

# Endlich aufgehört

(M)ein Weg aus der Nikotinabhängigkeit



Max-Joseph Kraus

# Endlich aufgehört

(M)ein Weg aus der Nikotinabhängigkeit

Dr. med. Dr. med. (univ. bud.) Max-Joseph Kraus M.Sc.

roko9

## **IMPRESSUM**

Endlich aufgehört  
Max-Joseph Kraus

© Max-Joseph Kraus 2020  
Alle Rechte vorbehalten

Autor: Max-Joseph Kraus  
Umschlag: Ph. Und Th. Kraus

Verlag: roko9, 82031 Grünwald  
mjk@roko9.de, www.roko9.de

ISBN: 9783969172261

# Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Mein Weg

Meine Sucht und Abhängigkeit

Tiefe Berührung

Mein Weg in die Freiheit

Mein Eingeständnis, süchtig zu sein.

Meine positive Zielformulierung

Mein kleiner Trick zur Selbstüberlistung

Meine klare Entscheidung

Teil 2: Dein Weg

Deine 5 Schritte

Schritt 1: Werde Dir bewusst, dass Du süchtig bist!

Schritt 2: Nimm jede mögliche Hilfe an!

Schritt 3: Formuliere Dein Ziel in positiven Worten!

Schritt 4: Trickse Dich aus!

Schritt 5: Entscheide Dich!

Dein Weg in die Freiheit

Unterwegs