

# Endlich Nichtraucher Der Einfachste Weg Mit Dem R

As recognized, adventure as skillfully as experience more or less lesson, amusement, as competently as arrangement can be gotten by just checking out a books **Endlich Nichtraucher Der Einfachste Weg Mit Dem R** as a consequence it is not directly done, you could resign yourself to even more more or less this life, approaching the world.

We meet the expense of you this proper as without difficulty as easy quirk to get those all. We offer Endlich Nichtraucher Der Einfachste Weg Mit Dem R and numerous books collections from fictions to scientific research in any way. among them is this Endlich Nichtraucher Der Einfachste Weg Mit Dem R that can be your partner.

**Endlich Nichtraucher!** - Allen Carr 2013-05-03

Millionen Menschen haben es mit dem Klassiker »Endlich Nichtraucher« geschafft, sich in kurzer Zeit ohne Zwang vom Rauchen zu befreien – für immer. Dieses kleine Buch bietet eine wunderbare Ergänzung zum Original für alle, die ihre Lektüre noch einmal auffrischen wollen oder schnell alle wichtigen

Informationen überblicken möchten. So kann man sich auch zwischendurch dazu inspirieren, endlich vom blauen Dunst loszukommen.

[Endlich Nichtraucher!](#) - 2019

[Philosophy your Life](#) - Christina Münk 2014-03-01

Aus den Jahrtausendschätzen der Philosophie hat Christina Münk für ihre Leser die nützlichsten Ratschläge und

klügsten Gedanken  
herausgesucht: Für ein  
glückliches Leben und gegen  
den inneren Schweinehund,  
gegen schwarze Stunden und  
die Krisen des Alltags. Münk  
aktiviert die Heilkräfte unseres  
Geistes und führt dabei in über  
2000 Jahre

Philosophiegeschichte ein. In  
ihrer philosophischen  
Hausapotheke stehen u.a. für  
uns bereit: Mittel gegen  
Kummer und Sorgen vom  
griechischen Lebensberater  
Antiphon, Sokrates' Leitlinien  
für ein richtiges Leben und  
Sterben, John Lockes Methode  
zur Bekämpfung schlechter  
Angewohnheiten, Nietzsches  
Rosskur bei Sinnverlust,  
Sartres Fluchtplan aus der  
Hölle, de Beauvoirs Wegweiser  
aus den Zwängen der  
Geschlechterideologie, Peter  
Bieris Lehre zur Erlangung von  
Selbstbestimmung und  
Sloterdijks mentales Fitness-  
Training für den Allkampf des  
Lebens.

**Endlich Wunschgewicht! -  
ohne Verzicht** - Allen Carr  
2015-12-21

Wunschgewicht ohne Diät,

Kalorienzählen und  
Willensanstrengung Haben sie  
den berüchtigten Jo-Jo-Effekt  
satt? Bestsellerautor Allen Carr  
hat mit seiner Methode bereits  
Millionen von Menschen damit  
geholfen. Nun zeigt er, dass  
sein leichter und effektiver  
Weg auch Gewichtsprobleme  
löst - und das ohne Diät, ohne  
Schuldgefühle, ohne  
Medikamente. Mit seinen  
einfachen Anleitungen erreicht  
man mühelos eine gesündere  
Ernährung und dauerhaften  
Gewichtsverlust. Mit Audio-  
Links

Endlich Nichtraucher - Allen  
Carr 1997

*Endlich Wunschgewicht* - Allen  
Carr 2009

**Endlich Nichtraucher!** - André  
Lett 2005

So wie Allen Carr\* in seinem  
weltbekannten Werk "Endlich  
Nichtraucher!" die Welt von  
der Nikotinsucht heilen  
möchte, gibt nun André Lett in  
dem Buch "Endlich  
Nichtraucher!" seinen wertvollen  
Wissensschatz preis,  
erfolgreich mit "dem Frauen"

Schluss zu machen. Eine erquickliche Satire für alle Frauen und Männer. \*siehe Seite 9.

