

# Inhalt

	Einführung	8
<b>Teil I</b>	<b>Die heiÙe Liebesgeschichte</b>	<b>13</b>
1	Der Beginn einer heiÙen Liebesgeschichte	14
2	Die Methode »Eiserne Willenskraft«	21
3	Achtsamkeit als Schlüssel	27
4	Am Haken: Welche Auswirkungen Zigaretten auf den Körper haben	32
5	Ausgetretene Pfade: Was Zigaretten in Ihrer Psyche bewirken	41
6	Der Tag der Befreiung	44
<b>Teil II</b>	<b>Beobachten</b>	<b>47</b>
7	Detektivarbeit: Sich selbst auf die Schliche kommen	48
8	Forschen in eigener Sache	52
	<i>Stress-Rauchen</i>	55
	<i>Verstärkungs-Rauchen</i>	62
	<i>Entspannungs-Rauchen</i>	63
	<i>Gewohnheits-Rauchen</i>	64
	<i>Abhängigkeits-Rauchen</i>	65
9	Die »Tageskarte«	67

10	Bestandsaufnahme und Neuorientierung	70
	<i>Was motiviert Sie aufzuhören?</i>	72
	<i>Frühere Phasen der Abstinenz</i>	73
	<i>Alkohol und Zigaretten – ein verführerisches Paar</i>	76
	<i>Das Schreckgespenst »Zunehmen«</i>	79
	<i>Bewegung – auch das noch!</i>	82
	<i>Medikamente als Hilfe?</i>	85
<b>Teil III</b>	<b>Vorbereiten – Edles Rüstzeug für den Aufbruch</b>	<b>89</b>
11	Meditieren	93
12	Visualisieren	101
13	Der innere Dialog	110
14	Schreiben, Abschiedsbrief an die »alte Liebe«	117
15	Ein Blick nach Fernost	120
16	Das Edle Rüstzeug im Alltag	134
17	Den Krieg beenden ...	138
18	... und Rückfällen vorbeugen	142
19	Der Vorabend des Tages X <i>Checkliste für den Tag X</i>	146 148
<b>Teil IV</b>	<b>Gewinnen</b>	<b>151</b>
20	Der Tag X	152
21	Die erste Woche	155
22	Das neue Lebensgefühl	158
23	Die so genannten »Entzugserscheinungen«	161

24	Den Dämonen Namen geben	164
	<i>Nur die eine!</i>	167
25	Der Weg zum Selbst	170
26	Der Weg in die Freiheit	173
	<i>Ein ganz kurzer Ausblick</i>	174
	Anmerkungen	175
	Literatur	176