

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1. Der Anfang	9
2. Der Tag der erneuten Gefangenschaft	14
3. Das heimliche Rauchen	17
4. Lange Zeit	19
5. Gedanken ziehen ihre Kreise	22
6. Das Buch „Endlich Nichtraucher“	27
7. Der Tag ist gekommen	34
8. Die letzte Zigarette (in Echtzeit)	37
9. Die erste Woche als Nichtraucher	39
10. Alkohol	66
11. Tag 8, 9 und 14 als Nichtraucher	68
12. Der Ersatz	71
13. Tag 26, 28 und 31 als Nichtraucher	74
14. Warum habe ich aufgehört zu rauchen?!	79
15. Tag 43, 48, 55 und 56 als Nichtraucher	83
16. Tag 58 als Nichtraucher - 16.10.2017	88
17. Die E-Zigarette	88
18. Tag 61 und 63 als Nichtraucher	91
19. Wieso schreibe ich dieses Buch?	96
20. Tag 71, 77, 80 und 92 als Nichtraucher	103
21. Tag 97 als Nichtraucher	107
22. Warum habe ich geraucht und habe ich denn wirklich keine Zigarette genossen?	110
23. Tag 100 und 104 als Nichtraucher	120
24. Habe ich zugenommen, seit ich nicht mehr rauche?	125
25. Tag 106 als Nichtraucher - 03.12.2017	126

26. Was werde ich tun, falls ich den Zigaretten
doch irgendwann nachtrauern würde? 127
27. Beobachtungen der Raucher/innen
(Echtzeit) - Teil 1 130
28. Tag 113 als Nichtraucher - 10.12.2017 133
29. Beobachtungen der Raucher/innen
(Echtzeit) - Teil 2 134
30. Rauchersituationen, die ich durchlebt habe 135
31. Tag 122 und 123 als Nichtraucher 138
32. Was gebe ich für Tipps zum aufhören? 147
33. Tag 135 als Nichtraucher - 01.01.2018 152
34. Beobachtungen der Raucher/innen
(Echtzeit) - Teil 3 155
35. Tag 157 als Nichtraucher - 23.01.2018 158
36. Was habe ich unterdessen begriffen, was ich
vorher noch nicht wusste? 160
37. Beobachtungen der Raucher/innen
(Echtzeit) - Teil 4 167
38. Tag 168, 169, 172, 175, 181, 189, 193
und 200 als Nichtraucher. 170
39. Was bedeutet eigentlich „Nichtraucher“? 176
40. Tag 207 als Nichtraucher - 14.03.2018 177
41. Tag 209 als Nichtraucher - 16.03.2018 179
42. Warum rauchen die Menschen (noch)? 180
43. Gedanken sind Kräfte 183
44. Tag 225, 226, 235 und 250 als Nichtraucher 187
45. Tag 262, 267, 269 und 284 als Nichtraucher 192
46. Weltnichtrauchertag - 31.05.2018 195
47. Tag 302 als Nichtraucher 197
48. Tag 365 als Nichtraucher 19.8.2018 198