

Stichwortverzeichnis

A

- Abhängigkeit 28
 - Auslöser 150
 - Einfluss 49
 - Einstiegsalter 47
 - Faktoren 39
 - Gedanke 150
 - Gefühl 151
 - Gehirn 40
 - Gehirnentwicklung 105
 - Gründe 37
 - Machtlosigkeit 122
 - Modelllernen 44
 - Mythen 38
 - Perfektionismus 318
 - Psyche 257
 - Reizbarkeit 108
 - Schadensreduzierung 185
 - Schwäche 143
 - Selbsttest 47
 - Toleranz 38
 - überwinden 39
 - Verhaltensassoziationen 43
 - Verhaltensweise 151
 - Verstärkung 44
 - verzerrtes Denken 42
- Abschlussstadium
 - Gedanken 216
- Absichtsbildungsstadium
 - Gedanken 213
- Absichtslosigkeitsstadium
 - Gedanken 212
- Abstinenzverletzungseffekt 277
- Achtsamkeit 32, 35, 308
 - Gesundheit 308
 - Hirnleistung 309
 - Leid bewältigen 308
- Adrenalin 40
- Aerosol 83, 87, 92, 96
- Akku
 - aufladen 86
 - austauschbarer 81
 - Einweg 81
 - Explosionsgefahr 99
 - integrierter 81
 - Mods 85
 - Risiken 81
- Akupunktur 202, 334
 - Entwöhnungsplan 202
- Alkohol
 - Abhängigkeit 171, 227
 - Auslöser 227
 - Hemmschwelle 272
- Angststörung
 - Agoraphobie 265
 - generalisierte 265
 - Panikstörung 265
 - Phobien 266
 - Rückfallrisiko 264
 - Sozialangst 265
- Annahme
 - problematische 121
- App 334
 - Datenschutz 178, 180
 - Design 180
 - Kosten 179
 - Meditation 311
 - Werbung 179
- Aroma
 - Gesundheitsrisiken 96
 - Jugendliche 104
- Arterienerkrankungen
 - periphere 66
- Arteriosklerose 64
- Assoziation
 - verändern 234
- Atemtechnik
 - Bauchatmung 259
 - Reizbarkeit 246
- Atmen
 - kontrolliertes 258, 260
- Aufrechterhaltungsstadium
 - Gedanken 215
- Auslöser 150
 - Ablenkung 172
 - Alkohol 171, 227
 - alternatives Verhalten 229
 - Anfangsphase 171
 - Atemtechnik 259
 - Berufsverkehr 242
 - Denkweise 152–153
 - Fehltritt 272
 - Folgemonate 258
 - Kaffee 240
 - konfrontieren 173–174, 242, 258, 262
 - problematische 257
 - Rauchen 152
 - Raucher 242
 - Situation verändern 172
 - Stress 216
 - unvermeidliche 172
 - vermeiden 171, 242
 - Widerstandskraft aufbauen 173
 - Zigarettenqualm 242
- Ausrutscher 34
- Ausstiegsdatum
 - vorbereiten 213
- Ausstiegstag
 - Ablenkung 241
 - Arbeit 241
 - Auslöser 242
 - durchhalten 239
 - Ernährung 240
 - festlegen 230
 - Schlaf 243
 - sich verwöhnen 243
 - Vorbereitung 235, 237
- Auto
 - Rauchverschmutzung beseitigen 328

B

- Ballaststoffe 291
- Belastung
 - kognitive 263
- Bett
 - Assoziation 250
- Bewegung
 - Optionen 297
- Beziehungspflege
 - fürsorgliches Verhalten 307
 - Tagesbericht 305

Biorhythmus 243
 Bluthochdruck 64, 96
 Blutzirkulation 57
 Blutzuckerspiegel 291
 Nikotin 40
 Botschaften
 motivierende 238
 Bupropion
 Nebenwirkungen 146

C

Cholesterinspiegel 291
 Clonidin 147
 Coaching 334
 COPD 67

D

DASH-Diät 295
 Denken
 ungenau 153
 verzerrtes 41, 287
 Denkweise
 angemessene 153
 hinterfragen 162
 verändern 153
 verzerrte 154
 Depression 163, 170
 Rückfallrisiko 264
 Symptome 266
 Diacetyl 98
 Dopamin 40, 157
 Drang 214
 Auslöser 150
 Bewältigung proben 260
 Entscheidungsprozess
 272
 Karteikarten 239, 248
 Mythen infrage stellen
 275
 nachlassender 215
 Snack 241
 Sport 268
 Telefonberatung 242
 Wasser trinken 240
 wegatmen 259
 Zwei-Stuhl-Technik 166
 Drangbewältigung
 Folgemonate 261
 driften
 Warnzeichen 277
 Durchhaltevermögen 57

