

# RAUCHEN AUFHÖREN FÜR FRAUEN

*Endlich rauchFREI leben*

**MIT GRATIS  
VIDEO-KURS**

*From Rauchfrei*

**NICOLE GABOR**

## **Urheberrechtlicher Hinweis**

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung ist ausdrücklich untersagt und wird straf- und zivilrechtlich verfolgt. Alle sonstigen Rechte liegen beim Autor. Alle Angaben in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Trotzdem übernimmt der Autor keine juristische Verantwortung und Haftung für Schäden, die durch Aussagen in diesem Buch entstehen.

## **Über die Autorin**

Nicole Gabor, geboren 1980 in Bonn, Sozialwissenschaftlerin und Mutter eines Kindes, hat im Alter von 15 Jahren angefangen zu rauchen. Mit 30 Jahren hat sie ihre letzte Zigarette geraucht. Sie wurde erfolgreiche Nichtraucherin und ist mittlerweile zertifizierte Rauchentwöhnungs-Trainerin, Buchautorin und Blog-Betreiberin von [www.frau-rauchfrei.de](http://www.frau-rauchfrei.de). Ihre Nichtraucher-Seminare und -Programme werden als Präventionskurse von den Krankenkassen anerkannt und anteilig erstattet. Daneben helfen Ihre Online-Programme vielen Frauen in ganz Deutschland, die Nikotinsucht hinter sich zu lassen.

Die Mission von Frau Rauchfrei ist es, Frauen beim Rauchstopp zu begleiten und sie dabei zu unterstützen, endlich mit dem Rauchen aufzuhören - damit diese sich auch Frau Rauchfrei nennen können.

# Inhaltsverzeichnis

Urheberrechtlicher Hinweis

Dankwort und persönliches Angebot

Einleitung

Wie ist das Buch aufgebaut?

Für wen ist das Buch?

## **Erster Teil: Die Zigaretten und ich**

1. Ein Gespräch über eine Sucht-Liebe
2. Die Panik vor dem Aufhören
3. Ich brauche einen Plan

Fakten zum Rauchen

4. Rauchen ist out
5. Die Nikotin-Sucht
6. Nikotin und unser Gehirn
7. Der Giftcocktail Zigarette
8. Zigaretten und die Macht der Werbung
9. Was wir über das Rauchen denken
10. Der Mythos: Zigaretten machen schlank
11. Die geistige Sucht
12. Die emotionale Sucht
13. Die Belohnungs-Zigarette
14. Glück auf der einen, Stress auf der anderen Seite

## 15. Rauchen und die Folgen für Ihre Gesundheit

### Frauen und Rauchen

16. Die Verantwortung anderen gegenüber

17. Frauen sind Vorbilder

18. Wann und warum rauchen Frauen?

19. Die Macht der Gewohnheit oder der unbewusste Griff zur Zigarette

20. Die Angst vor dem Aufhören

## **Zweiter Teil: Technik, Tipps und Methoden**

21. Handwerkzeug: Das Warum

22. Handwerkzeug: Mit sich eine Verpflichtung eingehen

23. Der richtige Zeitpunkt

24. Blick in die Zukunft

25. Nikotinpflaster, Champix und Co. – Nikotinersatz im Überblick

26. Ein paar letzte Dinge

## **Dritter Teil: Unterstützung für die erste Zeit als Nichtraucherin**

27. Der 1. rauchfreie Tag

28. Neue Gewohnheiten finden

29. Ernährung und Trinken

30. Der 1. rauchfreie Tag - Ihre gesundheitlichen Verbesserungen

31. Für alle, für die der 1. rauchfreie Tag der absolute Horror war

32. Der 2. rauchfreie Tag
33. Die Sache mit der Verdauung
34. 7 gesunde Lebensmittel, die Sie schnell von Nikotin entgiften
35. Zwei rauchfreie Tage - Ihre gesundheitlichen Verbesserungen
36. Der 3. rauchfreie Tag
37. Was tun bei einem Rückfall?
38. Bewältigungs-Strategien bei Stress
39. Drei rauchfreie Tage - Ihre gesundheitlichen Verbesserungen
40. Der 7. rauchfreie Tag
41. Sieben rauchfreie Tage - Ihre gesundheitlichen Verbesserungen
42. Der 14. rauchfreie Tag
43. Zwei Wochen rauchfrei - Ihre gesundheitlichen Verbesserungen
44. Ein ganzer Monat rauchfrei!
45. Ein rauchfreier Monat - Ihre gesundheitlichen Verbesserungen
46. Zwei ganze Monate rauchfrei!
47. Drei ganze Monate rauchfrei!
48. Drei rauchfreie Monate - Ihre gesundheitlichen Verbesserungen

Schlusswort

## DANKE

Ich sage Danke, dass Sie sich für mein Buch und somit auch für mich als Rauchentwöhnungs-Trainerin entschieden haben.

