

# Ausgeraucht.

## Mein neues Leben OHNE Zigarette

Die meisten Raucherinnen und Raucher wünschen sich einen schnellen und einfachen Rauchstopp. Dieser Wunsch ist absolut nachvollziehbar. Wie lange Ihr Weg in die Rauchfreiheit tatsächlich ist, hängt allerdings nicht nur von Ihrer Willenskraft ab, sondern nicht zuletzt auch von den passenden Werkzeugen, die Sie dafür nutzen.

Dieser Ratgeber zeigt, wie Tabakabhängigkeit entstehen kann und was dabei hilft, den ganz persönlichen Weg aus der Sucht zu finden. Konkrete Arbeitsaufgaben ermöglichen, Schritt für Schritt an das Thema heranzugehen, um das eigene Rauchverhalten zu erforschen und mit diesem Wissen die passenden Weggabelungen in Richtung Rauchfreiheit zu nehmen.

Die Tabakentwöhnungsexpertin Petra Ruprechter-Grofe und der Tabakentwöhnungsexperte Roman Sander geben Einblick in ihre langjährige Erfahrung und präsentieren eine Vielzahl an Werkzeugen, aus denen jede Leserin und jeder Leser wählen kann, was ihr oder ihm für den erfolgreichen Rauchstopp hilfreich erscheint.

### **Daneben liefert der Ratgeber wertvolles Hintergrundwissen:**

Woraus – außer Tabak – besteht eigentlich eine Zigarette und sind E-Zigaretten und Shishas eine gesündere Alternative? Bringt jeder Rauchstopp automatisch eine Gewichtszunahme mit sich und wie meistert man herausfordernde Situationen auf dem Weg in die Rauchfreiheit?

Vielfältige Entspannungsübungen liefern zudem das Know-how, um in Hinkunft auch stressige Alltagssituationen ohne Zigarette zu bewältigen und generell ausgeglichener zu werden.

Im Anhang finden sich Informationen rund um das Thema Rauchstopp inklusive Anlaufstellen in Österreich, Deutschland, Liechtenstein, Südtirol und der Schweiz.

Ein Buch für Entschlossene ebenso wie für Zögernde auf dem Weg zur Rauchfreiheit – und zugleich für all jene, die jemanden dabei begleiten und unterstützen möchten.

## Roman Sander

Geboren 1976 in Klagenfurt am Wörthersee, Klinischer-, Gesundheits- und Arbeitspsychologe in freier Praxis, sowie Lehrtätigkeit für Univer-

sitäten und Fachhochschulen, seit vielen Jahren in der Tabakentwöhnung tätig.

[www.romansander.at](http://www.romansander.at)



## Petra Ruprechter-Grofe

Geboren 1973 in Graz, Klinische-, Gesundheits- und Arbeitspsychologin in freier Praxis, sowie Autorin von „Mütter im Spagat“,

seit vielen Jahren in der Tabakentwöhnung tätig.

[www.arbeitsberatung.at](http://www.arbeitsberatung.at)



## Praktische Tipps



### **Ausgeraucht.** Mein neues Leben **OHNE Zigarette**

Die Autorin und der Autor stehen  
für Lesungen zur Verfügung!

Broschur, 156 Seiten  
135 x 210 mm, € 16,90  
ISBN 978-3-7011-8107-0

