

Allen Carr
John Dacey
Endlich handyfrei!



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Übermäßiger Handykonsum beeinträchtigt unsere psychische und physische Gesundheit erheblich. All jenen, die bereit sind, die schädliche Handysucht zu überwinden, zeigt dieses Buch den Weg. Mit Allen Carrs sensationeller Easyway-Methode kann jeder lernen, das Smartphone wieder positiv für sich zu nutzen, statt sich von ihm beherrschen zu lassen.

Autoren

Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von Nikotinsucht, Übergewicht und Alkoholabhängigkeit befreit. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen.

John Dicey ist der dienstälteste Suchttherapeut und internationale Direktor des Allen Carr's Easyway-Instituts.

Außerdem von Allen Carr im Programm

- Endlich Nichtraucher! (17402)
- Endlich Nichtraucher! für Lesemuffel (16964)
- Endlich Nichtraucher! für Frauen (16542)
- Endlich Nichtraucher! für Eltern (13893, nur als E-Book)
- Endlich Nichtraucher! ohne Gewichtszunahme + CD (17319)
- Für immer Nichtraucher! (16293)
- Endlich Nichtraucher! Quick & Easy (17439)
- Endlich Nichtraucher! Weg mit dem Aschenbecher (15675; nur als E-Book)
- Endlich Nichtraucher! der Erfolgsplan (17633)
- Endlich Nichtraucher! Das Boot-Camp (17838)
- Endlich Wunschgewicht! (17380)
- Endlich Wunschgewicht! + CD (17553)
- Endlich Wunschgewicht! für Frauen (17732)
- Endlich ohne Alkohol! (17391)
- Endlich ohne Alkohol! frei und unabhängig + CD (17634)
- Endlich frei von Flugangst! (13892, nur als E-Book)
- Endlich ohne Zucker! (17711)
- Endlich ohne Zucker! für Lesemuffel (17807)



Alle Titel auch als E-Book erhältlich.

Allen Carr
John Dickey

Endlich handyfrei!

Der einfache Weg aus der Smartphone-Sucht
mit Allen Carrs Erfolgsmethode

Aus dem Englischen
von Annika Tschöpe

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel
»Smart Phone Dumb Phone: Free Yourself from Digital Addiction«
bei Arcturus, London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren
und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft.

Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.

Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags
und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden
ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

I. Auflage

Deutsche Erstausgabe Februar 2021

Copyright © 2019 der Originalausgabe:

Allen Carr's Easyway (International) Limited, 2019

Copyright © 2021 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag,
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Antonia Zauner

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

EB · IH

ISBN 978-3-442-17886-5

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Für Jackie, Emily und Harry
und für Tim Glynne-Jones und Nigel Matheson
für ihren tollen Einsatz für dieses Buch.*

Inhalt

Vorwort	13
Einführung	15
Meine Geschichte	18
Die Wahrheit verbreiten	21
Allens Stimme	24
I. Der Schlüssel	27
Was machen Sie da?	28
Das Wort mit »S«	31
Die einfache Wahrheit	35
Eine Methode, die wirklich funktioniert	40
Das kann dieses Buch leisten	44
Die Anweisungen	46
2. Die Vorteile der digitalen Technik	49
Definition von Fortschritt	50
Für das Leben entwickelt	55
Das ist erst der Anfang	56
Vernetzte Autos und Städte	58
Was stimmt hier nicht?	60

3. Das Problem	63
Belastung für das Gehirn	64
Eingeschränkte Aufmerksamkeitsspanne	66
Mangel an Fantasie	68
Gedächtnisverlust	70
Asoziale Medien	71
Flucht aus der Realität	75
Schlafmangel	78
Gute Nachrichten	83
4. Ratte im Käfig	91
Gehirnwäsche	96
So funktioniert eine Sucht	98
Berufsgeheimnisse	102
Soziale Medien	110
5. Erste Schritte Richtung Freiheit	113
Eine neue Denkweise	115
Frei werden und bleiben	116
Warum gerade ich?	118
Das Problem akzeptieren	122
Das Wichtigste zuerst	124
6. Die Falle	129
Alle Süchtigen sind gleich	130
Die Denkweise ändern	133
Die Leere füllen	135
Genial, aber simpel	138
Unaufhaltsamer Abstieg	143
Was hält Sie zurück?	148