**Endlich Nichtraucher!** - Allen Carr 2011-12-22

Kaum ein Raucher, der nicht schon einmal den Entschluss gefasst hat, mit dem Rauchen aufzuhören - und kaum einer, der nicht früher oder später seine guten Vorsätze wieder über den Haufen geworfen hat. All jenen, die bereit sind, mit dem blauen Dunst endgültig Schluss zu machen, zeigt dieses Buch den Weg. Mit Allen Carrs sensationeller und weltweit bekannter „Easyway“-Methode kann jeder in wenigen Wochen und ohne übermenschliche Willensanstrengung die körperliche und psychische Sucht überwinden, indem er seine Abhängigkeit kritisch hinterfragt und ihr schließlich aus Überzeugung den Rücken kehrt.

**Der letzte Zug** - Johann Pieler 2020-06-11

Rauchen ist eine Sucht und kein Genuss. Dementsprechend ist es für die meisten

Menschen nicht möglich "einfach damit aufzuhören". Dieses Büchlein beschreibt auf humorvolle und einfühlsame Weise die wichtigsten Veränderungen, die in Ihrem Kopf stattfinden müssen und die Vorkehrungen, die Sie in der Außenwelt treffen müssen, um es endlich zu schaffen, ein rauchfreies Leben zu führen.

**Selbstdisziplin** - Marc Stollreiter 2001  
Mehr Erfolg und Lebensqualität durch Selbstdisziplin  
Selbstdisziplin ist der Schlüssel zu mehr persönlicher Freiheit und Selbstentwicklung in Beruf und Privatleben, denn sie hilft Ihnen, das umzusetzen, was Sie sich vorgenommen haben. Das TATEN- Programm unterstützt Sie dabei, mehr Selbstdisziplin zu erlangen: - nehmen Sie einen Qualitäts-Check Ihrer persönlichen Ziele vor - lernen Sie, geSetzte Prioritäten auch einzuhalten - steigern Sie Ihr Durchhaltevermögen - beenden Sie das Aufschieben von unliebsamen Aufgaben - erlangen Sie mehr

Leistungsklarheit und Erfolgsbewusstsein durch tägliche Selbstkontrolle - bauen Sie neue Gewohnheiten auf und festigen Sie diese.

**Für immer Nichtraucher!** - Allen Carr 2012-06-26

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.

Endlich handyfrei! - John Dicey 2021-02-15

Was tun Sie, bevor Sie zubett

gehen? Wahrscheinlich noch einen letzten Blick auf das Smartphone werfen. Und nach dem Aufstehen? Geht der Blick direkt wieder aufs Smartphone? Die vermeintlichen Neuigkeiten auf dem Handybildschirm machen uns süchtig und schränken nicht nur unser selbstständiges Denken ein, sondern auch unser Sozialverhalten. So kann die Sucht nach dem Handy richtig gefährlich werden. Fettleibigkeit, Schlafprobleme, Haltungsschäden, Einsamkeit oder Sehstörungen sind nur einige Beispiele für die Folgen von übermäßigem Handykonsum. Im Straßenverkehr sorgen Smartphones immer wieder für schwere, mitunter auch tödliche Unfälle, und gerade Kinder sind besonders anfällig für die Sucht. Mit der etablierten Easyway-Methode von Allen Carr lösen wir uns von der exzessiven und schädlichen Handysucht und lernen, das Smartphone wieder positiv für uns zu nutzen, statt uns von ihm beherrschen zu lassen.

Endlich ohne Alkohol! - Allen Carr 2014-12-08  
Einfach und endgültig zu einem genussvollen Leben ohne Alkohol. Hier ein Gläschen im Büro, da ein Gläschen auf der Party - die Grenze zwischen geselligem Genuss und zerstörerischer Abhängigkeit ist fließend. Allen Carr, der mit seiner sensationellen Methode schon Millionen Menschen geholfen hat, schafft hier Abhilfe. Schritt für Schritt weist er einen einfachen Weg, sich nicht vom Alkohol verführen zu lassen: Sofort, dauerhaft und ohne Entzugserscheinungen oder übermenschliche Willensanstrengung.  
*Endlich ohne Zucker!* - Allen Carr 2017-12-18

*Endlich Nichtraucher!* - 2019

**Weder geschüttelt noch gerührt** - Timm Kruse  
2018-08-20

Es beginnt mit einem simplen Fragenbogen an Karneval: Timm und ein Freund gehen ihn aus Spaß durch und erzielen das Ergebnis