Als Dankeschön möchte ich Ihnen einige **wertvolle Tipps schenken**, die Ihnen den Ausstieg aus der Nikotinsucht erleichtern! Diese habe ich Ihnen in Ihrem **persönlichen Gratis-Videokurs** zusammengestellt.

Wenn Sie Ihren **persönlichen Gratis-Videokurs** nutzen möchten, gehen Sie auf diese Seite hier

<http://www.frau-rauchfrei.de/home/geschenk/>

und tragen sich in das Formular ein. Der Zugang zu dem **Gratis-Videokurs** kommt dann per Email zu Ihnen!

Mit dem **kostenlosen Dankeschön-Videokurs** erhalten Sie wertvolle Methoden, die Ihnen beim Rauchstopp helfen. Lernen Sie einige meiner Strategien kennen, die ich bei meinen Rauchfrei-Seminaren für Frauen anwende und erhalten Sie Tipps und Tricks, wie Sie langfristig Nichtraucherin bleiben!

Also, los geht's! Hier erhalten Sie Ihren persönlichen Nichtraucher-Videokurs:

<http://www.frau-rauchfrei.de/home/geschenk/>

## **Dankeschön bei Rezension**

Wenn Ihnen das Buch gefallen hat, freue ich mich über eine Rezension bei Amazon. Wenn Sie diese eingestellt haben und mir eine Email schreiben, dass Sie eine Rezension abgegeben haben, erhalten Sie ein persönliches Dankeschön von mir. Was es ist, verrate ich Ihnen hier nicht! Informieren Sie mich über Ihre Rezension bei Amazon per Email: [info@frau-rauchfrei.de](mailto:info@frau-rauchfrei.de) und ich sende Ihnen Ihr Dankeschön per Post zu!

## **Einleitung**

Fakt ist, dass Frauen aus anderen Motiven rauchen und ein anderes Verhältnis zum Rauchen haben als Männer. Deshalb benötigen Frauen auch eine andere Raucherentwöhnungs-Therapie.

Ich behaupte somit, dass ein Buch bzw. Programm, das auf Frauen zugeschnitten ist, ihnen eine größere Chance bietet, den Raucherentwöhnungs-Prozess erfolgreich zu meistern und sie es schaffen, langfristig Nichtraucherin zu bleiben. Diese Behauptung kann ich einfach begründen:

Wenn mir etwas auf dem Herzen liegt, suche ich bei Freundinnen und in der Familie nach Rat. Ich höre mir unterschiedliche Meinungen an, um neue Erkenntnisse zu erhalten und meine Perspektive auf das Problem zu erweitern. Damit erhoffe ich mir, dass ich schnell an eine unkomplizierte Lösung komme. In vielen Fällen hatte ich durch die Hilfe meines Umfeldes schnell eine Lösung parat.

Dann kenne ich meinen Partner, den ich regelrecht ausquetschen muss, um zu erfahren, was ihn bedrückt. Ich kenne auch seinen Freundeskreis; viele intelligente Männer, die aber bei ihren Gesprächen nur an der Oberfläche kratzen.

Frauen haben einen anderen Umgang mit Konflikten, Sorgen und negativen Ereignissen als Männern. Sie suchen sich Unterstützung, und das auch, wenn sie aufhören möchten zu rauchen. Zudem haben Frauen auch andere Motive mit dem Rauchen zu beginnen bzw. in bestimmten Situationen zur Zigarette zu greifen als Männer. Sie benötigen deshalb

auch eine andere Art der Betreuung und Unterstützung, wenn sie ihren Weg ohne Zigarette gehen möchten.

Deswegen habe ich dieses Buch

**„Rauchen aufhören für  
Frauen-Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung in das  
rauchfreie  
Leben“**

geschrieben und ein dazugehöriges Online-Programm entwickelt, um Frauen bei ihrem Vorhaben zu unterstützen.

In diesem Buch und in dem Programm gehe ich offen mit dem Thema Rauchen und Raucherentwöhnung für FRAUEN um. Ich werde offen über meine Gefühle und über Situationen sprechen, die ich durchlebt habe, als ich mich auf den Weg zur Nichtraucherin machte. Ich werde auch über meine Sucht sprechen, mit der ich circa 15 Jahre gelebt habe.

Manche Erlebnisse, von denen ich in diesem Buch erzähle, werden Sie vielleicht erschrecken. Doch ich will mich nicht zurückhalten, denn ich finde es sehr wichtig, dass wir hier offen miteinander umgehen.

Ich werde hier auch keine falschen Versprechen machen, wie ich sie so oft in anderen Büchern lese, die vorgeben, dass man nach 24 Stunden Nichtraucherin ist.

