

Buch

Wer raucht, schadet seiner Gesundheit und strapaziert seinen Geldbeutel – das weiß jeder. Doch trotzdem greifen immer noch über 17 Millionen Deutsche täglich zur Zigarette.

All jenen, die bereit sind, mit dem blauen Dunst endgültig Schluss zu machen, weist dieses Buch auf humorvolle und eingängige Weise den richtigen Weg. Allen Carr räumt auf mit dem Mythos, dass es schwierig ist, mit dem Rauchen aufzuhören, und zeigt, wie man der eigenen Abhängigkeit die rote Karte zeigt. Ohne schulmeisternde Belehrungen und Schreckensszenarien macht er deutlich, was Rauchen wirklich bedeutet – und der Erfolg gibt ihm Recht. Millionen Menschen weltweit haben sich mit Hilfe der Allen-Carr-Methode von der Zigarette verabschiedet.

Autor

Der britische Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von Nikotinsucht, Übergewicht und Flugangst 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 Allen-Carr-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern. Allen Carr starb am 29. November 2006 im Alter von 72 Jahren an Lungenkrebs. Im persönlichen Umfeld des Verstorbenen wird vermutet, dass jahrelanges Passivrauchen bei seinen Nichtraucherseminaren zu seiner Erkrankung beigetragen hat.

Allen Carr

Mit Illustrationen von Bev Aisbett

Endlich Nichtraucher für Lesemuffel

Es ist leichter als Sie denken,
mit dem Rauchen Schluss zu machen

Aus dem Englischen
von Gabriele und Katharina Zelisko



Mosaik bei
GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Jegliche Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Oktober 2007

© der deutschsprachigen Ausgabe 2007

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© der Originalausgabe 2006 Allen Carr's Easyway (International) Limited

Originaltitel: The Illustrated Easy Way to Stop Smoking

Originalverlag: Arcturus Publishing Limited, London

Umschlaggestaltung: Design Team München

Illustrationen: Bev Aisbett

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

WR - Herstellung: Han

eISBN 978-3-641-10095-7

www.mosaik-goldmann.de

Inhalt

Über Allen Carr's Easyway	7
Sie wollen also mit dem Rauchen aufhören?	9
Die Falle	28
Das zweiköpfige Monster	42
Ohne Wenn und Aber	62
Die Leere	94
Diese schrecklichen Entzugserscheinungen	107
Die letzten Anweisungen	121
Das Ritual	133
Register	143
Adressen	147



Dieses Buch ist meinen engen Mitarbeitern Robin Hayley, John Dicey und Madeleine Mason gewidmet sowie dem ganzen Team engagierter Therapeuten an allen unseren Easyway-Standorten weltweit. Sie alle haben gut bezahlte und karriereträchtige Berufe aufgegeben, um sich für unsere Sache einzusetzen.

Allen Carr

Für meinen verstorbenen Onkel Perry, der einen langen, schweren Kampf gegen chronische Bronchitis führen musste. Sie war die tragische Folge davon, dass er einfach nur das getan hat, was zu seiner Zeit alle getan haben – damals wusste man es eben nicht besser.

Bev Aisbett

Über Allen Carr's Easyway

Allen Carr trieb der Konsum von täglich hundert Zigaretten an den Rand der Verzweiflung, bis er schließlich 1983, nach unzähligen Versuchen aufzuhören, endlich das entdeckte, worauf die Welt schon so lange gewartet hatte – **Easyway, die einfache Art, mit dem Rauchen Schluss zu machen.**

Sein Netz an Standorten umspannt heute den ganzen Erdball. In 100 Städten, verteilt auf mehr als 30 Länder, gibt es Niederlassungen von Easyway. Die Adressen finden Sie am Ende dieses Buches ebenso wie einen Gutschein, den Sie bei der Buchung eines Seminars einlösen können (Sie werden ihn selbst nicht brauchen – geben Sie ihn an einen Freund weiter, dem er von Nutzen sein wird). Falls das Seminar für Sie nicht erfolgreich war, haben wir eine 3-monatige Geld-zurück-Garantie. Sie können nur gewinnen.

Allen Carrs Easyway-Methode gibt es auch als ausführliches Buch, als Hörbuch und auf DVD.

**Sie wollen also
mit dem Rauchen
aufhören?**

Sie haben dieses Buch gekauft.
OFFENSICHTLICH wollen Sie also mit dem
RAUCHEN AUFHÖREN!



TOLL!

Die Sache ist nur die – sind Sie
auch richtig darauf **VORBEREITET?**

Und wenn ich jetzt sagen würde:

»Okay, wenn Sie es ernst meinen,
DANN HÖREN SIE
jetzt gleich **AUF!**«?



Das wäre eine ganz **NORMALE REAKTION.**



Keine Sorge, Sie müssen erst
aufhören, wenn Sie sich wirklich
dazu **BEREIT** fühlen.





Allen Carr

Endlich Nichtraucher für Lesemuffel!

Es ist leichter als Sie denken, mit dem Rauchen Schluss zu machen

eBook

ISBN: 978-3-641-10095-7

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2014

Allen Carr – Die Erfolgsmethode. Mit witzigen Comics weg von der Sucht. Für immer!

Schluss mit dem blauen Dunst! Allen Carr zeigt den Weg, ganz ohne schulmeisterliche Belehrungen und Schreckensszenarien, sondern auf humorvolle und eingängige Weise mit Comics. Seine sensationelle „Easyway“-Methode zielt auf den Wandel der inneren Einstellung – und der Erfolg gibt ihm Recht: Bereits Millionen langjährige Raucher haben mit Allen Carr der Nikotinsucht die rote Karte gezeigt. Dauerhaft!

- Unser Beitrag zum Nichtrauchererschutz!
- Der Carr „light“, für Lesemuffel und Comicfans