"Schädlicher Alkoholkonsum". In Feierlaune, vorgeglüht und bekifft, lachen sie die Erkenntnis einfach weg. In den darauffolgenden Wochen hat Timm jedoch noch mehr Schlüsselerlebnisse, die ihn ernsthaft die Fragen stellen lassen: Wer bin ich? Der verkaterete Typ im Spiegel jedenfalls nicht. Leider ist es auch nicht James Bond, sondern ein Fremder, der sich da in sein Badezimmer geschlichen hatte. Im Spiegel sieht er ein gealtertes, süchtiges Selbst. Ein Selbst, von dem er genug hatte und das er nicht mehr sein wollte. Auf einmal war er vollkommen nüchtern, und es war glasklar: Sein Leben musste sich jetzt endlich ändern. Da er Herausforderungen liebt, verordnet er sich zwölf rauschfreie Monate: Statt Abstürzen, Filmrissen und Kopfschmerzen steht nun Abstinenz an und alles, was ihm sonst gesund erscheint: er meditiert, macht Sport, nimmt Trommelunterricht und findet die Liebe seines Lebens. Nach diesem Jahr mit tiefen

Rückschlägen und manchen Höhepunkten steht für ihn fest: Er will nie wieder so leben wie früher! Kruses Bericht ist eine originelle Mischung aus Memoire und Sachbuch mit vielen Informationen zum Thema Alkohol, der deutlich macht, welche Auswirkungen das Suchtmittel haben kann. Schonungslos offen erzählt er seinen Prozess vom berauschten Partygänger zum nüchternen Glücksritter. Es ist für uns Vieltrinker überhaupt kein Problem, über einen gewissen Zeitraum keinen Alkohol zu trinken. Das ist ja das Tückische. Man glaubt dadurch, alles im Griff zu haben, um nach der Pause doppelt zuzuschlagen. Ein Jahr lang nüchtern sein, ist allerdings schon lang. Es bieten sich unendlich viele Möglichkeiten, wieder zu trinken - in praktisch jeder Lebenssituation muss man lernen, Nein zu sagen: Auf Hochzeiten und Beerdigungen, Betriebsausflügen, nach dem Sport, bei Essenseinladungen, auf Konzerten, am Bahnhof, im Restaurant, in Kneipen, an

Weihnachten, Ostern und Silvester. Irgendwann hat man die Nase voll, ständig anders zu sein und gönnt sich ein Glas. Und dann dauert es höchstens ein paar Wochen, bis man zurück auf dem Level ist, bei dem man ausgestiegen ist. Und der ganze Wahnsinn geht wieder von vorne los. Oder: man hält durch." Alkohol ist das am weitesten verbreitete Suchtmittel in Deutschland. Der Konsum ist gesellschaftlich anerkannt; alkoholische Getränke sind überall und jederzeit verfügbar. Wer wird auf einem Fest schon gefragt, warum er nicht raucht? Oder kein Heroin nimmt? Deshalb ist es umso erstaunlicher, dass das Konsumieren von Alkohol so selbstverständlich ist. Dabei gibt es genug Maßnahmen, die helfen würden, den Konsum von Alkohol zu reduzieren: höhere Preise, weniger Werbung und kein Alkoholverkauf rund um die Uhr. Jedoch macht die Alkoholindustrie alles, um Preissteigerungen oder schärfere Gesetze zu verhindern. Die Folgen sind

dramatisch: 10 Millionen Menschen in unserem Land trinken in gefährlichem Maß – so die Studie der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).

### **Endlich Nichtraucher - für Frauen** - Allen Carr

2012-06-29

Hektik im Job, Stress zu Hause, Langeweile oder Geselligkeit - es gibt viele Gründe, warum immer mehr Frauen zur Zigarette greifen. Mit Allen Carrs weltweit bekannter Methode haben es schon Tausende von Rauchern in wenigen Wochen und ohne übermenschliche Willensanstrengung und heftige Entzugserscheinungen geschafft, endgültig mit dem Rauchen aufzuhören. In diesem Buch geht Carr auf die Motive, Fragen und Probleme speziell weiblicher Raucher ein und zeigt ihnen den Weg aus der Nikotinsucht.

