



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Die meisten Raucher sind davon überzeugt, dass es unendlich schwer ist mit dem Rauchen aufzuhören. Doch die Wahrheit ist: Es kann ganz einfach sein! Jeder kann sofort und dauerhaft aufhören – ganz ohne Rückfälle, Ersatzdrogen und Gewichtszunahme. Dieses Buch liefert eine Kurzfassung von Allen Carrs einzigartiger Methode: Über 100 Schlüsselsätze, Einsichten und Tipps helfen aus der Sucht, mühelos und dauerhaft.

Autor

Der 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 Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Allen Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern.

Außerdem von Allen Carr im Programm

- Endlich Nichtraucher! (17402)
- Endlich Nichtraucher – für Frauen (16542)
- Endlich Nichtraucher für Lesemuffel! (16964)
- Endlich Nichtraucher für Lesemuffel – für Frauen (11431)
- Endlich Nichtraucher! – Der Ratgeber für Eltern (17434, 13893)
- Endlich Nichtraucher! Ohne Gewichtszunahme (17319)
- Endlich ohne Alkohol (17391, 11426)
- Endlich frei von Flugangst (13892, 17417)
- Endlich Wunschgewicht! (17380)
- Für immer Nichtraucher (16293)

Allen Carr

Endlich Nichtraucher!

Weg mit dem Aschenbecher

Mühelos und dauerhaft

Aus dem Englischen
von Annika Tschöpe


GOLDMANN

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

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2015

Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2011 der Originalausgabe

Allen Carr's Easyway (International) Ltd.

Originaltitel: No more ashtrays

Originalverlag: Arcturus Publishing Ltd., London

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: FinePic®, München

Redaktion: Angela Troni

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

JE · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17517-8

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz







EINLEITUNG

Die meisten Raucher sind felsenfest davon überzeugt, dass es sehr schwer ist aufzuhören. Angeblich braucht man enorme Willenskraft, um dem Verlangen nach einer Zigarette zu widerstehen.

Wäre es nicht wunderbar, wenn man ohne diesen inneren Kampf jederzeit mit dem Rauchen aufhören könnte? Zum Glück gibt es tatsächlich einen ganz einfachen Weg, eine Methode, mit der jeder Raucher auf der Stelle aufhören kann. Und zwar für immer.

Sie brauchen dazu weder übermenschliche Willenskraft noch müssen Sie Entzugssymptome erdulden oder irgendwelche Ersatzprodukte einnehmen. Sie werden nicht einmal Gewicht zulegen.

Ich weiß, wie unglaublich das klingt – aber es stimmt wirklich.

Dass diese Methode tatsächlich funktioniert, beweise ich seit über zwanzig Jahren Tag für Tag, und zwar nicht nur mit meinen Büchern, die sich schon über dreizehn Millionen Mal verkauft haben, sondern auch mit meinen Nichtraucher-Seminaren in aller Welt.

Weil sie so einfach ist, habe ich meine Methode »Easy-way« genannt. Ich selbst heiße Allen Carr und gelte als weltweit führender Experte in Sachen Rauchstopp. Ich kann Ihnen helfen, indem ich mit den Mythen und falschen Vorstellungen aufräume, die sich um das Rauchen ranken.

Sie müssen diese lediglich durchschauen – und werden für immer frei sein.

Dieses Buch soll Ihnen ein ständiger Begleiter sein, der Sie ermutigt und Ihnen dabei hilft, mit dem Rauchen aufzuhören – ganz einfach, mühelos und dauerhaft. Ich bin davon überzeugt, dass Sie Erfolg haben werden, und verspreche Ihnen deshalb: Falls es Ihnen nicht gelingen sollte, mit Hilfe dieses Buches aufzuhören, wird Ihnen der Kaufpreis erstattet, wenn Sie ein Allen-Carr-Seminar an einem der Standorte buchen, die hinten in diesem Buch aufgeführt sind.

Ich möchte Ihnen aufzeigen, wie Sie auf angenehme Weise mit dem Rauchen aufhören und werden können, was jeder Raucher sein möchte: ein glücklicher Nichtraucher. Starten Sie noch heute in ein spannendes Abenteuer: Bereiten Sie sich darauf vor, völlig mühelos und dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören.

Endgültig aufhören oder Ihren Zigarettenkonsum reduzieren sollten Sie allerdings erst dann, wenn ich Sie dazu auffordere. Bis dahin rauchen Sie am besten ganz normal weiter. Schließlich können Sie auch ein Leben lang erfolglos versuchen, einen Safe zu knacken, der sich mit der richtigen Zahlenkombination kinderleicht öffnen lässt.

Die Nikotinfalle ist der subtilste, genialste Psychotricker, den Mutter Natur und der Mensch jemals gemeinsam ersonnen haben. Mit diesem Buch halten Sie den Schlüssel in der Hand, der Sie entkommen lässt – die richtige Zahlenkombination für den Safe. Um Ihr Ziel zu erreichen, müssen Sie nur einige denkbar einfache Anweisungen befolgen.



EINE BEWUSSTE ENTSCHEIDUNG?

Stellen Sie sich bitte einmal folgende Frage:
Wann haben Sie die Entscheidung getroffen, von nun an Raucher zu sein? Damit meine ich jetzt nicht, wann Sie Ihre allererste Zigarette geraucht haben, sondern wann Sie beschlossen haben, täglich zu rauchen.

Diese Entscheidung haben Sie nämlich niemals getroffen. Niemand beschließt aus freien Stücken, sich mit schädlichem Qualm zu vergiften. Es hat sich vielmehr einfach so ergeben, wie bei allen anderen Rauchern auf diesem Planeten auch.



VIELLEICHT MORGEN

Wann also werden Sie aufhören?

Wenn Sie 120000 Euro ausgegeben haben
(diese Summe muss ein Raucher im Laufe seines
Lebens durchschnittlich für Zigaretten berappen)?

Wenn Sie mit den Zigaretten Ihre Gesundheit
ruiniert haben? Wenn Sie das Gefühl haben,
der richtige Zeitpunkt sei gekommen?



Allen Carr

Endlich Nichtraucher! Weg mit dem Aschenbecher
Müheles und dauerhaft

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 144 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17517-8

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2015

Die meisten Raucher sind davon überzeugt, dass es unendlich schwer ist mit dem Rauchen aufzuhören. Doch die Wahrheit ist: Es kann ganz einfach sein! Jeder kann sofort und dauerhaft aufhören – ganz ohne Rückfälle, Ersatzdrogen und Gewichtszunahme. Dieses Buch liefert eine Kurzfassung von Allen Carrs einzigartiger Methode: Über 100 Schlüsselsätze, Einsichten und Tipps helfen aus der Sucht, müheles und dauerhaft.



[Der Titel im Katalog](#)