Wer raucht, ist süchtig. Und diese Sucht müssen Sie überwinden, wenn Sie Nichtraucherin werden möchten. Ich helfe Ihnen dabei. In diesem Buch gebe ich Ihnen eine konkrete Anleitung und konkretes Handwerkszeug, wie Sie auch in schwachen Momenten stark bleiben. Die Übungen und Methoden, die Sie hier in dem Buch kennenlernen, wende ich unter anderem auch in meinen Frau Rauchfrei

Seminaren und Programmen für Frauen an. Allerdings ist es nur eine Auswahl von Handwerkszeug, da ich in meinen Seminaren und Online Programmen nochmal intensiver vorgehe.

Ich will nicht sagen, dass der Weg zur Nichtraucherin hart sein wird. Nein, Sie können mit dem Rauchen aufhören, wenn Sie ein wenig Willenskraft beweisen, an sich arbeiten und sich der Hilfsmittel bedienen, die ich in diesem Buch sowie in meinem Online-Programm vorstelle. Diese Hilfsmittel erleichtern das Aufhören und begleiten Sie auf Ihren Weg in ein neues, gesundes und energiereiches Leben als Nichtraucherin.

Allerdings muss ich hier an der Stelle sagen, dass ich Ihnen kein Heilversprechen geben will und kann. Ich bin zwar staatlich anerkannter Rauchfrei-Coach und habe meine Ausbildung an der MSP Trainer Akademie gemacht, verfüge mittlerweile eine breite Erfahrung in der Rauchentwöhnung mit Frauen, aber ich darf Ihnen trotzdem kein Heilversprechen geben. Denn es hängt von Ihrer Mitarbeit und Motivation ab, ob Sie es schaffen!

Ich geben Ihnen in diesem Buch eine konkrete Anleitung, eine Hilfestellung sowie Tipps und hoffe, dass ich Sie dadurch motiviere mit dem Rauchen aufzuhören. Ob Sie es schaffen, kann ich aber nicht beeinflussen und Ihnen auch nicht versprechen, denn Sie müssen die Anleitung, Hilfestellung und Tipps auch umsetzen und es wirklich wollen, endlich ein rauchfreies Leben zu führen.

Sie müssen es **TUN** (**T**ag **U**nd **N**acht).

## **Wie ist das Buch aufgebaut?**

Im ersten Teil des Buches (Die Zigaretten und ich) erfahren Sie sehr wichtige Fakten über das Rauchen und über Zigaretten. Dieses Wissen benötigen Sie, um zu verstehen, warum Sie rauchen, wie sich die Inhaltsstoffe einer Zigarette auf Ihren Körper auswirken und wieso die psychische Abhängigkeit größer ist als die körperliche.

Im zweiten Teil des Buches (Technik, Tipps und Methoden) erhalten Sie konkrete Anweisungen, wie Sie sich auf das Leben ohne Zigarette vorbereiten und den 1. Schritt in das rauchfreie Leben gehen. Des Weiteren gebe Ihnen wertvolle Techniken, wie Sie die erste Zeit ohne die Zigarette überstehen und wie Sie in Situationen des Scheiterns reagieren sollen. Außerdem erfahren Sie, wie sich Ihr Körper in den unterschiedlichen Phasen der Entgiftung verhält und wie Sie ihn dabei unterstützen, sich zu reinigen. Natürlich gehe ich auch auf das Thema „Rückfall“ ein und gebe Ihnen da wertvolle Tipps.

Wenn Ihre Motivation während des Lesens des Buches so groß wird, dass Sie schon während der ersten Kapitel mit dem Rauchen aufhören, lesen Sie das Buch trotzdem weiter. Es wird Sie dabei unterstützen, die erste Zeit mühelos hinter sich zu lassen und langfristig Nichtraucherin zu bleiben.

## **Für wen ist das Buch?**

Das Buch ist eine große Unterstützung für den

Raucherentwöhnungs-Prozess. Es bietet Frauen, die mit dem Rauchen aufhören möchten, aber auch Frauen, die gerade Nichtraucherin geworden sind, jede Menge praktische Tipps, Tricks und Anleitungen, wie Sie langfristig Nichtraucherin werden und bleiben.

Das Buch ist von einer Frau für Frauen geschrieben. Ich möchte meine Erfahrungen der Rauchentwöhnung weitergeben und Ihnen dabei helfen, auch eine erfolgreiche Nichtraucherin zu werden. Deswegen habe ich das Buch geschrieben. Sie finden aber auch auf meiner Webseite [www.frau-rauchfrei.de](http://www.frau-rauchfrei.de) viele weitere Tipps und Motivation. Zudem können Sie sich dort in meinem Shop umschauen. Dort finden Sie unterschiedliche Hilfen wie Email-Coachings oder Online-Programme, die teilweise sogar von den Krankenkassen bezuschusst werden!