*Profil* - 1997-11

*Endlich Wunschgewicht!* -

Allen Carr 2014-11-27

Wunschgewicht ohne Diät, Kalorienzählen und

Willensanstrengung. Haben sie den berüchtigten Jojo-Effekt satt? Bestsellerautor Allen Carr hat mit seiner Methode bereits Millionen von Menschen geholfen. Nun zeigt er, dass sein leichter und effektiver Weg auch Gewichtsprobleme löst – und das ohne Diät, ohne Schuldgefühle, ohne Medikamente. Mit seinen einfachen Anleitungen erreicht man mühelos eine gesündere Ernährung und dauerhaften Gewichtsverlust.

Alkohol und Tabak - Otto-Michael Lesch 2009-02-04

Die therapeutischen Möglichkeiten bei Alkohol- und Tabakabhängigkeit wurden in den letzten zehn Jahren deutlich verbessert. Heute wirkt eine maßgeschneiderte Therapie bei Untergruppen von Abhängigkeitserkrankungen wesentlich langfristiger als früher übliche starre Abstinenzprogramme. Diesem neuen therapeutischen Ansatz widmet sich das Buch. Die Autoren stützen sich dabei auf Ergebnisse der Basisforschung, aber auch auf Erfahrungen aus der Praxis, die sie mit

konkreten Fallbeispielen belegen.

*30 Minuten Das eigene Sachbuch* - Petra Begemann  
2012

Stellen Sie sich vor, Sie haben Ideen entwickelt, geschrieben und wieder umgeschrieben – und endlich schicken sie Ihr 300-Seiten-Manuskript an den Verlag Ihrer Wahl. Und dann? Sie erhalten eine Standardabsage. Warum? Was lief falsch? Mit der richtigen Vorbereitung und Strategie wäre das vielleicht nicht passiert. Dieser Ratgeber erklärt Ihnen, wie Verlage ticken, wie ein gutes Exposé aussieht und wie Sie erfolgreich für sich werben, kurzum: wie Sie Ihr Buch an den Verlag bringen.

**The Easy Way to Stop Smoking** - Allen Carr 2004  
Presents the Easyway method for quitting smoking, based on a factual understanding of the harm of cigarette addiction and practical advice on how to successfully break the habit.

**Endlich Schluss mit Frustessen!** - Allen Carr  
2021-12-20

Eine große Tafel Schokolade ist schnell verputzt, wenn beruflicher und privater Stress an den Nerven zehren. Und während sich abends auf der Couch Einsamkeit breit macht, wird aus der wohlverdienten Handvoll Chips nebenbei eine ganze Tüte. Emotionales Essen nennt man das Phänomen, wenn wir ohne echten Hunger über die Stränge schlagen, um negative Gefühle wie Stress, Langeweile oder Trauer abzdämpfen. Nach derlei Essanfällen empfinden wir Reue, denn Frustessen ist ungesund und führt zu Gewichtsproblemen. Mit Allen Carrs berühmter Easyway-Methode wird es Ihnen mühelos gelingen, mit Heißhungerattacken langfristig Schluss zu machen und zu einem entspannten, gesunden Essverhalten zu finden.

Auf die Plätze - 70 - los! - Muir Gray 2018-03-05

Im Alter aktiv, fit und gesund bleiben, das wünschen sich ganz viele Menschen. Dieses Buch zeigt, wie es gehen kann! Es enthält zahlreiche Übungen und ist gleichzeitig ein

Manifest für ein glückliches und gesundes Leben im Alter. Mit britischem Humor und Pragmatismus präsentiert Muir Gray leicht umsetzbare Anleitungen, die in kleinen, realistischen Häppchen Ausdauer, Gleichgewicht und Geschmeidigkeit trainieren. Ein Schwerpunkt liegt auf seelischer Ausgeglichenheit, da die Einstellung zum Älterwerden entscheidend ist. Wer sich auf diese Weise körperlich und geistig fit hält, kann mit einer Portion Glück erfüllt und gelassen bis in die 80er, 90er und noch länger leben.