7. Auf den Trick hereinflallen	151
So erkennt man die Wahrheit	155
Ich brauche meine Geräte	157
Angst, etwas zu verpassen	159
Ich habe es im Griff	162
Das ist mein Job – mein Wettbewerbsvorteil	164
So bin ich nun mal	166
8. Angst	169
Projizierte Ängste	171
Angst vor dem Scheitern	174
Angst vor dem Erfolg	177
Das Tauziehen gewinnen	179
Der Wow-Faktor	180
Alle Zweifel beseitigen	182
9. Willenskraft	187
Wie willensschwach sind Sie?	191
Ganz leicht ans Ziel	195
Andere ehemals Süchtige	196
Sie bringen kein Opfer	197
10. Die Theorie von der Suchtanfälligkeit	199
Lediglich ein Mythos	202
Warum gerade ich?	206
Von Geburt an schwach?	207
Eine statistische Tatsache	209

11. Süchtig werden	213
Verbotene Früchte	217
Deshalb machen wir weiter	220
Zwei Monster	222
Sich den Ängsten stellen	228
Nicht nachgeben	230
12. Auf die Online-Zeit achten	235
Befriedigung verspüren	237
Digitale Überdosis	239
Das tut Ihnen gut	241
13. Digitales Dilemma	245
Kein Entkommen	248
Wissen statt Ungewissheit	250
Werde ich schöne Zeiten genießen können?	254
Werde ich schlechte Zeiten ertragen können?	259
Der Moment der Offenbarung	261
14. Zeit zum Handeln	265
Achtsam sein	268
Individuelle Einstellungen	270
E-Mails ignorieren	271
Push-Benachrichtigungen deaktivieren	276
Jeden Tag eine Happy Hour!	277

15. Es gibt nichts zu befürchten	281
Die Wahrheit erkennen	282
Die Kontrolle liegt bei Ihnen	284
Die Zügel in die Hand nehmen	286
Erkennen Sie den Feind	288
Das Gehirn neu programmieren	290
16. Vorbereitungen für die Befreiung	295
Der richtige Augenblick zum Aufhören	300
Mentale Vorbereitung	303
Langsam loslassen	306
Haben Sie etwas vergessen?	313
17. Die Flucht	315
Die letzte Nachricht	317
Das Ritual	319
Warten Sie nicht auf das Ergebnis	323
18. Das Leben ohne digitale Sucht genießen	325
Wenn im Leben etwas schief läuft	327
Starten Sie ins Leben	330
19. Nützliche Gedächtnisstützen	333
Register	339
Werden Sie Teil der Allen-Carr-Community	345
Die Allen-Carr's-Easyway-Zentren	347

Vorwort

Allen Carr war über dreißig Jahre lang Kettenraucher. Nach zahllosen vergeblichen Aufhörversuchen konnte er sich 1983 endlich von seiner Sucht befreien, statt sechzig bis einhundert Zigaretten pro Tag rauchte er dann keine einzige mehr – ganz ohne Entzugssymptome, ohne Willenskraft und ohne dabei zuzunehmen. Er hatte entdeckt, worauf die ganze Welt gewartet hatte: eine einfache Methode, mit dem Rauchen aufzuhören. Fortan widmete er sich dem Ziel, alle Raucher dieser Welt von ihrer Nikotinsucht zu befreien.

Dank des phänomenalen Erfolgs seiner Methode gilt er mittlerweile als weltweit führender Experte in Sachen Rauchstopp und unterhält ein Netzwerk von Zentren rund um den Globus. Sein erstes Buch, *Endlich Nichtraucher!*, hat sich mehr als zwölf Millionen Mal verkauft, ist nach wie vor ein internationaler Bestseller und wurde in über vierzig Sprachen übersetzt. In Allen Carr's Easyway-Zentren haben schon viele hunderttausend Raucher erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört. Die Erfolgsquote liegt bei über neunzig Prozent – wer dort nicht mühelos von den Zigaretten loskommt, erhält sein Geld zurück.

Mit der unvergleichlichen Easyway-Methode von Allen Carr lassen sich diverse Probleme wie Überge-

VORWORT

wicht, Alkoholismus, Schulden, Spielsucht und vieles mehr besiegen.