E

Ehepartner
 Gesundheitsrisiko 72
 E-Inhalationsgeräte
 erste Generation 84
 zweite Generation 84
 dritte Generation 84
 vierte Generation 86
 Explosion 99
 Grundkomponenten 80
 Pod-Systeme 86
 Quellen 106
 Schutzschalter 86
 Sub-Ohm-Geräte 85
 E-Inhalationsprodukte
 Fachgeschäft 340
 Internet 192
 Jugendliche 340
 Nikotiningehalt 341
 Regulierung 101
 Schadstoffe 97
 E-Liquid 82
 Entwöhnungsplan 23
 Absicht erklären 231
 Aktivitäten 276
 Atemtechniken 259
 Beratung 230
 Drang 229
 Folgemonate 257
 Gedanken überdenken 229
 Gewohnheitsprotokoll 224
 Hindernisse 228
 Medikamente 228
 Motivation 238
 Nikotinersatztherapie
 (NET) 228
 persönlicher 227
 Prozesscharakter 231
 schreiben 231
 überprüfen 248
 Unterstützungs-Netzwerk
 230
 vergangene Versuche 226
 verkünden 234
 Vorbereitung 213
 zusammenstellen 223
 Entzug
 kalter 227
 Entzugserscheinung
 Dränge 253
 Engegefühl 252
 erster Monat 245
 Folgemonate 257
 Halsschmerzen 253
 Hunger 253
 Husten 252
 Konzentrationsprobleme
 253
 Kribbeligkeit 123
 Müdigkeit 252
 Reizbarkeit 246
 Schwindel 253
 Verstopfung 253
 Erektionsstörungen 61
 Erfolg
 protokollieren 263
 Ernährung
 Ballaststoff 291
 Essverbote 294
 gesunde 285
 mediterrane 295
 Stoffwechsel ankurbeln
 295–296
 verzerrtes Denken
 287–289
 Willenskraft 263
 Ernährungsplan 286
 Erziehungsstil
 einfühler 113
 konfrontativer 109
 Optimismus 115
 Essgewohnheiten
 alternative 290
 überwachen 287
 Essstörung 287
 E-Zigarette 29, 84
 Aerosole 194
 Nikotinersatztherapie 194
 E-Zigaretten 75
 Cadmium 96

F

Familie
 Kommunikation 113
 Fehler
 akzeptieren 301
 Fehltritt
 Drang 276
 driften 276
 Entscheidung 272
 Lernerfahrung 272, 277
 Rationalisierung 272

Reaktion 271
 Rückfall 276
 Umstände 271–272
 Verantwortung übernehmen
 280
 Fitness-Tracker 296
 Formulierung
 extreme 163

G

Gedanke
 alternativer 290
 aufschreiben 221
 Beweise 161
 Gefühl 152
 neu bewerten 166
 überdenken 229
 ungenauer 153
 vorbeiziehen lassen 167–168
 Gefäßkrankung
 koronare 96
 Gefühl
 annehmen 170, 300
 beobachten 169
 Fehltritt 272
 Gedanke 152
 Machtlosigkeit 122
 Nervosität 123
 Platz schaffen 168
 positives 169
 problematisches 229, 246,
 267
 Rückfall 169
 Scham 125
 Schuld 318
 Verlustangst 126
 Versagensangst 124, 126
 Gelegenheitsraucher 34
 Gewichtsabnahme
 Diätformen 295
 Kalorienzufuhr 292
 Motivation 297
 Restaurant 294
 Urlaub 294
 Gewichtskontrolle 32
 Gewichtszunahme 214, 285
 Gewohnheit
 Assoziation 234
 problematische 224
 Gewohnheitsprotokoll 224
 persönliches 224, 226

Gewohnheitsraucher
 Verhaltensmuster 34
 Giftstoffe
 krebserregende 71, 95
 Glycerin
 pflanzliches 88, 94
 Griesgram
 innerer 245, 247
 Gruppendruck 45–46, 112,
 273

H

Hämoglobin A1C 96
 Handlungsstadium 214
 Gedanken 214
 Heizspirale
 Ohm-Wert 85
 Herzinfarkt 96
 Anzeichen 65
 HTP-Produkte 56
 Hungerdiät 286
 Hypnose 197, 334