**Rauchen zwischen Sucht und Genuss** - Birgitta Kolte  
2007-12-18

Birgitta Kolte überprüft die Plausibilität des Suchtkonzeptes im Tabakbereich durch problemzentrierte Interviews mit KonsumentInnen und erhebt in diesem Zusammenhang zugleich die Morphologie differenter Gebrauchsmuster. Hierbei sind einerseits sogenannte "kontrollierte" oder auch

genussorientierte Konsummuster von besonderem Interesse; andererseits wird untersucht, wie sich das "Erklärungsprinzip der Sucht" in den Deutungen des eigenen Rauchverhaltens bei den unterschiedlichen KonsumentInnengruppen repräsentiert. Die Autorin zeigt, dass sich die Problematisierung des Rauchens als Nikotinsucht gesundheitspolitisch als kontraproduktiv erweist, da sie im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung sowohl eine autonome Steuerung des Zigarettenkonsums als auch Entwöhnungsversuche erschwert.

Ratgeber Herzinfarkt - Peter Mathes 2006-05-06

Der Herzinfarkt ist nach wie vor das größte Gesundheitsrisiko. Er kann jeden treffen - obwohl sich gerade hier die Chance bietet, durch eine Änderung der Lebensweise das Risiko erheblich zu senken. Dieser sachliche, leicht verständliche

Gesundheitsratgeber informiert über eine wirksame Vorbeugung, über Früherkennungs- und Behandlungsmethoden sowie über Wege, auch nach dem Herzinfarkt angstfrei zu leben. Die praktischen Ratschläge zur Nachsorge und Rehabilitation wenden sich an Betroffene und Angehörige, die damit wesentlich zum Heilerfolg beitragen können. Dem Arzt liefert dieser Ratgeber maßgeschneiderte Informationen für das Patientengespräch.  
Endlich Wunschgewicht! für Frauen - Allen Carr 2018-05-21

*Wegweiser zum Nichtraucher* - Jan Siefken 2008

Beginnen Sie ein neues Leben ohne Zigarette: Der schnelle Weg vom Raucher zum Nichtraucher - Endlich Schluss mit dem Rauchen! Viele Raucher versuchen seit Jahren mit dem Rauchen aufzuhören und schaffen es aber leider nicht. Zu stark ist die Nikotinsucht und die guten Vorsätze sind schnell wieder dahin - und die nächste

Zigarette wird angezündet. Der Raucher befindet sich in einem ständigen Teufelskreis zwischen Vernunft und der Sucht nach dem Tabak. In diesem Buch wird gezeigt, wie es für jeden Raucher möglich ist, mit dem Rauchen aufzuhören - egal wie lange Sie schon rauchen und wie viele Zigaretten Sie täglich "genießen". Machen Sie endlich Schluss mit dem tödlichen Zigaretten-Qualm und fangen Sie ein rauchfreies, neues Leben an! Erfahren Sie in dem Nichtraucher-Buch hilfreiche Tipps, um sich von der Last des Rauchens innerhalb weniger Tage endgültig zu befreien. Erlangen Sie endlich wieder Freiheit für Ihre Gesundheit und Ihren Willen! Nichtraucher ohne Gewichtszunahme: In dem Buch wird auch ausführlich darauf eingegangen, wie es möglich ist, Nichtraucher zu werden und dabei weiter schlank zu bleiben. In diesem Werk wird exemplarisch die Abhängigkeit von der Zigarette beschrieben. Die Hinweise richten sich aber auch an

andere Formen der Nikotinsucht, wie etwa an Zigarren - und Pfeifenraucher. Fach - Translat - Kultur - Klaus-Dieter Baumann 2012-10-18

Die beiden zusammengehörigen Bände bieten einen breiten und aspektreichen Einblick in die drei Theorie- und Praxisbereiche Fach, Translat und Kultur. Diese Begriffe repräsentieren in den agilen modernen Gesellschaften die aktuell zentralen Handlungsbereiche, in denen Sprache, Kommunikation, Verhalten, Interaktion und Globalität eine dominante Rolle spielen. Die hier versammelten Arbeiten aus Wissenschaft und Angewandtheit beantworten prinzipielle Fragestellungen, verfolgen interdisziplinäre Ansätze und sind methodologisch auf Aspekte der Vernetzung und des Systemischen, der Ganzheitlichkeit in der Sichtweise, ausgelegt. So bieten sich hier vielfältige Erkenntnisse an, die auch über die Fachkommunikationsforschung

, Translatologie und Kulturwissenschaft hinaus von grundsätzlicher Bedeutung und weiterführendem Interesse sind.