Weitere Informationen über die Easyway-Methode von Allen Carr finden Sie unter

www.allen-carr.de

Einführung

**Von John Dicey, weltweiter Geschäftsführer
und leitender Therapeut von Allen Carr's Easyway,
Co-Autor**

- Verspüren Sie den unablässigen Drang, immer wieder auf Ihr Handy zu schauen, wenn Sie im Zug, mit Freunden in der Bar oder vor dem Fernseher sitzen?
- Verspüren Sie ein gutes Gefühl, wenn Sie zum Handy greifen, obwohl Sie es eigentlich gar nicht brauchen?
- Verbringen Sie täglich mehrere Stunden mit Online-Spielen?
- Befürchten Sie, dass Sie etwas verpassen könnten, wenn Sie nicht alle paar Minuten nachsehen, ob sich auf Ihren Social-Media-Accounts etwas Neues getan hat, und reagieren Sie verärgert oder gereizt, wenn das nicht möglich ist?

All das sind Anzeichen für die Internet- oder digitale Sucht, die in unserer Gesellschaft immer weiter um sich greift, jedoch erst ganz allmählich als Gefahr erkannt wird. Dass wir in allen Lebensbereichen immer stärker auf digitale Geräte angewiesen sind, bringt ein

nie dagewesenes Maß an Stress, Isolation, Arbeitsvermeidung, Schlafstörungen und Antriebslosigkeit mit sich.

Smartphones sollen uns ganz gezielt süchtig machen. Das soll nicht heißen, dass die klugen Köpfe, die dahinterstecken, uns mit Absicht schaden wollen. Die Sucht wird durch genau die Eigenschaften ausgelöst, die Smartphones so einfach und nutzerfreundlich, intuitiv und nützlich machen. Wenn wir diese Geräte angemessen einsetzen, können sie uns das Leben mit ihren unzähligen effektiven und sinnvollen Funktionen erheblich erleichtern – schließlich bieten sie Möglichkeiten, die noch zu Beginn des Jahrtausends nach Science Fiction geklungen hätten.

Bei unangemessener Nutzung dagegen geben wir die Kontrolle aus der Hand. Dann lassen uns die Geräte keine Ruhe und verlangen nach Aufmerksamkeit, wenn wir uns mit etwas anderem beschäftigen. So geraten wir allmählich in die Falle, geben nach und lassen uns letztendlich rund um die Uhr von ihnen steuern. Das liegt an den chemischen Abläufen in unserem Gehirn. Handys sind gezielt so konzipiert, dass wir immer wieder danach greifen. Mit ständigen Benachrichtigungen und Hinweisen verhindern sie, dass wir uns ungestört einer Tätigkeit oder anderen Menschen widmen können. Unsere Geräte verlangen unablässig nach Aufmerksamkeit.

Ein Erwachsener verbringt im Durchschnitt fast zehn Stunden pro Tag vor digitalen Bildschirmen: Smartphones, Tablets, Laptops, Desktops, Fernseher. Das er-

scheint uns mittlerweile normal, doch für viele Menschen ist die digitale Welt, in der sie leben, zwanghaft und obsessiv geworden, sodass sie das wahre Leben verdrängt und eine ernste Gefahr für die Gesundheit darstellt. Dabei gefährdet übermäßige Bildschirmzeit nicht nur die psychische Gesundheit und zwischenmenschliche Beziehungen, sondern kann auch zu Fettleibigkeit, Schlafmangel und schweren Augenschäden führen. All das wissen Sie natürlich schon, denn aus diesem Grund lesen Sie dieses Buch. Deshalb ersparen wir Ihnen endlose Ausführungen über die negativen Folgen der digitalen Sucht und über das Schicksal, das Ihnen in der »Technikfalle« droht.

Tatsache ist, dass die digitale Technik unser Gehirn beeinflusst und uns süchtig macht. Die Symptome sind die gleichen wie bei herkömmlichen Süchten:

- Unkontrollierbarer Konsum
- Beeinträchtigung anderer Lebensbereiche (Arbeit und Beziehungen)
- Kein Interesse mehr an anderen Aktivitäten (Sport, Sex, zwischenmenschliche Kontakte)
- Heimlichtuerei und Unaufrichtigkeit
- Reizbarkeit, Verärgerung und schlechte Stimmung bei Unterbrechung oder Einschränkung des Konsums
- Konzentrationsstörungen
- Unfähigkeit, das eigene Verhalten zu ändern, obwohl man erkannt hat, dass es schädlich ist.

