

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Frauen rauchen aus anderen Gründen als Männer – und sie hören auch aus anderen Gründen auf.

All jenen Frauen, 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 man an Gewicht zulegt, wenn frau sich vom Glimmstängel trennt, und erklärt, wie man der eigenen Abhängigkeit die rote Karte zeigt. Ohne schulmeisterliche Belehrungen und Schreckensszenarien macht er deutlich, was Rauchen wirklich bedeutet. Der Erfolg gibt ihm recht. Millionen Menschen weltweit haben sich mithilfe der Allen-Carr-Methode von der Zigarette verabschiedet.

Autor

Der Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von der Nikotinsucht 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 Selbsthilfemethode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern. Allen Carr starb im 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.

Von Allen Carr außerdem bei Mosaik bei Goldmann

Endlich Nichtraucher! (13664, 16401) · Für immer Nichtraucher!
(16293) · Endlich Nichtraucher – für Frauen (16542) ·
Endlich Wunschgewicht! (16117) · Endlich frei von Flugangst!
(16288) · Endlich ohne Alkohol! (16503) · Endlich frei von Sorgen!
(16433, 16740) · Allen Carrs Nichtraucher-Tagebuch (16682) · Nie
wieder Kater! (16806) · Endlich Nichtraucher für Lesemuffel (16964) ·
Endlich erfolgreich! (16432, 16818) · Das große Allen-Carr-
Nichtraucher-Buch (17012)

Allen Carr

Mit Illustrationen von Bev Aisbett

Endlich Nichtraucher für Lesemuffel – für Frauen

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

Aus dem Englischen
von Gabriele und Katharina Zelisko

Mosaik bei
GOLDMANN

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



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe Juni 2009
© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2008 der Originalausgabe Allen Carr's Easyway (International) Limited
Originaltitel: Allen Carr's Illustrated Easy Way for Women to Stop Smoking
Originalverlag: Arcturus Publishing Limited
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
unter Verwendung einer Illustration von Bev Aisbett
Illustrationen: © 2007 Bev Aisbett
Redaktion: Ulrike Erbertseder
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
CB · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17076-0

www.mosaik-goldmann.de

Inhalt

Über Allen Carr's Easyway	7
Bevor wir loslegen ...	8
Sie sind schon weit gekommen!	11
Hin- und hergerissen zwischen zwei Liebhabern	26
Der Fluch der Abhängigkeit	36
Die Geburt der Monsterzwillinge	59
Wie man die Kinder aus dem Haus wirft	70
Tut mir leid, Mythos!	85
Frauensache	106
Aus dem Haus mit dem Kleinen	126
Vorbereitungen zum Start	131
Das Ritual	138
Register	145
Adressen	153

Dieses Buch ist Afsoon gewidmet.

Über Allen Carr's Easyway

Allen Carr trieb der Konsum von täglich hundert Zigaretten zur Verzweiflung, bis er 1983, nach unzähligen Versuchen aufzuhören, endlich *die* Methode entdeckte, auf die 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 einen Ermäßigungsgutschein, den Sie bei Buchung eines Seminars an einem beliebigen Standort einlösen können. (Sie werden ihn selbst nicht mehr brauchen – geben Sie ihn an eine Freundin oder einen Freund weiter, denen er von Nutzen sein wird.) Die Institute erstatten bei Nichterfolg die Seminarkosten zurück, die Erfolgsquote liegt bei 90 Prozent.

Allen Carr's Easyway-Methode wird auch ausführlich in Büchern, Hörbüchern und auf DVD erklärt. Genaue Informationen darüber und über andere Bücher, in denen Easyway erfolgreich auf Probleme wie Alkohol, Gewichtskontrolle, Flugangst oder übermäßige Sorgen angewandt wird, finden Sie auf www.allen-carr.de.

Bevor wir loslegen ...

Wahrscheinlich wollen Sie schon längst mit dem Rauchen aufhören (welche Raucherin will das nicht?) und befürchten, dass es **SCHWIERIG** ist und enorme **WILLENSKRAFT** erfordert.

