dabei, sich zu entspannen?
11. Hilft Rauchen dabei, Stress abzubauen?
12. Stärkt Rauchen die Nerven?
13. Sind Raucher dumm?
14. Braucht man Willenskraft, um aufzuhören?
15. Gibt es eine Anlage zur Sucht?
16. Sind langjährige Raucher abhängiger als Jugendliche, die eben begonnen haben?
17. Sind Entzugserscheinungen beim Aufhören normal?
18. Helfen Nikotinersatzmittel wie Kaugummi, Pflaster oder Nikotinsprays?
19. Ist es schwierig aufzuhören?

Die richtige Antwort auf all diese Fragen lautet NEIN.

Wenn Sie nun in Versuchung kommen, dieses Buch in den nächsten Abfalleimer zu werfen, bitte ich Sie, mich zuerst vollständig anzuhören. Und sollte es Ihnen schwerfallen, einige meiner Aussagen zu akzeptieren, werde ich Ihnen beweisen, dass alles, was ich sage, wahr ist. Raucher kommen mit verschiedenen Ängsten in unsere Kurse: »Werde ich versagen? Werde ich an Entzugserscheinungen leiden? Werde ich jemals wieder ein Essen genießen können? Werde ich jemals völlig frei sein?«

Wenige Stunden später verlassen die meisten bereits als glückliche Nichtraucher den Kurs. Wichtig ist nun, dass Sie nicht Ihr restliches Leben lang andere Raucher beneiden oder das Gefühl haben, ausgeschlossen zu sein. Ich nenne



meine Methode »Easyway« (Der leichte Weg). Sie hilft jedem Raucher aufzuhören:

- Einfach, unmittelbar & dauerhaft
- Ohne Willenskraft, Ersatzmittel oder sonstige Tricks
- Ohne Depressionen oder Entzugserscheinungen
- Ohne Gewichtszunahme

Wenn meine Methode jedem Raucher hilft, warum liegt die Erfolgsquote dann nicht bei 100 Prozent? Weil einiger Raucher nicht alle meine Anweisungen befolgen.

Betrachten wir zunächst

*Das Labyrinth*

## 2 | Das Labyrinth

Stellen Sie sich vor, Sie betreten als Jugendlicher einen Garten, der so wundervoll und großartig ist, dass Sie beschließen, dort zu bleiben. Nach einer Weile steigt in Ihnen die Vermutung auf, dass die exotischen Pflanzen trotz ihres prächtigen Aussehens giftige Dämpfe ausscheiden, die Ihre Gesundheit angreifen. Daher beschließen Sie, den Garten zu verlassen. Den Ausgang zu finden ist nicht so einfach, wie es zunächst einmal schien. Tatsächlich stellt sich der Garten als unglaublich kompliziertes und geniales Labyrinth heraus. Nehmen wir an, das Labyrinth besitzt zwanzig Kreuzungen und dass Sie es nur verlassen können, wenn Sie bei jeder einzelnen die richtige Entscheidung treffen. Sie haben jedoch Glück und besitzen einen offiziellen Führer, der Ihnen bei jeder Kreuzung den richtigen Weg weist. Wenn Sie die Anweisungen auf Ihrer Karte genau befolgen, wird es Ihnen leichtfallen, das Labyrinth zu verlassen. Wenn Sie jedoch eine falsche Abzweigung wählen, bleiben Sie in dem Gewirr gefangen.

Ihr erster und wichtigster Auftrag lautet:

- Befolgen Sie alle Anweisungen genau.

Selbst wenn es Ihnen mit meinen Anweisungen leichtfällt und sogar Freude bereitet, mit dem Rauchen aufzuhören, ist es nicht unbedingt einfach, all die Anweisungen zu verstehen und zu befolgen. Ich werde Sie auffordern, eine lebenslange, tiefgreifende Gehirnwäsche umzukehren, und dafür müssen Sie Ihre Fantasie, Ihren gesunden Menschenverstand und Ihre Intelligenz einsetzen. Sie müssen skeptisch sein, nicht nur gegenüber mir, sondern auch gegenüber Ihren eigenen Ansichten über das Rauchen und dem, was Sie die Gesellschaft gelehrt hat. Ich werde Sie nicht bitten, mir zu vertrauen, oder sich auf das Schicksal zu verlassen. Wichtig und notwendig ist, dass Sie alles, was ich sage, infrage stellen und dann zufrieden erkennen, dass es wahr ist, damit – sobald Sie sich daran erfreuen, von Ihrer Nikotinsucht befreit zu sein – nichts und niemand Ihnen jemals wieder weismachen kann, dass Sie rauchen müssen.

Die zweite Anweisung, die Sie befolgen sollten, lautet:

- Bleiben Sie offen und unvoreingenommen.

Der Hauptgrund, warum sich Raucher verschließen oder nicht allen Anweisungen folgen, liegt in ihren Ängsten, die ich im ersten Kapitel anführte. Sie müssen ehrlich zu sich selbst sein und akzeptieren, dass Sie dieses Buch nicht lesen würden, wenn Sie nicht auch von diesen Ängsten geplagt wären.

Aufgrund dieser Ängste verschließen Raucher ihre Augen vor dem Gesundheitsrisiko und betrachten Rauchen als Tauziehen: Auf der einen, der dunklen Seite denken sie: Rauchen ist schmutzig und ekelhaft, es tötet mich, kostet mich meine Zukunft und kontrolliert mein Leben. Auf der anderen, der guten Seite sagen sie: Es ist mein Vergnügen und meine Stütze. Doch es gibt keine gute Seite. Wie jede Art von Sucht ist es ein Tauziehen der Angst. Auf der guten Seite stehen weder Vergnügen noch Stütze, sondern lediglich Panik und die Frage: Wie kann ich mit meinem Leben zurechtkommen und es genießen ohne meinen Freund und meine Krücke? Wir ignorieren die Angst vor Krebs und hoffen, dass uns die Krankheit verschont. Wenn wir uns jedoch zum Aufhören entschließen, müssen wir uns jetzt und heute mit diesem Thema befassen. Tappen Sie nicht in die Falle, den dunklen Tag, an dem Sie aufhören wollen zu rauchen, so weit wie möglich hinauszuschieben. Da Angst nicht zu einer offenen Einstellung beiträgt, lautet Ihre dritte Anweisung:

- Beginnen Sie mit dem Gefühl freudiger Erwartung.

Wie können Sie freudig beginnen, wenn Sie diese Ängste haben? Weil ich nur gute Nachrichten für Sie bereit habe. Wenn Sie auf einen Zauberknopf drücken könnten, sodass Sie morgen früh bereits als glücklicher Nichtraucher aufwachen, würden Sie ihn drücken?