EINFÜHRUNG

Dieser letzte Aspekt bringt das ganze Elend der Sucht auf den Punkt. Obwohl wir wissen, dass die Sucht uns das Leben ruiniert und sie nur zu gerne überwinden würden, erscheint das oft unmöglich. Warum? Weil wir glauben, dass es nur einen Ausweg gibt: die harte Tour.

Dieses Buch kann allen helfen – nicht nur denen, die an ihrer Internetsucht zu verzweifeln drohen, sondern auch jenen, die ihren Gerätekonsum lediglich kritisch sehen oder ihn ein wenig einschränken wollen. Gemeinhin geht man davon aus, dass sich Süchte nur mit ungeheurer Willenskraft, Leid und Verzicht besiegen lassen. In diesem Buch erfahren Sie jedoch die schöne Wahrheit, dass es noch einen anderen Weg gibt.

MEINE GESCHICHTE

Diesen anderen Weg entdeckte ich, als ich vor zwanzig Jahren das Allen-Carr-Zentrum in London aufsuchte, weil meine Frau mich unablässig drängte, endlich mit dem Rauchen aufzuhören. Ich glaubte nicht daran, dass Allen Carr mir würde helfen können, denn ich rauchte achtzig Zigaretten am Tag und hatte keinerlei Hoffnung mehr, jemals damit aufzuhören. Ich rauchte nicht gerne, war aber überzeugt davon, das sei nun mal mein Schicksal. Nichts konnte mich vom Gegenteil überzeugen.

Nach dem Seminar dort war ich mir jedoch ganz sicher, dass ich niemals wieder rauchen würde. Das überraschte niemanden mehr als mich selbst – höchstens

vielleicht meine Frau. Bei meinen vorherigen Aufhörversuchen hatte ich auf Willenskraft, Ersatzstoffe wie Nikotinkaugummi und fast alle erdenklichen Rauchstoppmethoden oder -hilfsmittel gesetzt, doch die Methode von Allen Carr war damit nicht zu vergleichen. Nachdem ich sein Programm absolviert hatte, war ich mir sicher, dass ich nie wieder rauchen wollte, und brauchte deshalb keinerlei Willenskraft.

Mir wurde klar, dass meine Ängste vor einem Leben ohne Zigaretten vollkommen unbegründet waren: Fortan konnte ich geselliges Beisammensein mehr genießen und kam mit Stress besser zurecht als in meiner Zeit als Raucher, mir fehlte nichts, und ich verspürte keinen Verzicht, sondern im Gegenteil enorme Erleichterung und Freude über meine neue Freiheit. Mir war, als wäre ich von der schlimmsten Krankheit überhaupt kuriert worden.

Auch Allen Carr war über dreißig Jahre lang Kettenraucher, der pro Tag sechzig bis einhundert Zigaretten paffte. Mit Ausnahme von Akupunktur hatte er alle üblichen und unüblichen Aufhörmethoden ausprobiert, doch stets ohne Erfolg. Deshalb kam er irgendwann genau wie ich selbst zu der Überzeugung »Einmal Raucher – immer Raucher«, gab sämtliche Bemühungen auf und machte sich darauf gefasst, an seiner Sucht zu sterben. Dann jedoch entdeckte er etwas, das ihn dazu veranlasste, es doch noch einmal zu versuchen.

Allen beschrieb das so: »Von einem Tag auf den anderen rauchte ich statt einhundert Zigaretten keine

einzig mehr – ganz ohne schlechte Laune, Entzugssymptome, Verzicht oder Niedergeschlagenheit. Ganz im Gegenteil, ich fühlte mich unendlich wohl dabei. Schon bevor ich meine letzte Zigarette ausdrückte, war mir klar, dass ich endlich Nichtraucher geworden war. Seitdem habe ich nie wieder den Drang verspürt, mir eine Zigarette anzustecken.«

Das macht die Easyway-Methode so einzigartig: Im Gegensatz zur Methode Willenskraft können Sie damit Ihre Sucht endgültig besiegen, und zwar

