

# 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 Suchanfälligkeit .....	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