



## *Buch*

Wer raucht, schadet seiner Gesundheit und strapaziert seinen Geldbeutel – das weiß jeder. Doch trotzdem greifen immer noch über 17 Millionen Deutsche täglich zur Zigarette.

All jenen, die bereit sind, mit dem blauen Dunst endgültig Schluss zu machen, weist dieses Buch auf humorvolle und eingängige Weise den richtigen Weg. Allen Carr räumt auf mit dem Mythos, dass es schwierig ist, mit dem Rauchen aufzuhören, und zeigt, wie man der eigenen Abhängigkeit die rote Karte zeigt. Ohne schulmeisternde Belehrungen und Schreckensszenarien macht er deutlich, was Rauchen wirklich bedeutet – und der Erfolg gibt ihm Recht. Millionen Menschen weltweit haben sich mit Hilfe der Allen-Carr-Methode von der Zigarette verabschiedet.

## *Autor*

Der Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von Nikotinsucht, Übergewicht und Flugangst 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 Frauen! (16542) · Endlich Nichtraucher! für Eltern! (17434), 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 (17517), 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 handy-frei! (17886) · Endlich Schluss mit Frustessen (17902)

Allen Carr

Mit Illustrationen von Bev Aisbett

# Endlich Nichtraucher für Lesemuffel

Es ist leichter, als Sie denken,  
mit dem Rauchen Schluss zu machen

Aus dem Englischen  
von Gabriele und Katharina 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.

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

12. Auflage

Deutsche Erstausgabe Oktober 2007

© der deutschsprachigen Ausgabe 2007

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© der Originalausgabe 2006 Allen Carr's Easyway (International) Limited/Ber Aisbett

Originaltitel: The Illustrated Easy Way to Stop Smoking

Originalverlag: Arcturus Publishing Limited, London

Umschlaggestaltung: Design Team München

Illustrationen: Bev Aisbett

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

JE · Herstellung: Han

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-16964-1

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

# Inhalt

Über Allen Carr's Easyway	7
Sie wollen also mit dem Rauchen aufhören?	9
Die Falle	28
Das zweiköpfige Monster	42
Ohne Wenn und Aber	62
Die Leere	94
Diese schrecklichen Entzugserscheinungen	107
Die letzten Anweisungen	121
Das Ritual	133
Register	143
Adressen	151



Dieses Buch ist meinen engen Mitarbeitern Robin Hayley, John Dicey und Madeleine Mason gewidmet sowie dem ganzen Team engagierter Therapeuten an allen unseren Easyway-Standorten weltweit. Sie alle haben gut bezahlte und karriereträchtige Berufe aufgegeben, um sich für unsere Sache einzusetzen.

*Allen Carr*

Für meinen verstorbenen Onkel Perry, der einen langen, schweren Kampf gegen chronische Bronchitis führen musste. Sie war die tragische Folge davon, dass er einfach nur das getan hat, was zu seiner Zeit alle getan haben – damals wusste man es eben nicht besser.

*Bev Aisbett*

# Über Allen Carr's Easyway

Allen Carr trieb der Konsum von täglich hundert Zigaretten an den Rand der Verzweiflung, bis er schließlich 1983, nach unzähligen Versuchen aufzuhören, endlich das entdeckte, worauf die Welt schon so lange gewartet hatte – **Easyway, die einfache Art, mit dem Rauchen Schluss zu machen.**

Sein Netz an Standorten umspannt heute den ganzen Erdball. In 100 Städten, verteilt auf mehr als 30 Länder, gibt es Niederlassungen von Easyway. Die Adressen finden Sie am Ende dieses Buches ebenso wie einen Gutschein, den Sie bei der Buchung eines Seminars einlösen können (Sie werden ihn selbst nicht brauchen – geben Sie ihn an einen Freund weiter, dem er von Nutzen sein wird). Falls das Seminar für Sie nicht erfolgreich war, haben wir eine 3-monatige Geld-zurück-Garantie. Sie können nur gewinnen.

Allen Carrs Easyway-Methode gibt es auch als ausführliches Buch, als Hörbuch und auf DVD.



**Sie wollen also  
mit dem Rauchen  
aufhören?**

Sie haben dieses Buch gekauft.  
**OFFENSICHTLICH** wollen Sie also mit dem  
**RAUCHEN AUFHÖREN!**



**TOLL!**

Die Sache ist nur die – sind Sie  
auch richtig darauf **VORBEREITET?**

Und wenn ich jetzt sagen würde:

»Okay, wenn Sie es ernst meinen,  
**DANN HÖREN SIE**  
jetzt gleich **AUF!**«?



Das wäre eine ganz **NORMALE REAKTION.**



Keine Sorge, Sie müssen erst  
aufhören, wenn Sie sich wirklich  
dazu **BEREIT** fühlen.



Wir haben hier ein Beispiel für das schreckliche **TAUZIEHEN** im Kopf, dem Raucher die meiste Zeit ausgeliefert sind.



## 14 Endlich Nichtraucher

---

Vermutlich haben Sie schon **ZIEMLICH OFT** versucht aufzuhören, und zwar mit ...



**PFLASTERN**



**KAUGUMMIS**



**HYPNOSE**



**AKUPUNKTUR**

oder

**KOMM, DU SCHAFFST DAS,  
WO EIN WILLE, DA EIN WEG,  
IMMER DRANBLEIBEN!**

**DURCHHALTEPAROLEN**

Aber früher oder später **FANGEN SIE WIEDER AN** und **HASSEN SICH SELBST** dafür, halten sich für einen Schwächling und Versager.



Vermutlich sind Sie inzwischen auch davon überzeugt, dass Sie einfach nicht die nötige **WILLENSKRAFT** besitzen.

Aber in Wirklichkeit braucht man  
viel **WILLENSKRAFT**,  
um ein richtiger **RAUCHER** zu sein.

Man muss dabei nämlich alle möglichen  
**UNANNEHMLICHKEITEN** in Kauf nehmen:



... GESUNDHEITLICHE  
PROBLEME ...



... AUSGRENZUNG ...



... VERACHTUNG ...



... UNANGENEHME  
NACHRICHTEN ...



... KOSTEN ...

und



... DÜSTERE ZUKUNFTS-  
AUSSICHTEN.

Der Einsatz von **WILLENSKRAFT** löst eine **HINTERHÄLTIGE REAKTION** aus, nämlich **WIDERSTAND**.

Sobald Sie anfangen, **GEGEN** etwas anzukämpfen, wird dieses **IMMER GRÖßER** .

Das ist Ihnen doch sicher auch schon aufgefallen:  
Etwas **NERVT** Sie, und plötzlich sehen Sie **ÜBERALL** nur noch dieses eine.



Was also passiert wohl, wenn Sie gegen etwas **ANKÄMPFEN**, **WIDERSTAND LEISTEN** oder eben **NICHT MEHR RAUCHEN DÜRFEN?**



Sie denken an  
**NICHTS  
ANDERES**  
mehr!