- GANZ LEICHT, SOFORT UND MÜHELOS
- OHNE WILLENSKRAFT, HILFSMITTEL, ERSATZSTOFFE ODER TRICKS
- OHNE NIEDERGESCHLAGENHEIT ODER ENTZUGSSYMPTOME
- OHNE SICH IN ANDERE SÜCHTE WIE ÜBERMÄSSIGES ESSEN ZU FLÜCHTEN

Easyway ist so erfolgreich, dass Allen Carr's Easyway-Zentren mittlerweile in über einhundertfünfzig Städten in fünfzig Ländern der Welt zu finden sind. Die Bücher zu seiner Methode sind Verkaufsschlager und wurden bislang in mehr als vierzig Sprachen übersetzt; jedes Jahr kommen neue hinzu. Mittlerweile haben damit zig Millionen Menschen ihre Sucht nach Zigaretten und Alkohol, illegalen Drogen und Zucker, übermäßigem Essen und Glücksspiel, Verschwendungssucht oder Flugangst überwunden.

Ich war von Allen und seiner unglaublichen Methode so begeistert, dass ich ihn und Robin Hayley (mittlerweile der Vorsitzende von Allen Carr's Easyway) inständig bat, sie in ihrem Kampf gegen den Zigarettenkonsum unterstützen zu dürfen. Zu meiner großen Freude gelang es mir tatsächlich, sie davon zu überzeugen. Dass ich von Allen und Robin lernen durfte, hat mein Leben unendlich bereichert, und ich schätze mich glücklich, dass Allen nicht nur mein Ausbilder und Mentor, sondern sogar mein Freund wurde.

DIE WAHRHEIT VERBREITEN

In den letzten zwanzig Jahren habe ich persönlich in Allens erstem Zentrum in London mehr als dreißigtausend Raucher behandelt und leite nun das Team, das die Easyway-Methode von Berlin bis Bogotá, von Neuseeland bis New York, von Sydney bis Santiago anbietet. Mittlerweile verbreiten wir die Easyway-Methode auf Video und DVD, in Seminaren und Apps, über Computerspiele und Hörbücher, in Online-Programmen und auf vielen weiteren Wegen – getreu Allens Wunsch, mit seinem Vermächtnis die bestmögliche Wirkung zu erzielen.

Hinter diesem phänomenalen Erfolg steckt eine einfache Wahrheit, eine Wahrheit, die Allen zufällig entdeckt und an viele Millionen Menschen wie mich weitergegeben hat. Wir alle haben etwas gemeinsam: Keiner

von uns hat damit gerechnet, eine derartige Veränderung zu erleben. Wir alle waren skeptisch, glaubten alle den gleichen Illusionen.

Die Wahrheit über Süchte und zwanghaftes Verhalten wie Rauchen und Internetsucht wird durch sorgfältig konzipierte Vertuschungs- und Täuschungsmanöver vor uns geheim gehalten. Wir alle sind Organisationen ausgeliefert, die großes Interesse daran haben, dass wir nicht loskommen – sei es von einer Droge, einem Gerät, einem Spiel oder einer App. Diese Personen wissen genau, wie eine Sucht funktioniert, und nutzen dieses Wissen gnadenlos aus, damit sie uns nicht loslässt.

Aus Angst vor stärkerer Regulierung haben die Riesen der Technik-, Gaming- und Social-Media-Branche in letzter Zeit Maßnahmen gestartet, die den Nutzern angeblich ihre Nutzungsdauer deutlich machen sollen, damit sie ihre Online-Zeit einschränken. Allerdings können diese Maßnahmen in etwa so viel ausrichten wie ein schwächtiges Fünfzig-Kilo-Männlein, das gegen einen Schwergewichts-Champion in den Boxring geschickt wird.

Wenn unsere Nutzung technischer Mittel – ob Smartphones, Tablets, soziale Medien oder Computerspiele – problematisch wird, versuchen wir, uns einzuschränken, und müssen Willenskraft aufbringen, um uns zu beherrschen und gegen den Drang anzugehen.

Selbst wenn unsere Willenskraft stark genug ist, haben wir das Gefühl, dass uns etwas fehlt, dass wir auf etwas verzichten, und sehnen uns nach dem, was wir uns vor-

enthalten. Wir werden die Überzeugung nicht los, dass wir ein Opfer bringen, etwas »aufgeben«, das uns Vergnügen bereitet, uns tröstet oder uns gesellschaftliche Anerkennung verspricht.

