

Die besten Bücher zum Rauchentzug

Wenn du dir das **Rauchen abgewöhnen willst**, gibt es die **unterschiedlichsten Methoden**. Sinnvoll ist es auf jeden Fall, wenn du dir ein gutes **Buch** zulegst, was sich **step by step** mit diesem Thema auseinandersetzt und dir mit zahlreichen **Tipps** hilfreich zur Seite steht. Der Markt an Büchern zu diesem Thema ist riesig. Die besten Bücher zum Rauchentzug findest du in jeder Buchhandlung, in der Bucherei und natürlich auch im Internet – entweder in **Druckform** oder auch als **E-Book**. Damit du eine erste Übersicht hast, stellen wir dir im Folgenden die besten Bücher zum Rauchentzug vor.

Der Vorteil bei der Lektüre eines Buchs: Du kannst es genau dann lesen, wenn du die Zeit dafür hast und bist nicht etwa an irgendwelche Termine gebunden. Du hast die Tipps schwarz auf weiß und kannst sie immer mal wieder durchlesen, wenn es dir danach ist. Außerdem kostet so ein Buch nicht viel Geld. Wenn es dir beim Rauchentzug hilft, ist es definitiv eine sehr preisgünstige Methode, um mit dem Rauchen aufzuhören. Es gibt durchaus Bücher, mit denen es schon zahlreiche Menschen geschafft haben, endlich mit dem Rauchen aufzuhören.

Nachfolgend die besten Bücher zum Rauchentzug als kleine Vorauswahl.

Die besten Bücher zum Rauchentzug: >> [Endlich Nichtraucher von Allen Carr](#) <<

Sicherlich eines der **populärsten** und besten Bücher zum Rauchentzug, die es auf dem Markt gibt. Sozusagen der **Klassiker** schlechthin! Das Buch von **Allen Carr** hat sich sogar regelrecht zum **Bestseller** gemausert und ist neuerdings sogar als Variante für die Damenwelt erhältlich: endlich Nichtraucher werden für Frauen. Allen Carr hat, um endlich den Weg aus der Raucherwelt zu finden, die weltweit bekannte **Easyway Methode** entwickelt. Bereits in wenigen Wochen soll es machbar sein, ohne übermenschliche Willensanstrengung die Sucht zu überwinden. Möglich ist das, indem der Abhängige seine Sucht hinterfragt, kritisch durchleuchtet und sich dann von ihr abwendet. Der Autor selber hat es nach mehreren gescheiterten Versuchen genau auf diese Art und Weise geschafft, Nichtraucher zu werden.

Es gibt sogar mittlerweile weltweit mehrere Orte, an denen Trainer genau diese Carr-Methode unterrichten. Sicherlich ist dieses Buch für alle, die sich das Rauchen abgewöhnen wollen, eine gute Empfehlung und die erste Wahl unter den besten Büchern zum Rauchentzug.

Eine weitere Variante des Bestsellers ist „[Endlich Nichtraucher für Lesemuffel](#)“ – dieses Buch überzeugt durch ansprechende und lustige Cartoons und schafft es dennoch, den wesentlichen Inhalt des Buchs rüberzubringen.

Für mehr Information bitte ein Bild anklicken >>





Die besten Bücher zum Rauchentzug:

>> [Ich rauche gerne und höre jetzt auf... Nichtraucher in 30 Tagen von Andreas Jopp](#) <<

Ebenfalls ein sehr beliebtes Werk ist dieses Buch, welches mit einem **multimedialen Internetprogramm**gekoppelt ist. Ziel des Buches ist, dass der Raucher erkennen soll, warum das Nikotin sein Gehirn umprogrammiert. Mit viel **Humor** beschreibt dies der Autor und hilft dabei, genau das Problem zu überwinden. Mit dabei sind viele **Tipps** zur **Ernährung**, so dass du ein Zunehmen beim Rauchstopp erfolgreich vermeiden kannst. Durch das integrierte Internetprogramm wird das Vorhaben unterstützt und begleitet. Ein preisgünstiges Taschenbuch unter den besten Büchern zum Rauchentzug, bei dem sich die Anschaffung lohnen könnte.



Die besten Bücher zum Rauchentzug: >> [Klopfen gegen Rauchen](#) <<

Dieses Buch hat einen ganz anderen Ansatz, wenn es darum geht, Menschen beim Rauchstopp zu unterstützen. Du darfst dabei sogar weiterrauchen! Allerdings wirst du mithilfe dieses Buchs lernen, wie du das **Bedürfnis nach der Zigarette Schritt für Schritt auflöst** und zwar ganz ohne dass du Nikotin dabei vermisst. Der Autor ist nämlich der Ansicht, dass Rauchen keine körperliche Sucht darstellt. Durch die im Buch vorgestellten **Klopftechniken**, die aus der energetischen Psychologie kommen, kann die Abhängigkeit überwunden werden. Das Konzept scheint aufzugehen, auch dieses Buch zählt zu den besten Büchern zum Rauchentzug.



Die besten Bücher zum Rauchentzug: >> [Nichtraucher in 120 Minuten von Jan Becker](#) <<

Jan Becker ist ein **Hypnose-Experte** und erklärt in diesem Buch, wie du es mit **Selbsthypnose** schaffen kannst, den Weg in ein rauchfreies Leben zu finden. Diese Methode soll nach eigenen Aussagen des Autors nicht nur schnell und einfach zu bewerkstelligen sein, sondern auch **dauerhaft** wirken und **ohne Gewichtszunahme funktionieren**. Ein anderer Ansatz als bei den bereits vorgestellten Büchern, aber durchaus eine Alternative und ein bislang recht erfolgreiches Werk.



