

## INHALT

Geleitworte kurzgefasst .....	5
Bevor es losgeht .....	13

### TAG 1 - 7

<b>Informiert in die Rauchfreiheit</b> .....	<b>16</b>
Nie wieder Rauchen? Gründe für das Aufhören .....	17
Reise in Ihre Rauchvergangenheit .....	20
Die Zigarette und der Rauch: Inhaltsstoffe, Nebenwirkungen und Tabakindustrie .....	23
Ist Rauchen reine Kopfsache? Fagerström-Test und Arten der Abhängigkeit .....	40
Strichliste und Rauchprotokoll: Wann und wie viel rauche ich tatsächlich? .....	59
Tag 1–7 auf den Punkt gebracht .....	64

### TAG 8 - 14

<b>Vorbereitung auf den Tag X</b> .....	<b>66</b>
Pro und Contra: Was ist toll am Rauchen / Wofür lohnt sich der Rauchstopp? .....	67
Es muss nur »Klick« machen: Rauchfrei-Werden als Prozess .....	75
Rauchstopp ganz konkret: Bewährte Rauchalternativen und vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten .....	84
Tag 8–14 auf den Punkt gebracht .....	104

## **TAG 15 - 21**

<b>Tipps und Tricks für den Rauchstopp</b> .....	<b>106</b>
Bewährte Rauchstopp-Methoden .....	107
Soziale Unterstützung .....	113
Das Positive ins Blickfeld rücken .....	115
Belohnung für das Durchhalten .....	120
Tag 15-21 auf den Punkt gebracht .....	124

## **TAG 22 - 28**

<b>Rauchfrei-Bleiben ohne Gewichtszunahme und Verspannung</b> .....	<b>126</b>
Rauchstopp und Körpergewicht .....	126
Bewusstes Genießen .....	132
Wenn die Verdauung gestört ist .....	134
Aktiv werden und bleiben .....	135
Entspannung jenseits der Zigarette. Progressive Muskelent- spannung und kurze Entspannungsübungen für den Alltag ...	136
Weitere Entspannungsübungen .....	144
Tag 22-28 auf den Punkt gebracht .....	150

## **TAG 29 - 35**

<b>Einladungen der Zigarette erfolgreich widerstehen</b> .....	<b>152</b>
Einladungen der Zigarette .....	152
Glaubenssätze .....	155
Wenn-Dann-Pläne .....	157
Die WOOP-Methode .....	161
Tag 29-35 auf den Punkt gebracht .....	164

## **TAG 36 - 40**

<b>Aufstehen, ausdämpfen, weitermachen .....</b>	<b>166</b>
Wenn es dennoch passiert .....	166
Besondere Umstände .....	172
Tag 36 - 40 auf den Punkt gebracht .....	176

Zum Schluss .....	178
Wir sagen Danke .....	180
Weiterführende Unterstützung .....	182
Fachliche Geleitworte .....	185
Literaturverzeichnis .....	202
Rauchfrei-Kalender .....	209
Die Autorin und der Autor .....	222