I

Idealgewicht 286
 Internet
 Informationsquellen 333

J

Johanniskraut 198
 Jugendliche
 Abhängigkeit 341
 Ängste 106
 beschäftigen 114
 Einfühlung 111
 E-Inhalationsprodukte 340
 Frustrationstoleranz 341
 Gehirnentwicklung 340
 Gesprächstipps 111
 Grenzen setzen 114
 Gruppendruck 342
 Nikotinabhängigkeit 105
 Selbstbehauptung 316
 Vorbildfunktion 342
 Warnhinweise 108

K

Kaffee
 koffeinfreier 251
 Kalorien
 einsparen 293

Kalorienverbrennung
 schnellere 40
 Kampf-Flucht-Reaktion
 40
 Kapazität
 aerobe 57
 Katastrophisieren 161
 Kautabak 52, 124
 Kinder
 Selbstvertrauen stärken
 106
 Kognitive Verhaltenstherapie
 151, 267
 Kommunikation
 aggressive 315
 Selbstbehauptung
 316
 Konsumeinschränkung
 Kompensierung 188
 Konzentrationsfähigkeit
 40
 Korrelation
 positive 206
 Kosten-Nutzen-Analyse
 123, 125, 127, 129, 131
 Krampfanfälle 100
 Krankenversicherung 30
 Krebserkrankung
 Anzeichen 68

L

Lebensversicherung 30
 Lebenszufriedenheit 34
 Leistungsfähigkeit
 einschätzen 300–301
 Liquid 82, 87
 Aroma 89
 Chemikalienrecht 98
 Inhaltsstoffe 88
 Kennzeichnungspflicht
 192
 Nikotin 88
 Nikotinsalz 89
 Sicherheit 92
 Tabakrecht 89
 Lobelie 198
 L-Tryptophan 198
 Luftverschmutzung 73
 Lunge
 Aerosol 340
 Giftstoff 92

Lungenerkrankung 186
 chronisch obstruktive
 67, 186
 Lungenkrebs 54
 Anzeichen 68
 Lutschtabak 53

M

Machtlosigkeit 122
 Massage 197
 Medikament 31, 39, 168, 228
 Angststörung 267
 Bedenken 148
 Bupropion 146
 Depression 267
 Nebenwirkung 244
 off label 147
 Vareniclin 144
 Meditation 35
 Akzeptanz 311
 Atmen 309
 Aufmerksamkeit 310
 Bewegung 310
 Bodyscan 309
 Einstieg 310
 Mantra 310
 Mitbewohner
 Gesundheitsrisiko 72
 Mitgefühl 313
 Modelllernen 45–46
 Mods
 mechanische 85
 regulierte 85
 Motivation
 Karteikarten
 238–239, 257
 Selbstbestätigung 260
 Selbstkritik 317
 Mundhöhlenkrebs 58
 Mundkrebs 190

N

Nahrungsergänzungsmittel
 199
 Nahrungsmittel
 ballaststoffreiche 292
 frische 291
 nährstoffdichte 290
 Nahrungsmitteltagebuch
 286–287

Nikotin 88
 Abhängigkeit 28, 94, 105,
 186
 Adrenalin 40
 Appetit 109
 Assoziationen 33
 Belohnungszentrum 134
 Blutzuckerspiegel 40
 Dopamin 40, 157
 Doping 59
 Gewichtskontrolle 59
 Hautkontakt 33, 100
 Jugendliche 110
 Kalorienverbrennung 285
 Konzentration 126
 Leistungssteigerung 59
 Pod-Systeme 86
 Schadenspotenzial 186
 Suchtpotenzial 54
 Tabak 191
 Vergiftung 74
 Vergiftungssymptome 135
 Nikotinabhängigkeit 21
 Erziehung 320
 Gruppendruck 320
 Jugendliche 105
 Passivrauchen 320
 Rückfall 228
 Vererbung 320
 Werbung 320
 Nikotinentzug
 Auswirkungen 264
 Nikotinersatz 135
 Schlafprobleme 248
 Symptome 134
 verzerrte Wahrnehmung
 247
 Nikotinersatzprodukt 136,
 187, 189, 228
 Abhängigkeit 142, 268
 Chemie 269
 Drang 268
 Einnahmedauer 269
 Kosten 269
 Nebenwirkungen 269
 verschreibungspflichtiges
 141
 Nikotinersatztherapie (NET)
 31, 134, 168, 187, 189
 Befürchtungen 268

