



Für immer Nichtraucher! Der einfache Weg, dauerhaft mit dem Rauchen Schluss zu machen



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Für immer Nichtraucher! Der einfache Weg, dauerhaft mit dem Rauchen Schluss zu machen

Allen Carr

Für immer Nichtraucher! Der einfache Weg, dauerhaft mit dem Rauchen Schluss zu machen Allen Carr

Schluß mit dem Rauchen! - mit diesem Buch kann jeder endlich den lang gehegten Vorsatz in die Tat umsetzen. Allen Carr zeigt eine verblüffend einfache Methode, mit der die nächste Zigarette wirklich zur letzten wird. Und das ohne Schockbehandlung und ohne starre Verhaltensregeln. Allein durch einen Wandel der inneren Einstellung gelingt es, dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören. Der ausführliche, psychologisch fundierte Ratgeber ist der Schlüssel zu einem gesunden und glücklichen Leben als Nichtraucher. Mit dieser erfolgreichen Methode, die bereits weltweit unzählige Anhänger gefunden hat, kann es endlich jeder schaffen.

 [Download Für immer Nichtraucher! Der einfache Weg, dauerha ...pdf](#)

 [Online lesen Für immer Nichtraucher! Der einfache Weg, dauer ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Für immer Nichtraucher! Der einfache Weg, dauerhaft mit dem Rauchen Schluss zu machen Allen Carr

672 Seiten

Kurzbeschreibung

Schluß mit dem Rauchen! - mit diesem Buch kann jeder endlich den lang gehegten Vorsatz in die Tat umsetzen. Allen Carr zeigt eine verblüffend einfache Methode, mit der die nächste Zigarette wirklich zur letzten wird. Und das ohne Schockbehandlung und ohne starre Verhaltensregeln: Allein durch einen Wandel der inneren Einstellung gelingt es, dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören. Der ausführliche, psychologisch fundierte Ratgeber ist der Schlüssel zu einem gesunden und glücklichen Leben als Nichtraucher. Mit dieser erfolgreichen Methode, die bereits weltweit unzählige Anhänger gefunden hat, kann es endlich jeder schaffen.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Der Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von Nikotinsucht, Übergewicht und Alkoholabhängigkeit 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 »Allen Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Allen im Wunderland

"Was um alles in der Welt tust du dir an?"

"Ich lasse mir eine Zigarette schmecken."

Die Frage kam von meiner Frau Joyce. Eine dieser glücklichen Personen, die ihre erste Zigarette so widerlich finden, dass ihnen für immer die Lust auf eine zweite vergeht.

Wie sollte auch ein Nichtraucher den Genuss des Rauchens ermesen?

Die Zigarette hing aus meinem Mundwinkel wie bei Humphrey Bogart, und die Tatsache, dass sie mit meinem eigenen Blut getränkt war, schmälerte den Genuss nicht im Geringsten. Ich blutete bereits zum zweiten Mal innerhalb einer Stunde aus der Nase.

Die erste und wirklich schlimme Blutung war die Folge eines krampfartigen Hustenanfalls, ausgelöst von jener ganz besonderen Zigarette am frühen Morgen. Das Nasenbluten gehörte seit kurzem fest zu meinem Tagesablauf. Joyce hielt mir regelmäßig die bekannten Vorträge über die Auswirkungen des Rauchens auf die Gesundheit. Sie gingen zum einen Ohr hinein und auf direktem Weg zum anderen wieder hinaus.

Mir war ohnehin klar, dass das Rauchen mich umbringen würde, durch die dauernden Ermahnungen kam ich mir nur noch idiotischer vor - und meine Abhängigkeit von den Zigaretten schien noch größer zu werden.

Nicht dass ich nicht aufhören wollte, aber ich wusste, ich würde es nicht schaffen. Und damit unternahm ich nicht einmal mehr den Versuch.

Nach dem ersten Nasenbluten wechselte ich den Anzug und

ging zu meinem Wagen. Dort saß ich, deprimiert und fertig, und dachte: So sieht mein Leben nun aus mit diesem Zeug, und ich halte es nicht aus ohne!

Ich spürte größtes Verlangen nach einer Zigarette, wusste aber, dass dann das Nasenbluten wieder anfangen würde. Das erste Mal hatte mir Angst eingejagt, ich hatte mindestens einen Viertelliter Blut verloren, das sollte reichen.

Unter diesem Tauziehen mit der Angst leiden alle Drogenabhängigen - und bleiben doch an der Droge hängen. Es war ein elender Montagmorgen. Ich war entsetzt, wohin das Rauchen mich gebracht hatte, und dachte gleichzeitig: Wenn ich jemals wirklich eine Zigarette nötig gehabt hatte, dann jetzt!