Um der Falle der digitalen Sucht zu entkommen und dauerhaft frei zu bleiben, müssen Sie eine einfache Wahrheit erkennen und sich darüber klar werden, was das für Sie bedeutet.

Bei einer klassischen Drogensucht wie der Sucht nach Nikotin, Kokain oder Heroin will Easyway nicht nur erreichen, dass die Droge nicht mehr konsumiert wird, sondern auch dafür sorgen, dass die ehemals Süchtigen ihre Freiheit genießen und sich daran erfreuen, statt Verzicht oder Verlust zu empfinden. Weil ihr genau das gelingt, ist die Methode in aller Welt so außerordentlich erfolgreich.

Bei der digitalen Sucht dagegen besteht das Ziel darin, dass Sie technische Geräte nicht mehr in unnötiger, negativer, schädlicher und unangemessener Weise nutzen, sondern sinnvoll, positiv, zweckdienlich und angemessen (es sei denn, Sie wollen für den Rest Ihres Lebens komplett auf technische Mittel verzichten, was allerdings unüberwindbare Hindernisse mit sich bringen dürfte).

Mit anderen Worten: Wir wollen erreichen, dass die Technik Sie nicht mehr versklavt, kontrolliert und ausnutzt, sondern lediglich ein MITTEL ZUM ZWECK darstellt!

EINFÜHRUNG

DIGITALE SUCHT = UNANGEMESSENES ODER GESTÖRTES NUTZUNGSVERHALTEN IN BEZUG AUF TECHNISCHE MITTEL

Sie stellen lediglich Ihr unangemessenes, gestörtes Nutzungsverhalten ab – die Technik an sich nutzen Sie jedoch weiterhin (es sei denn, Sie möchten das nicht).

Dieses Buch wird Ihnen wie alle anderen Easyway-Bücher helfen, die einfache Wahrheit zu erkennen. Schuldgefühle, Druck, Angst oder Abschreckung haben hier keinen Platz, denn all das macht das Aufhören unnötig schwer, wie Sie noch erfahren werden. Vielmehr wird Ihnen eine klar strukturierte, leicht verständliche Methode erläutert, mit der Sie Ihre Sucht schnell, mühelos und dauerhaft überwinden.

ALLENS STIMME

Ich bin dafür verantwortlich, dass unsere Bücher der ursprünglichen Methode von Allen Carr treu bleiben. Man hat mir nahegelegt, als Verfasser der Bücher aufzutreten, die wir seit Allens Tod veröffentlicht haben, doch das halte ich für falsch.

Jedes neue Buch hält sich nämlich strikt an Allen Carrs brillante Easyway-Methode. Für unsere neuen Bücher wurde die Methode lediglich ein wenig aktualisiert, damit sie auf dem neuesten Stand ist und weiterhin effektiv bleibt, da sich die Mechanismen der Sucht

ständig weiterentwickeln. So müssen wir in unseren Büchern zum Rauchstopp neuerdings auch auf E-Zigaretten und Dampfen eingehen. Natürlich haben wir die Methode auch weiterentwickelt, um damit eine breite Palette an weiteren Süchten und Problemen wie Alkohol, Kokain, Cannabis, Schulden, Zuckersucht, Übergewicht, Flugangst sowie neuartige Süchte wie eben die digitale Sucht angehen zu können. Unserem Verlag Arcurus Publishing, und zwar insbesondere Tim Glynn-Jones und Nigel Matheson, bin ich für ihre grenzenlose Unterstützung unendlich dankbar.

In unseren Büchern findet sich kein einziges Wort, das Allen nicht selbst geschrieben hat oder nicht so schreiben würde, wenn er heute noch unter uns weilte. Alle Aktualisierungen, Anekdoten und Analogien, die nicht von ihm selbst stammen, sondern von mir auf den neuesten Stand gebracht oder hinzugefügt wurden, sind deshalb genau in Allens Stil abgefasst, damit sie den ursprünglichen Text und die ursprüngliche Methode nahtlos ergänzen.

Ich betrachte es als große Ehre, dass ich zu Allens Lebzeiten eng mit ihm an den Easyway-Büchern arbeiten durfte und erfahren konnte, wie sich die Methode einsetzen und weiterentwickeln lässt, um andere Probleme und Süchte zu besiegen.