Dauer 268
 Folgemonate 257
 kombinierte 142
 Überbrückungsstrategie
 227
 Vorbereitung 213
 Nikotin-Inhaler 140
 Nikotinkaugummi 139
 Dosierung 139
 Nikotin-Lutschtablette 140
 Dosierung 140
 Nikotin-Nasenspray 141
 Dosierung 142
 Nikotinpflaster 33, 137
 Dosierung 137–138
 Nikotinsalz 89
 Nikotinspiegel
 niedriger 40
 Nikotinvergiftung
 Symptome 135
 Nortriptylin 147

O

Online-Programm 182

P

Passivrauchen 44–45, 71, 328
 Akzeptabilität 75
 Flugbegleiter 74
 Kinder 72
 Lungenkrebs 54
 rauchloser Tabak 190
 Schutzmaßnahmen 72
 Schwangerschaft 61
 Perfektionismus 125, 158,
 301, 306
 Rückfall 318
 Perfektionismus
 Grundhaltung 317
 Perfektionist 125
 Personalisierung 159
 Pestizid 74
 Pfeifen 51
 Placebo 205
 Pod-Systeme
 Designelemente 105
 Jugendliche 87, 104, 107
 Popcorn-Lunge 98
 Prädisposition
 biologische 44

- Problem
 - erkennen 302
- Problemlösung
 - Brainstorming 302
 - Ergebnis 303
 - Konsequenzen 302
 - Maßnahmen 303
 - Prinzipien 302
- Propylenglykol 88, 94
- Pubertät
 - einfühlend zuhören 110
 - Konfrontation 109
- R**
- Rationalisierung
 - entkräften 273–274
 - Logik 275
- Rauchentwöhnung 21, 28
 - Abzocke 202
 - Akupunktur 201
 - Alltagsstress erleichtern 330
 - alternative Beschäftigungen 330
 - anderen helfen 327
 - Angststörung 265
 - Apotheke 133
 - App 179, 182, 230
 - aufschieben 128
 - bekannt geben 177
 - Belohnung 174
 - Beschwerlichkeit 130
 - Depression 266
 - Dopamin 157
 - Einfühlungsvermögen 329
 - Einsparungen 30
 - emotionale Probleme 264
 - entwöhnungshemmende
 - Überzeugung 120
 - Erfolge feiern 331
 - Erfolge würdigen 255
 - ermutigen 331
 - erster Monat 256
 - erster Tag 239
 - E-Zigaretten 84
 - Fressanfälle 287
 - Frustrationen 131
 - Gesundheit 63
 - Gewichtszunahme 126, 285
 - Gewohnheitsprotokoll 226
 - Herausforderung 31
 - Hypnose 199
 - Internet 333
 - Katastrophisieren 154
 - komplementäre Methoden 197
 - Krankenkasse 182
 - Launenhaftigkeit 329
 - Magnete 200
 - Massagetherapie 202
 - Medikamente 144, 147, 228
 - Nahrungsergänzungsmittel 198
 - Nikotinersatzprodukte 137
 - Nikotinersatztherapie (NET) 149
 - Online-Programm 182
 - Personalisierung 159
 - planen 32
 - positive Grundstimmung 328
 - positiv Kontakt halten 331
 - Reizbarkeit 246
 - Schadensreduzierung 186
 - Schlafprobleme 243
 - Schuldgefühle 319
 - Schwäche 122
 - Schwangerschaft 61
 - Schwarz-Weiß-Denken 158
 - Selbsthilfegruppe 297
 - Selbstvertrauen 122
 - selektive Wahrnehmung 157
 - Sport 58, 268
 - starre Verpflichtungen 160
 - Stimmungsstörung 252
 - Stress 264, 267
 - Telefonberatung 178
 - Übergewicht 243
 - Unterstützung 72
 - Vapen 191
 - Veränderungsphase 217
 - Veränderungsphase ermitteln 217, 219
 - Verhaltensänderung 211
 - Verlustängste 126
 - Versagensangst 124, 126
 - Websites 179
 - wissenschaftliche Grundlagen 203
 - Zeitpunkt 128
 - Zielsetzung 301
 - zufällige 195
 - Zwei-Stuhl-Technik 164, 166
- Rauchentwöhnung
 - Vorhersagen 155
- Rauchentwöhnungs-App 32
- Rauchentwöhnungsprogramm 334
- Raucherhusten 66
- Raucherzahl 27
- Rauchgewohnheit überwachen 224
- Rauchstopp
 - Gründe 257
- Rauchverbot 27, 74
- Rauchverhalten
 - Gewohnheiten 235
- Reizbarkeit 214
 - aufräumen 247
 - Bonbon 247
 - Eiswasser 247
 - Entschuldigung 247
 - Mantra 246
 - Schlaf 248
 - Spaziergang 247
 - spielen 247
- Reizbarkeit
 - dämpfen 246
- Rückfall 330
 - Abstinenzverletzungseffekt 277
 - analysieren 279
 - Lernerfahrung 279
 - nach Fehltritt 271
 - neuer Entwöhnungsversuch 279
 - Rationalisierungen 273
 - Risiko 215, 245, 270
 - Widerstandskraft 299
- Rückfälle 32
- Rückfallrisiko
 - Folgemonate 277
- S**
- Sam-e 198
- Schadensreduzierung 185
 - Filter 188