Mein Raucherhirn fand schnell eine einfache Lösung des Problems. Eines der wenigen Fächer, das mich in der Schule interessiert hatte, war Biologie. Ich erinnerte mich, dass im menschlichen Körper ungefähr vier Liter Blut zirkulieren.

Wenn ich nun einen Viertelliter verloren hatte, musste mein Blutspiegel unter Nasenhöhe gesunken sein, weshalb wohl auch das erste Nasenbluten aufgehört hatte. Ich konnte also unbedenklich eine zweite Zigarette anstecken. Und tat es.

Ich halte mich selbst für einen halbwegs intelligenten Menschen. Ich erinnere mich gut an Tony Hancocks klassische Bemerkung in *The Blood Donor* und seinen entsetzten, ungläubigen Blick, als man ihm erklärte, er solle einen halben Liter Blut spenden: "Einen halben Liter! Das ist ja fast ein Arm voll! Ich laufe doch nicht den ganzen Tag mit einem schlaffen Arm herum, nur um einem amtlich zugelassenen Vampir einen Gefallen zu tun!"

Ich wusste natürlich um die Funktionsweise des Blutkreislaufs und insbesondere auch um die Wichtigkeit der permanenten Blutversorgung im Gehirn; doch hier handelte es sich um die typische Verirrung eines Drogenabhängigen. In unserem Raucherleben kennen wir viele überzeugende Argumente dagegen - und haben immer schnell fadenscheinige Ausflüchte parat, um nur noch eine Zigarette zu rauchen!

Innerhalb kürzester Zeit lief das Blut wieder in Strömen, und ich nahm nichts mehr wahr als meine eigene Erbärmlichkeit.

Doch plötzlich bemerkte ich, wie Joyce mich durch das Autofenster anstarrte, in ihrem Gesicht jener gequälte Ausdruck, den ich so fürchtete. Ich biss die Zähne zusammen und wartete auf den üblichen Vortrag.

Er kam nicht. Joyce hatte wohl allmählich begriffen, dass Vernunft und gesunder Menschenverstand bei Drogenabhängigen absolut nichts bewirken, und war zu natürlicher Emotionalität und weiblicher Intuition übergegangen.

Sie hatte einen Film gesehen über ein Paar, das unbeirrbar versuchte, für sich selbst und ihr langsam an Leukämie sterbendes Kind einen konstruktiven Lebensweg zu finden. Allein so einen Film zu sehen ist schon herzerreißend, wie qualvoll

muss dann erst die Realität sein.

Joyce fragte mich: "Glaubst du, du könntest mit so einer Situation fertig werden?" Ich muss gestehen, ich war zum damaligen Zeitpunkt so beschäftigt mit meinen eigenen unbedeutenden Problemen, dass ich keinen Blick für die Nöte anderer Menschen hatte. Sie redete weiter: "Es muss schrecklich sein für dieses Paar, aber immerhin haben sie den Trost, alles zu versuchen, was in ihrer Macht steht, und die Krankheit ist nicht selbstverschuldet. Wie viel schlimmer glaubst du wohl ist es, mit ansehen zu müssen, wie sich ein geliebter Mensch langsam selbst zerstört und dafür auch noch ein Vermögen ausgibt. Man sieht ja, dass Rauchen nun wirklich gar keinen Vorteil bietet. Machst du dir eigentlich Gedanken, welche Sorgen du mir und deinen Kindern bereitest? Merkst du nicht, wie selbstsüchtig du bist? Was würdest du sagen, wenn ich das gleiche meinem Körper antäte?" (...)

Download and Read Online Für immer Nichtraucher! Der einfache Weg, dauerhaft mit dem Rauchen Schluss zu machen Allen Carr #OJGV1DMYXCB

Lesen Sie Für immer Nichtraucher! Der einfache Weg, dauerhaft mit dem Rauchen Schluss zu machen von Allen Carr für online ebookFür immer Nichtraucher! Der einfache Weg, dauerhaft mit dem Rauchen Schluss zu machen von Allen Carr Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Für immer Nichtraucher! Der einfache Weg, dauerhaft mit dem Rauchen Schluss zu machen von Allen Carr Bücher online zu lesen. Online Für immer Nichtraucher! Der einfache Weg, dauerhaft mit dem Rauchen Schluss zu machen von Allen Carr ebook PDF herunterladenFür immer Nichtraucher! Der einfache Weg, dauerhaft mit dem Rauchen Schluss zu machen von Allen Carr DocFür immer Nichtraucher! Der einfache Weg, dauerhaft mit dem Rauchen Schluss zu machen von Allen Carr MobipocketFür immer Nichtraucher! Der einfache Weg, dauerhaft mit dem Rauchen Schluss zu machen von Allen Carr EPub