Nur zu gerne habe ich die Verantwortung für die Fortsetzung dieser lebenswichtigen Mission übernommen, die mir Allen selbst anvertraut hat. Diese Verantwortung habe ich voller Demut auf mich genommen, und sie ist mir äußerst wichtig.

EINFÜHRUNG

Die Methode ist so simpel, so klar, so flexibel und so effektiv wie nie zuvor, sodass wir sie auf eine ganze Reihe an Süchten und Problemen anwenden können, um all jenen zu helfen, die einfache, verständliche und eindeutige Hilfestellung benötigen. Ich durfte selbst erleben, dass sich das Leben entscheidend verändert, wenn man diese Methode befolgt. Und jetzt darf ich Sie in die allerbesten Hände geben – die Hände von Allen Carr.

I. Der Schlüssel

In diesem Kapitel

- »Ich will nur kurz ...«
 - Was machen Sie da?
 - Das Wort mit »S«
 - Die einfache Wahrheit
 - Ganz im Vertrauen
 - Eine Methode, die wirklich funktioniert
 - Das kann dieses Buch leisten
 - Die Anweisungen
-

Durch die rasante Entwicklung der digitalen Technik und den Druck, dem wir uns ausgesetzt sehen, damit Schritt zu halten, sind vollkommen neuartige Probleme aufgetreten: eine ungesunde Bindung an digitale Geräte und die Unfähigkeit, sich davon zu trennen. Dahinter steckt ein Phänomen, das wir nur zu gut kennen – eine ausgeklügelte Gehirnwäsche, die ihre Opfer in die Falle locken und kontrollieren soll. Diese Taktik ist nicht neu, und Easyway ist der Schlüssel zur Freiheit. Schon bald werden Sie sich aus der Tyrannei der digitalen Sucht befreien.

DER SCHLÜSSEL

Sie sitzen mit Freunden, auf die Sie sich den ganzen Tag gefreut haben, in Ihrem Lieblingsrestaurant. Nach und nach sind die Handys zum Vorschein gekommen – sie liegen auf dem Tisch wie die Revolver in einem Wild-West-Saloon. Es summt. Sie greifen zum Telefon. Das Summen kam nicht von Ihrem Handy, doch auf dem Display wird Ihnen eine Nachricht angezeigt.

»Ich will nur kurz...«, sagen Sie und tippen auf den Bildschirm.

Die Freunde, auf die Sie sich doch gefreut hatten, sind auf einmal nicht mehr so wichtig. Obwohl Sie nur ganz kurz die eingegangenen Nachrichten anschauen wollten, scrollen Sie drei Minuten später noch immer. Ihr Leben spielt sich in diesem Gerät ab. Die Realität kann warten. Ihre Benachrichtigungen sind Ihnen jetzt wichtiger. Wenn Sie dann irgendwann vom Bildschirm aufschauen, stellen Sie fest, dass Ihre Freunde Sie vorwurfsvoll ansehen.

WAS MACHEN SIE DA?

Peinlich berührt schalten Sie das Handy aus und stecken es weg. Doch während der ganzen Mahlzeit lockt Sie eine leise Stimme, lenkt Sie von Ihren Freunden ab und quengelt wie ein verzogenes Kind, sodass Sie sich nicht richtig entspannen und die Gesellschaft nicht uneingeschränkt genießen können. Und Sie wissen nur zu gut, dass Sie bei der erstbesten Gelegenheit auf der Toilette

verschwinden werden, um der geheimen Beziehung zu Ihrem Handy zu frönen.

Jedem ist klar, dass echte Beziehungen und persönliche Gespräche gesünder und erfüllender sind als alles, was uns auf unseren Handys, Tablets oder anderen digitalen Geräten beschäftigt. Obwohl wir das wissen, verhalten wir uns nicht entsprechend. Diese Geräte üben eine Macht aus, die uns zur zwanghaften Nutzung verleitet. Niemand nimmt sich vor, im Restaurant die ganze Zeit auf das Handy zu starren, doch irgendwie kann man nicht anders.

Jeder, der Smartphone, Tablet, Laptop, Fitness-Tracker oder Online-Spiele nutzt, weiß nur zu gut, dass diese Geräte und Plattformen äußerst verlockend sind und die Nutzer gleichzeitig zur Weißglut treiben. Das ist kein Zufall. Die klugen Köpfe, die die Geräte entwickeln, sie programmieren und die Apps dafür erstellen, wollen, dass man nicht genug davon bekommt, und haben deshalb einige teuflische Taktiken ersonnen. Der Frust gehört zum Konzept.