- Konsumeinschränkung
187, 189
Light-Zigaretten 188
rauchloser Tabak 190
Snus 191
Vapen 191
Volksgeundheit 187
- Scham 28, 125
abschütteln 319
schädliche Auswirkungen 319
Selbstleugnung 318
Selbstvergebung 319
- Schlaf
Achtsamkeit 252
Handy 250
nachholen 252
Ritual 249
Schlafzimmer 250
Tipps 249
verbessern 249
Willenskraft 263
- Schlafgeräusche-App 250
- Schlaflosigkeit
aufstehen 251
Folgen 248
grübeln 251
Therapie 252
- Schlafstörung 214
Alkohol 251
Kaffee 251
Rückfallrisiko 248
- Schlaganfall 64
- Schnupftabak 53
- Schuld
Scham 318
- Schuldgefühl 28
- Schummeln
Rückfallrisiko 254
- Schwangerschaft
Rauchentwöhnung 61–62
- Schwarz-Weiß-Denken 158
- Selbstakzeptanz
Selbstbejahung 322
- Selbstbehauptung 315
Jugendliche 316
Selbstvergebung 317
- Selbstbejahung
wiederholen 323
- Selbstbestätigung
tägliche 260
- Selbstbeurteilung
Nachteile 322
- Selbsthass 28
- Selbsthilfegruppe 32, 297
- Selbstkontrolle
122, 124, 158
- Selbstkritik
Motivation 317
- Selbstmitgefühl
Freundlichkeit 314
Selbstbehauptung 315
Selbstbejahung 323
Vorteile 313
- Selbstvergebung 317
fördern 319
mitfühlender Brief 321
sich annehmen 321
Vergangenheit 320
- Selbstvertrauen
fehlendes 122
steigern 301
übertriebenes 262
- Smartphone-App 177
- Spaß 311
gesunder 304
- Sport 296
mentale Gesundheit
56
Rauchentwöhnung 58
rauchloser Tabak 58
Stoffwechsel ankurbeln
296
Tabakkonsum 57
Vorteile 56
Willenskraft 268
- Stimmungsstörung
Schlafprobleme 252
- Stress
atmen 259
emotionale Probleme
267
- Studie
Abbruchquoten 204
Beschränkungen 206
Korrelationen 207
Placebogruppe 205
Prinzipien 204
randomisierte kontrollierte
205
Replizierbarkeit 205
- Schlussfolgerungen 204
Studiencheck 337
- Sucht-Hotline 32
- ## T
- Tabak
Entdeckung 48
Erhitzung 51
Geschichte 50
Inhaltsstoffe 49
Medizin 48
Nikotin 186
rauchloser 52, 190
Verbrennung 51
- Tabakanbau
Umweltfolgen 74
- Tabakerhitzer 51–52, 75
Krebsrisiko 68
- Tabakgeruch
Assoziation 328
- Tabakkonsum 27
Akzeptabilität 75
Assoziationen 41
Blutgefäßsystem 63
COPD 67
Ernährung 59
Erscheinungsbild 60
finanzielle Kosten 29
Folgen 55
Fruchtbarkeit 61
Gehörschädigung 70
Gelenkrheumatismus 70
Geruchssinn 60
Geschwür 70
Gesundheitskosten 29
Herz-Kreislauf-Erkrankun-
gen 63
Hirngefäßerkrankungen 65
Katarakt 70
Krebsrisiko 69
Lungen 66
Lungenkrebs 67
Morbus Crohn 70
Osteoarthritis 70
Parodontalerkrankung
70
periphere Arterien-
erkrankungen 66
Risiken 92
Schlaganfall 64

