

STOP-SIMPLY.de - Das Buch

1. Einleitung

Als unsere Tochter geboren wurde, beschloss ich mal wieder, mit dem Rauchen aufzuhören. Zu dem Zeitpunkt hatte ich schon unzählige Versuche hinter mir, die immer gleich verlaufen waren: Ich habe alle Zigaretten und alle Feuerzeuge weggeschmissen - soweit greifbar. Aber schon wenige Stunden später - spätestens aber am nächsten Morgen, lief ich wie ferngesteuert zum Zigarettenautomaten oder Kiosk um die Ecke und hatte wieder eine Schachtel in der Hand - die letzte natürlich. Es hat auch Abende gegeben, da habe ich die zerknitterten Zigaretten wieder aus dem Mülleimer gesammelt - und geraucht. Die waren dann feucht, krümmelig und schmeckten nach Asche und Müll, aber das war mir egal, der Nikotinhunger musste befriedigt werden - ich habe mich gehasst dafür!

Aber mit der Geburt unserer Tochter hatte sich etwas geändert. Ich wollte nicht, dass meine Tochter einen Vater hat, der dieser lächerlichen Sucht verfallen ist und sich am Ende zu Tode raucht. Ich wollte auch nicht, dass meine Tochter selbst irgendwann mit dem Rauchen anfängt, weil sie sieht wie ihr Vater ständig raucht. Ich kaufte mir das Buch "Der fröhliche Nichtraucher" und hörte auf. Es war schwer, es war ein Kampf, es ging an die Substanz - aber ich habe ihn gewonnen und bin unserer Tochter auch dafür immer noch dankbar. Ohne sie, ohne ein Ziel hätte ich es nicht geschafft.

Etwas später hatte ich die Idee, meine Erfahrungen ins Internet zu stellen. Ich hatte noch Webspaces aus der Zeit an der Uni. Es dauert nicht lang, da waren die ersten Seiten online. Völlig überraschend gab es kurz darauf auch schon die ersten positiven Reaktionen, so dass ich die Seiten weiter ausbaute, mehr Tipps online stellte und allen Aufhörwilligen die Möglichkeit gab, sich nach jedem rauchfreien Tag in eine Erfolgsliste einzutragen. Die Idee kam an, die Seite wuchs und gedieh. Aus den Tipps war mittlerweile ein richtiger kleiner Online-Nichtraucherkurs geworden, und in der Erfolgsliste fanden sich bereits mehrere Hundert Einträge.

Der nächste Schritt war daher nur die logische Konsequenz. 2007 kaufte ich die Domain www.stop-simply.de und startete mein erstes Internetprojekt. Geholfen hat mir mein Psychologiestudium, und dass ich nach meiner Promotion in die Wirtschaft gewechselt bin - zur SAP, dem Softwarekonzern aus Walldorf. Psychology meets Internet.

Heute ist www.stop-simply.de das beliebteste Online Nichtraucher-Programm mit einem einzigartigen kostenlosen Angebot. Neben dem Online-Nichtraucherkurs gibt es ein Nichtraucherforum und den Nichtraucherchat, in dem sich täglich zahlreiche Teilnehmer treffen. Ein Team aus ehrenamtlichen Diplompsychologen beantwortet die Fragen der Teilnehmer und die, die schon länger dabei sind, nehmen am Mentorenprogramm teil, um Neuankömmlingen zu helfen. Aber das, was STOP-SIMPLY.de so erfolgreich macht, ist nicht eine bestimmte Methode oder Vorgehensweise, sondern dass hier Menschen zusammenfinden, die gemeinsam aufhören wollen.

Dieses Buch ist das neueste Projekt auf STOP-SIMPLY.de. Es vermittelt Hintergründe zu STOP-SIMPLY.de, gibt Hilfestellungen und soll vor allem eines: Mut machen! Wie STOP-SIMPLY.de propagiert es nicht eine richtige Methode oder Vorgehensweise sondern will motivieren und zeigen, dass man es schaffen kann - auf vielen Wegen.

Und natürlich ist es kein normales Buch, sondern ein offenes eBook, bei dem jeder STOP-SIMPLY-Teilnehmer mitmachen kann.

Versionen:

1.0 Feb 2009 Initiale Erstellung