



Su Busson • Keyvan Davani

## Entschieden zum Nichtraucher

Schritt für Schritt

Endgültig raus aus der Sucht

humboldt – Medizin & Gesundheit  
2010. 148 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Broschur  
ISBN 978-3-86910-312-9  
€ 12,95

Sie sind Raucher? Manchmal gerne, oft unfreiwillig? Egal, ob in der Kaffeepause, bei einem angeregten Gespräch oder nach dem Essen, die Zigarette gehört einfach dazu. Zum Stressabbau, zur Entspannung und zur Belohnung. Rauchen ist nicht mehr Ihre freie Entscheidung, sondern zu einem automatisierten, unbewussten Programm geworden. Sie wollen Ihre Freiheit zurück?

Durch dieses Buch lernen Sie sich selbst und Ihr Rauchverhalten besser kennen. Sie finden in diesem Ratgeber zahlreiche Informationen, mit denen Sie Einsichten in die Hintergründe und Mechanismen des Rauchens gewinnen. Dank wissenschaftlicher und fundiert recherchierter Fakten werden Sie so manches Aha-Erlebnis haben. Viele Erkenntnisse liefern die ehemals geheimen internen Dokumente der Tabakindustrie – mehr als 50 Millionen Seiten, die die großen US-Tabakfirmen im Zuge eines Rechtsstreits veröffentlichen mussten – sowie die gerichtlichen Zeugenaussagen von Insidern und namhaften Experten.

Der Ratgeber besteht aus drei Teilen. Jeder Teil ist wichtig, um zu realisieren, wie Ihr Bedürfnis zu rauchen entsteht und wie Sie sich davon befreien.

**Erster Teil: Der Weg in die Abhängigkeit:** Sie erkennen Ihren Weg in die Abhängigkeit und beginnen, vieles an Ihrem eigenen Verhalten zu verstehen.

**Zweiter Teil: Die Zigarette, mein Freund und Helfer:** Hier geht es um das Hightech-Produkt Zigarette und darum, diesen scheinbaren Freund und Helfer ebenso zu durchschauen wie die eigenen Verdrängungsmechanismen und Rationalisierungen.

**Dritter Teil: Zurück in die Freiheit:** Mit Hilfe von nützlichen Informationen und praktischen Tipps werden Sie Schritt für Schritt zum Nichtraucher. Sie werden bewusst mit dem Verlangen nach einer Zigarette umgehen und sich in Ihrem eigenen Tempo davon lösen können. Ihre Denkweise und Ihre Einstellung verändern sich. Statt von der Gewohnheit zu rauchen bestimmt zu werden, bestimmen Sie Ihre Gewohnheiten wieder selbst.

### Die Autoren

Su Busson war selbst starke Raucherin und arbeitet als Coach und Trainerin in Wien. Sie hilft ihren Klienten, Verhaltensmuster zu durchbrechen.

Dr. Keyvan Davani ist Experte zu Fragen des Haftungsrechts der Tabakindustrie. Jahrelang hat der Sachbuchautor die internen Dokumente der multinationalen Tabakkonzerne studiert.



**Die Autoren stehen für Interviews oder Veranstaltungen zur Verfügung.**



Dieses Buch gibt es auch als E-Book: ISBN 978-3-86910-931-9

### Ansprechpartnerin Presse:

humboldt / Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Maren Rheinländer, 30130 Hannover, Telefon 0511 8550-2537; Fax 0511 8550-2408; presse@humboldt.de  
Mehr Informationen unter [www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

**Nach erfolgreicher Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de)  
Vielen Dank!**