Schwangerschaft 61
 Sport 56
 Typ-2-Diabetes 70
 Zuführungssysteme 50
 Tabakkontrolle 335
 Tabakverbrennung
 Giftstoffe 92
 Tabakwerbeverbot 74
 Tabakwerbung 27
 Teenager
 Vapen 339
 Third-Hand-Smoke 71–73
 rauchloser Tabak 190
 Throat Hit 88

U

Überzeugung
 entwöhnungshemmende
 120
 Entwicklung 121
 Schwäche 122
 Unannehmlichkeit 130
 Verallgemeinerung 123
 Verlust 126
 Zeitpunkt 128
 Umweltverschmutzung 71
 Zigarettenkippen 73
 Unterstützung
 technologische 230
 Telefon-Hotline 178
 Unterstützungsgruppe
 Ablenkung 242
 Unvollkommenheit
 akzeptieren 318

V

Vapen 79
 Bronchitis 109
 chemische Risiken 94
 Diabetes 96
 Durst 108
 Einstiegsdroge 106
 Geschichte 80
 Geschmackssinn 108
 Gewichtsabnahme 107
 Jugendliche
 103, 109, 192
 Kinder 107
 langfristige Folgen 195
 Marketing 104–105

Metalle 95
 Nichtraucher 93
 Nikotinabhängigkeit 94
 Nikotinvergiftung 100
 Passivdampfen 100
 Rauchanbahnung 101
 Rauchentwöhnung 93,
 191–194
 Regulierung 192
 Risiken 92, 105
 Schwangerschaft 99
 Sicherheit 92, 339
 und rauchen 193
 Vorsichtsmaßnahmen
 97
 Vareniclin 144
 Nebenwirkungen 144
 Veränderung
 Überzeugungen 120
 Verbrennung 99
 Verdampfer
 Cartomizer 82
 Clearomizer 82, 84
 Einweg 82
 Verhaltensänderung
 Abschluss 216, 218
 Aufrechterhaltung 218
 Erhaltung 215
 Erwägung 212, 218, 220
 Handeln 214
 Handlung 218
 Phasen 212
 Phasenwechsel 217
 Rückfall 217
 Vorbereitung 213, 218
 Vorbetrachtung 212, 218
 Verhaltensassoziationen
 Rauchen 43
 Verhaltenstherapie
 kognitive 151, 267
 Verhaltensweise
 ändern 170
 fürsorgliche 307
 Rauchen 152
 Versagensangst 124, 126
 Verstärkung
 negative 44
 positive 44
 Versuchung
 Karteikarten 254

Verzerrung
 extreme Ausdrucksweise
 163
 Gefühle 160
 hinterfragen 162
 Katastrophisieren 154
 Personalisierung 159
 Schwarz-Weiß-Denken
 158
 selektive Wahrnehmung
 157
 starre Verpflichtungen
 160
 Überschneidungen 161
 Vorhersagen 155
 Wahrsagen 155
 Zwei-Stuhl-Technik 164
 Vorbereitungsstadium
 Gedanken 213
 Vor-Entwöhnungsplan 230,
 234
 Vorhersagen 155

W

Wahrnehmung
 selektive 157–158
 Wahrsagen 155
 Wasserpfeifen 51
 Widerstandskraft 28, 35, 299
 Achtsamkeit 308
 auf sich achten 303
 Beziehungspflege 305
 Dankbarkeit 312
 fürsorgliches Verhalten
 308
 Gemeinschaft erleben
 311
 Problemlösungskompetenz
 302
 Sinn und Bestimmung
 311
 Spaß 304
 Verletzlichkeit 306
 Willenskraft 38, 122, 275
 belohnen 264
 fördern 263
 geschwächte 262
 Ordnung 263
 richtig einsetzen 263
 Spaß 263

350 Stichwortverzeichnis

- Sport 268
 - trainieren 262
 - Wohnung
 - Nichtraucherzone 328
 - Raucherutensilien entfernen 328
 - Rauchverschmutzung beseitigen 328
- Z**
- Zeitpunkt
 - geeigneter 128
 - Ziele 300–301
 - Zielgewicht 286
 - Zielsetzung
 - Prinzipien 300–301
 - Zigarettenpackung
 - neutrale 75
 - Zigarettenrauch 60
 - Zigarillos 51
 - Zigarren 51
 - Zuversicht
 - steigern 300
 - Zwei-Stuhl-Technik 164–166



