



## Vom Gewohnheits- zum Genussraucher - Andreas Winter kämpft erneut gegen den Irrtum der "Nikotinsucht"

Von Mankau Verlag

Erstellt am 15 Mär 2013 - 10:08

„Nikotinsucht – die große Lüge“: Die aktualisierte und ergänzte Neuauflage des ersten Psychocoach-Bandes erklärt auf unterhaltsame und wissenschaftlich fundierte Weise, warum Rauchen gar nicht süchtig macht und Nichtraucher so einfach sein kann. Der tiefenpsychologische Ansatz Andreas Winters hat bereits zahlreichen Betroffenen dabei geholfen, die lästige Gewohnheit aufzugeben und ohne Rückfallgefahr das eigene Rauchverhalten zu kontrollieren.

Der Bestseller als Taschenbuch

„Jeder Mensch kann von jetzt auf gleich aufhören zu rauchen, wenn er ganz genau weiß, warum er raucht.“ Mit dieser provokanten These zog Andreas Winter, Diplom-Pädagoge und Leiter des Instituts Powerscout Wellness Coaching, bereits 2007 gegen die etablierte Entwöhnungsindustrie zu Felde und eröffnete damit seine erfolgreiche Psychocoach-Ratgeber-Reihe im Mankau Verlag. Die überarbeitete Taschenbuchausgabe seines Erfolgstitels „Nikotinsucht – der große Irrtum“ mit zusätzlichem Video-Coaching zum Download wendet sich nun erneut an alle, die das Rauchen aufgeben und das „Geheimnis“ der Optionsraucher kennen lernen wollen.

Rauchfrei per Klick im Kopf

Verunsichert von den falschen Versprechungen der Medizinindustrie, die den Tabakkonzernen dabei auch noch in die Hände arbeitet, glauben noch viele an das Märchen von der Nikotinsucht, der nur mit pharmazeutischer Unterstützung beizukommen sei. Nein, sagt Winter, denn Rauchen sei gar keine Sucht im wissenschaftlich präzisen Sinne, wie man mit ganz einfachen Fragen feststellen könne. So gelingt es jedem Raucher mühelos, mehrere Stunden am Tag auf den Konsum zu verzichten, nämlich während des Schlafes. Und wenn die Substanz tatsächlich süchtig machen würde, müssten auch sämtliche Passivraucher das zwanghafte Bedürfnis nach einer Zigarette verspüren.

Die „Abhängigkeit“ von Zigaretten und Tabak ist demnach vielmehr ein angelerntes Verhalten, das auf unterbewusste Ursachen zurückzuführen ist, die es freizulegen gelte. Sind diese Gründe erst einmal entdeckt und verstanden – hat es also „Klick im Kopf“ gemacht, verschwindet der Zwang und die Entscheidungsfreiheit setzt ein.

Nikotinsucht gibt es nicht!

Das eigentlich Schwierige an seinem Coaching, so der Bestseller-Autor, sei es, einem Menschen begreiflich zu machen, warum es so banal einfach ist, auf die Zigarette zu verzichten. Denn fast alle Raucher denken, man wäre erst dann ein Nichtraucher, wenn man niemals wieder raucht. Die „Psychologie des Rauchens“ geht dagegen davon aus, dass es bestimmte (unterbewusste) Gründe dafür gab, mit dem Rauchen zu beginnen, und dass es gute (gesundheitliche) Gründe dafür gibt, das Rauchen sein zu lassen – die Suchtgefahr, die nur durch vollständige Abstinenz zu bannen sei, gehört nach Andreas Winters Meinung nicht dazu.

Um die gut fundierten, dabei unterhaltsam und provokant geschriebenen Ausführungen noch besser zu verinnerlichen, enthält die neue Taschenbuchausgabe einen Link, unter dem ein kleines Video-Coaching heruntergeladen werden kann. Dieses wirkt auf andere Gehirnzentren als der gelesene Buchtext. Es erweitert die beim Lesen geschaffenen neuronalen



Verschaltungen um den „Gefühls-Anteil“ und erleichtert die Umsetzung der im Buch dargestellten Methode.

„Als klinischer Pharmakologe habe ich in meinen Vorlesungen regelmäßig das Thema ‚Raucherentwöhnung‘ mit Hilfe der Nikotin-Substitution (Pflaster, Kaugummi) abgehandelt. Besonders unbefriedigend war für mich immer wieder die geringe langfristige Erfolgsquote, die insbesondere von der begleitenden Psychotherapie abhängig ist. Der zunächst verblüffende, aber plausible Ansatz von Herrn Dipl.-Päd. Andreas Winter, dass Rauchen keine Sucht ist und dass Nikotin keine körperliche Abhängigkeit induziert, erklärt nicht nur die mangelhafte Wirkung der Nikotinsubstitution, sondern ist auch die Basis für sein Therapiekonzept der Raucherentwöhnung, das auf der Bewusstmachung der Hintergründe des Rauchverhaltens beruht. Dieser Therapieansatz ist einleuchtend, sehr effektiv und daher empfehlenswert.“

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Ulrich Borchard, Juni 2007

### Buchtipps:

Andreas Winter: Nikotinsucht – die große Lüge. Warum Rauchen nicht süchtig macht und Nichtraucher so einfach sein kann! Mit Video-Coaching zum Download. Mankau Verlag, 1. Aufl. März 2013, Taschenbuch, 188 Seiten. 9,95 € (D) / 10,30 € (A), ISBN 978-3-86374-080-1

### Link-Empfehlungen:

Informationen zum Taschenbuch „Nikotinsucht - die große Lüge“:

<http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/winter-andreas-d...> [1]

Mehr zum Autor Andreas Winter:

<http://www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-q-z/winter-andreas/> [2]

Zum Internetforum mit Andreas Winter:

<http://www.mankau-verlag.de/forum/forum.php> [3]

Zu den anderen Titeln von Andreas Winter:

<http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:00):** <http://medkom24.eu/node/17456>

### Links:

[1] <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/winter-andreas-der-psychocoach-1-nikotinsucht-der-grosse-irrtum/>

[2] <http://www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-q-z/winter-andreas/>

[3] <http://www.mankau-verlag.de/forum/forum.php>

[4] <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/psychologie/>