*Praxisbuch Sport in Prävention und Therapie* - Frank C. Mooren 2018-07-19

Das Buch bietet Ihnen evidenzbasierte Fachinformationen, die Sie dabei unterstützen, Ihre Patienten individuell und ganz gezielt behandeln zu können. Abgedeckt sind alle klinischen Symptomkomplexe (Neurologie, Psychiatrie, Psychosomatik, Schmerzsyndrome, Orthopädie, Rheumatologie und Innere Medizin). Neben dem aktuellen Stand der Wissenschaft erhalten Sie in Sport in Prävention und Therapie auch Therapieempfehlungen und Anhaltspunkte für die Umsetzung in Therapie und Praxis.

Endlich Nichtraucher! - ohne Gewichtszunahme - Allen Carr 2012-09

*The Only Way to Stop Smoking Permanently* - Allen Carr

1999-12-02

Following the enormous success of his bestselling Easy Way to Stop Smoking, Allen Carr provides smokers with the motivation to break free from addiction for ever. This book will help you: - Achieve the right frame of mind to quit - Avoid weight gain - Quit without dependence on rules or gimmicks - Enjoy the freedom and choices that non-smokers have in life - Quit without willpower It's time to begin your new life as a non-smoker with Allen Carr's The Only Way to Stop Smoking Permanently. A different approach... a stunning success, Sun I was exhilarated by a new sense of freedom, Independent His skill is in removing psychological dependence, Sunday Times Allow Allen Carr to help you escape painlessly today, Obvserver A successful accountant, Allen Carr's hundred-cigarettes-a-day addiction was driving him to despair until, in 1983, after countless failed attempts to quit, he finally discovered what the world had been waiting for

- the Easy Way to Stop Smoking. He has built a network of clinics that span the globe and gained a phenomenal reputation for success in helping smokers to quit. His books are published in over twenty languages and video, audio and CD ROM versions of his method are also available. His other books include Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking, Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight and The Easy Way to Enjoy Flying. Einfacher Leben - Ein Praktischer Ratgeber Zur Konsumeinschränkung - Andrea Kerlen 2011

Grundkurs Politikwissenschaft: Einführung ins wissenschaftliche Arbeiten - Ondrej Kalina 2003-11-26 Ein sozialwissenschaftliches Hochschulstudium stellt beträchtliche Anforderungen an die Studierenden: Selbstorganisation, Orientierung im Kontext Hochschule und wissenschaftliches Arbeiten. Da die Vermittlung solcher elementaren Kompetenzen im

Lehrbetrieb oft zu kurz kommt, will dieses Buch sowohl dem Studienanfänger als auch höheren Semestern in allen drei angesprochenen Bereichen Hilfestellung geben. Es versteht sich somit als Basishandbuch mit Tipps und Orientierung für das Studium vom ersten Tage an, aber auch darüber hinaus.

Ü40 - Zeit, mit dem Rauchen aufzuhören. Aber WIE? -

Fernando Wambier 2020-04-22  
Vielleicht kann nur ein Raucher (oder Ex-Raucher) es verstehen: Das Rauchen und das Aufhören sind lebendige, wichtige Ereignisse im Leben eines Menschen, der von einer Droge namens Nikotin abhängig ist oder war. Genau deshalb erzähle ich ihre Lebensgeschichte mit allen Hochs und Tiefs, der Verzweiflung und dem Stolz, die sie begleitet haben. Ist dieses Buch ein Ratgeber? Ist dieses Buch ein Sachbuch? Ist dieses Buch eine Art Kurzgeschichtensammlung? Mein Antwort ist: Das Buch ist eine Mischung aus allen drei! Dieses Buch erzählt die

Erfolgsgeschichte von 10 ehemaligen Rauchern aus verschiedenen Ländern. Sie beschreiben, auf sehr persönliche und emotionale Art, die Verbindung zwischen der Zigarette und allen möglichen Lebenssituationen, sei es im privaten Alltag oder bei der Arbeit. Das Thema Rauchen wird aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet, was den sozialen Hintergrund, Beruf, die Ausbildung und Kultur angeht sowie die verschiedenen Methoden, die diese Raucher angewendet haben, um mit dem Rauchen aufzuhören. Nach jeder Geschichte folgt ein Kapitel, das ausführlich die Funktionsweise der vom ehemaligen Raucher angewandten Methode und/oder Ersatztherapie und seinen Wirkungsmechanismus beschreibt, sowie die Einzelheiten der kleinen und großen Änderungen ihres Lebensstils. Auf diese Weise kann der Raucher diejenige Methode auswählen, die am besten zu ihm passt. Ich bin überzeugt, dass es keine

