

Inhaltsverzeichnis

1	Erste Schritte auf Ihrem Weg zum Nichtraucher.....	1
1.1	Warum Aufhören und warum dieses Buch?	2
1.2	Warum rauche ich eigentlich?	3
1.3	Meine Gesundheit und ich.	3
1.4	Warum sollten Sie sich selbst schädigen?	5
1.5	Die »Aufschieberitis«	5
1.6	Nutzen Sie zum Aufhören bestehende Ressourcen	6
1.7	Erstes Zwischenfazit.	9
1.8	Erste Vorbereitung: Selbstbeobachtung	9
2	Hintergrundinformationen zum Rauchen	13
2.1	Geschichte des Rauchens.	14
2.2	Gesellschaftliche Entwicklung.	16
2.3	Die Machenschaften der Tabakindustrie.	18
2.4	Politische Rahmenbedingungen für die Tabakentwöhnung.	26
2.5	Was passiert beim Rauchen im Kopf?	27
2.6	Was passiert beim Rauchen im Körper?	36
2.7	Kernelemente des Rauchens	42
3	Wie funktioniert das mit dem Aufhören, was hilft?	45
3.1	Kernelemente des Aufhörens.	46
3.2	Gewohnheiten ändern	46
3.3	Abhängigkeit, Entzug und medikamentöse Unterstützung	51
3.4	Andere Methoden.	60
3.5	Zwischenfazit	61
3.6	Ernährung und Aktivität.	61
4	Ihr Weg zur Rauchfreiheit – konkrete Schritte.	71
4.1	Und was treibt Sie an? – Motivationsanalyse.	72
4.2	Alternativen zum Rauchen – Verhaltensänderung	79
4.3	Lernen mit Belohnung	84
4.4	Ernährung und Bewegung	85
4.5	Was tun bei Entzugssymptomen?	89
4.6	Zwischenfazit	90
4.7	Vorbereitung auf Ihren ersten rauchfreien Tag.	91
4.8	Letzte Schritte zur Vorbereitung.	97
4.9	Die letzte Zigarette – eine Bilderreise zu mir selbst	99
	Serviceeteil	102
	Anhang 1: Antwortsammlungen	102
	Anhang 2: Kopiervorlagen	110
	Stichwortverzeichnis	131

Rauchstopp

Ihr erfolgreicher Weg zum Nichtraucher

Rupp, A.; Kreuter, M.

2017, IX, 133 S. 63 Abb. Mit Online-Extras., Softcover

ISBN: 978-3-662-54034-3