Der Name »Easyway« ist ein Hinweis darauf, dass dem nicht so ist.

Diese Methode zeigt Ihnen den einfachen »Dreh«, wie Sie sich selbst vom Verlangen nach einer Zigarette befreien können – schnell und einfach.

MACHEN SIE SICH LOCKER!

LESEN SIE WEITER,
und am Ende dieses Buches haben Sie
den »Dreh« raus!

Sie müssen nur die folgenden Anweisungen
ausführen ...

Anweisungen

- 1. GEHEN SIE UNVOREINGENOMMEN
AN DIE SACHE HERAN.**
- 2. FREUEN SIE SICH,
DASS SIE SICH SELBST BEFREIEN.**
- 3. ÜBERSTÜRZEN SIE NICHTS.**
- 4. Schreiben Sie etwas Persönliches
über Ihr Ziel auf und platzieren Sie es so,
dass Sie es immer sehen.**

**SIE SIND SCHON
WEIT GEKOMMEN!**



(Zitiert nach einem Song von Helen Reddy,
der als Hymne der Frauenbewegung in Amerika gilt.)



Oh mein Gott,
Sie sind tatsächlich schon weit gekommen!

Darf ich Sie
etwas fragen?



Sie würden sich selbst als
emanzipierte Frau bezeichnen, oder?



Sie denken eigenständig ...



... Sie entscheiden,
wohin Sie wollen ...



... und Sie treffen Ihre eigenen
UNABHÄNGIGEN ENTSCHEIDUNGEN?



Wirklich? Schön für Sie!

Also würden Sie sagen, dass Sie als **EMANZIPIERTE** Frau
automatisch auch **FREI** sind?



Warum **MÜSSEN** Sie dann **RAUCHEN**?



Oh, **WIRKLICH**?

Das bedeutet dann also, dass Sie sich ebenso **ENTSCHEIDEN** können, *nicht* zu rauchen?



Gut, dann **ENTSCHEIDEN** Sie doch,
jetzt **SOFORT** aufzuhören!



O.k. – das müssen Sie auch noch gar nicht
(dazu kommen wir später)...



**Nicht vergessen:
Sie können weiter rauchen,
bis Sie den Dreh raus haben.**

**Keine Sorge,
lesen Sie einfach weiter,
dann passiert es
VON SELBST!**

**Sie müssen sich nur
entspannen und die
Anweisungen ausführen.**

ÜBRIGENS,
*ich mag nicht,
wenn man mir sagt,
was ich tun soll!*



Oh, Sie wollen also
nicht **KONTROLLIERT**
UND MANIPULIERT
WERDEN?

NEIN!
*Ich nehme mein
Leben selbst
in die Hand!
Ich entscheide!*



Tun Sie das **WIRKLICH?**

Wenn Sie die **WAHL** hätten, würden Sie sich entscheiden, **NICHTRAUCHER** zu sein – genau aus diesem Grund lesen Sie dieses Buch. Wie wir alle wissen, ist Rauchen **UNGESUND** und **SCHMUDELIG** und **KOSTET EIN VERMÖGEN**. Warum tun Sie es also?



Und worin genau besteht für Sie der **GENUSS** am Rauchen?



Aber **WIE** kann das Rauchen
dazu beitragen?



Darf ich Sie noch etwas anderes fragen?



Sind Sie **FROH**, dass Sie rauchen?





Allen Carr

Endlich Nichtraucher für Lesemuffel - für Frauen

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

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 160 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17076-0

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2009

Für Nichtleser: mit witzigen Comics die Sucht besiegen!

Der Bestsellerautor Allen Carr hat Millionen Menschen von ihrer Nikotinsucht befreit, weltweit gibt es „Carr-Standorte“ mit speziell ausgebildeten Trainern. Dieses Buch zeigt ohne Schreckensszenarien und schulmeisterliche Belehrungen, sondern auf humorvolle und eingängige Weise den richtigen Weg zu einem glücklichen und gesunden Leben ohne giftigen blauen Dunst.

Bereits Millionen sind dank Allen Carrs Methode glückliche Nichtraucher.