einheitliche, verallgemeinernde Formel gibt, die für jeden geeignet ist, der mit dem Rauchen aufhören will. Die Individualität jedes Rauchers spielt eine wichtige Rolle beim Umlernen des Lebens ohne Zigarette, und diese Individualität muss verstanden und respektiert werden. Jeder Raucher, der dieses Buch liest, wird mindestens eine oder mehrere Geschichten als Wegweiser für sich selbst entdecken und viel leichter seinen eigenen Weg aus der Nikotinabhängigkeit finden. Es ist eine Reise voller Hoffnung in der aussichtslosen Welt der Raucher.

### **Endlich Wunschgewicht! für Frauen** - Allen Carr

2018-05-21

Viele Frauen kennen ihn, den berühmten Jo-Jo-Effekt, und möchten endlich dauerhaft abnehmen. Mit der berühmten Easyway-Methode hat Bestsellerautor Allen Carr bereits Millionen von Menschen von ihren Problemen befreit. Nun zeigt er, dass sein leichter und effektiver Weg auch Gewichtsprobleme löst -

und das ohne Diät, ohne Schuldgefühle und ohne Medikamente. Mit seinen einfachen Anleitungen erreicht man mühelos eine gesündere Ernährung und langfristigen Gewichtsverlust.

### **Endlich ohne Zucker!** - Allen Carr 2017-12-18

Schluss mit Zucker! All jenen, die bereit sind, ihre Sucht von Zucker beenden zu wollen, zeigt dieses Buch den Weg. Mit Allen Carrs sensationeller und weltweit bekannter „Easyway“-Methode kann jeder in wenigen Wochen und ohne übermenschliche Willensanstrengung die körperliche und psychische Zuckersucht überwinden, indem er seinen Konsum kritisch hinterfragt und ihr schließlich aus Überzeugung den Rücken kehrt.

### **Endlich ohne Zucker! für Lesemuffel** - Allen Carr

2019-08-19

Schluss mit dem Zucker! Die Sucht nach dem „weißen Gift“ kann jeden treffen - und viele Menschen wissen gar nichts davon. Der tägliche Verzehr von Süßigkeiten, Desserts,

Kuchen und gesüßten Getränken ist für sie ganz normal. Viele spüren aber bereits, wie der Zuckerkonsum sie krank macht. Karies und Übergewicht sind nur der Anfang. Zucker schadet allen Organen. Wer bereit ist, seine Sucht nach dem „Weißen Gift“ beenden zu wollen, dem zeigt dieses Buch auf leichte Weise den Weg. Mit Allen Carrs sensationeller und weltweit bekannter „Easyway“-Methode kann jeder in wenigen Wochen und ohne übermenschliche Willensanstrengung die körperliche und psychische Zuckersucht überwinden. Leicht und ohne Überwindung Schluss mit der Sucht - für immer.

*Endlich ohne Alkohol! frei und unabhängig - Erweiterte Ausgabe* - Allen Carr  
2017-09-18

Hier ein Gläschen im Büro, da ein Gläschen im Feierabend - die Grenze zwischen geselligem Genuss und zerstörerischer Abhängigkeit

ist fließend. Bestseller-Autor Allen Carr, der mit seiner sensationellen Methode schon Millionen von Menschen aus der Sucht herausgeholfen hat, schafft hier Abhilfe. Schritt für Schritt weist er einen einfachen Weg, um sich aus der Alkohol Falle zu befreien: sofort, dauerhaft und ohne Entzugserscheinungen. Jetzt endlich in der erweiterten Ausgabe mit Link zu Audio-Übungen. E-Book mit Audio-Links: Je nach Hardware/Software können die Audio-Links direkt auf dem Endgerät abgespielt werden. In jedem Fall können die Audio-Links über jede Browser-Software geöffnet und über ein Audiogerät abgespielt werden. *Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking* - Allen Carr 2006-01  
Allen Carr's 100 cigarettes-a-day addiction drove him to despair, but, after countless attempts to quit, he eventually kicked the habit. This is an updated edition of his bestselling guide to giving up smoking.