Die besten Bücher zum Rauchentzug: >> [Statt Zigaretten – alles, was sonst noch die Nerven beruhigt von Norbert Pautner](#) <<

Es handelt sich hierbei um kein Buch im klassischen Sinne, sondern entgeltlich **„nur“ um 40 Kärtchen**, auf denen es **zahlreiche Tipps** gibt, mit was du dich ablenken bzw. mit was du deine **Nerven** beruhigen kannst, wenn der Griff zur Zigarette mal wieder als das Naheliegendste erscheint. Für die Schublade oder die Handtasche sind diese Karten, die in einer Schachtel stecken, die einer **Zigaretenschachtel** nachempfunden ist, einfach ideal.



Die besten Bücher zum Rauchentzug: >> [Rauchen aufhören ohne Mühe: Wie Sie auf einfachste Weise rauchfrei werden von Hans Klöhn](#) <<

Auch dieses Werk ist noch nicht allzu lange auf dem Markt und erfreut sich dennoch schon **großer Beliebtheit**. Mit zahlreichen Informationen rund um Gesundheit wartet dieses Werk auf, dazu **einige Tipps** und weitere Randinformationen, z.B. woher die Angst kommt, wenn man mit dem Rauchen aufhören will und was man dagegen tun kann. Alle Argumente, weiterzurauchen werden mit einem Gegenargument geschwächt und was bei vielen Lesern gut ankommt, ist das überaus kritische Auseinandersetzen mit den Inhaltsstoffen und den gesundheitlichen Auswirkungen der Zigarette. Das Buch schafft es, dem Leser zu vermitteln, warum es so wichtig ist, aufzuhören und bringt die feste Überzeugung mit sich, dass man mit einem Rauchstopp nichts verliert, aber viel gewinnt.



Die besten Bücher zum Rauchentzug: >> [All about Smoking. Das Rauchen verstehen und einfach damit aufhören von Clara Brundyn und Elfi Blume](#) <<

Ebenfalls ein interessantes Buch, welches dem Leser dabei hilft, den **Mechanismus der Nikotinsucht** überhaupt erst zu verstehen. In dem Buch gibt es eine ganze Ansammlung von Themen-Schwerpunkten, warum ein Raucher überhaupt an diese Sucht gekettet ist. Der Lösungsansatz, den dieses Buch bietet, wird beim Lesen nach und nach offensichtlich und bringt dich als Raucher an den Zeitpunkt deiner ersten Zigarette zurück. Die beiden Autorinnen haben selber jahrzehntelang geraucht und sind mittlerweile erfolgreiche Nichtraucher-Trainer, sie arbeiten zugleich auch für große deutsche Firmen im Bereich der **Nichtraucher-Prävention**.



Dieses war allerdings nur **ein kleiner Auszug** aus den besten Büchern zum Rauchentzug. **Gerade im E-Book Bereich gibt es noch eine ganze Menge weiterer interessanter Bücher**. Auch wenn ein Buch bei dir nicht den gewünschten Erfolg bringen sollte: Gib nicht auf, sondern versuche es lieber stattdessen mit einem anderen Werk oder einer anderen Methode. Die hier vorgestellten besten Bücher zum Rauchentzug haben es jedenfalls schon für Millionen Menschen möglich gemacht, endlich aus der Zigarettensucht auszusteigen.

Für Neugierige: Bewusst RAUCHFREI - einfach und effektiv zum Nichtraucher

Bewusst RAUCHFREI ist ein erfolgversprechendes und bewährtes Programm zur einfachen und effektiven Selbsthilfe.

- Die fundierte Methode ist umfangreich gestaltet und zudem mit vielen hilfreichen Übungen, Werkzeugen, Tipps und wichtigen Informationen, betreffend Zigaretten & Rauchen ausgestattet.
- Das Hauptaugenmerk liegt auch darauf, den bisherigen Bezug zu Zigaretten zu verdeutlichen und sie in weiterer Linie, komplett und vor allem nachhaltig aus dem Leben zu streichen.
- Das Programm kommt in Form eines praktischen umfassenden Ratgebers (E-Book, 143 Seiten), der bewusst aufbauend gestaltet ist und sich dadurch als ideales Arbeitsbuch während der gesamten schwierigen rauchfreien Anfangszeit sieht.
- Als erweiterten Service bieten wir einen exklusiven E-Mail-Support an, der wochentags mit sehr schnellen Antwortzeiten agiert. Ganz nach der Devise: "Wir lassen dich auch nach deiner Entscheidung, Nichtraucher zu sein, nicht allein."

Die besondere Alleinstellung der bewusst RAUCHFREI-Methode ist unter anderem, dass sie vollkommen neue und psychologisch wertvolle Ansätze liefert, die in dieser Form noch nicht da gewesen sind. Das ermöglicht völlig neue Erfolgchancen bei einem Millionen-Markt und einem so alten und leidigen Thema, wie es das Nichtraucher-werden ist.

- Das Konzept wird außerdem ständig erweitert und optimiert, um den Nutzen für KäuferInnen noch zu verbessern.

Es würde uns sehr freuen, wenn Du eine Affiliate-Partnerschaft mit uns eingehst und wir gemeinsam daran arbeiten, den deutschsprachigen Raum zunehmend von einem der größten gesellschaftlichen Laster zu befreien!

Bei Interesse >> [HIER](#) << klicken!

www.raucher-frei.de