Man lockt Sie in die Falle, damit das, was eigentlich »nur ganz kurz« dauern sollte, immer mehr Zeit in Anspruch nimmt als geplant. Wahrscheinlich wird es Sie überraschen, wie lange Sie sich tagtäglich wirklich mit dem Handy beschäftigen. Fast jeder unterschätzt die Zeit, die diese Geräte fressen, ganz gewaltig.

Die eingangs beschriebene Szene im Restaurant ist vermutlich noch zu optimistisch dargestellt, denn wenn man normalerweise in einer solchen Situation von

seinem Handy aufblickt, sieht man meist nur den Scheitel der Tischnachbarn, die sich allesamt ebenfalls ihrem Telefon widmen.

Dabei verschlingen digitale Geräte und Apps nicht nur Ihre Zeit, sondern führen Sie noch dazu hinteres Licht. Erstaunlicherweise wissen wir das nur zu gut. Wir machen Witze darüber, wie unsere Geräte uns im Griff haben, dabei ist diese Macht der Technik für immer mehr Nutzer alles andere als lustig. Das Gefühl, fremdgesteuert zu werden, ist nicht einfach nur unangenehm, sondern bewirkt, dass Sie sich schlecht fühlen, gestresst und orientierungslos sind und sich nicht auf Ihre eigentlichen Aufgaben konzentrieren können.

Diese Belastung hat schwere Folgen für die geistige und körperliche Gesundheit. Niemand fühlt sich gerne hilflos. Der Stress ist anstrengend, die Hilflosigkeit schadet dem Selbstvertrauen, und der Zwang, auf die kleine Stimme zu reagieren, die durch einen Klingelton, ein Summen oder ein Vibrieren ausgelöst wird, führt zu Heimlichtuerei. Folglich werden Entfremdung und der Mangel an Selbstachtung immer schlimmer, Ihre Beziehungen leiden darunter, und Sie fühlen sich einsam und unglücklich.

LESEN SIE DIE LETZTEN BEIDEN ABSÄTZE NOCH EINMAL
UND ERSETZEN SIE »DIGITALE GERÄTE« DURCH »NIKOTIN«,
»KOKAIN« ODER »HEROIN«.
DIE SYMPTOME BLEIBEN UNVERÄNDERT.

Eine Sucht funktioniert immer gleich. Je mehr man sich bemüht, sie in den Griff zu bekommen, desto dringender möchte man sie überwinden, sodass echte Zufriedenheit in immer weitere Ferne rückt. Dieser Teufelskreis ist so alt wie die ältesten Drogen der Welt.

Zum Glück müssen Sie nicht bis ans Ende Ihrer Tage mit diesem Problem leben. Wenn Sie demnächst wieder sagen: »Ich will nur kurz ...«, sollten Sie an dieses Buch denken und nicht an Ihr Telefon, dann sind Sie auf dem besten Weg, sich aus der Tyrannei der digitalen Sucht zu befreien.

DAS WORT MIT »S«

Früher war eine Sucht etwas, das nur andere Menschen betraf – Menschen am Rande der Gesellschaft: Drogensüchtige, Alkoholiker. Man selbst konnte sich leicht davon distanzieren und einfach behaupten: »Mir könnte das niemals passieren.«

Heutzutage dagegen ist es sehr wahrscheinlich, dass es Sie ebenfalls trifft. Da Sie dieses Buch lesen, ist das vermutlich bereits geschehen. Nach Ansicht von Experten ist die Hälfte der Weltbevölkerung nach irgendetwas süchtig, und viele dieser Süchte haben mit dem Verhalten zu tun.

Seit einigen Jahren wissen wir, dass eine Sucht sich nicht zwangsläufig auf Substanzen wie Heroin, Alkohol, Nikotin oder andere Drogen beziehen muss, sondern sich in einem bestimmten Verhalten zeigen kann.

Das wird am Beispiel des Glücksspiels deutlich. Spielsüchtige zeigen viele Eigenschaften, die auch Drogensüchtige aufweisen: Unruhe, zwanghaftes Verhalten, fehlende Selbstbeherrschung, Verleugnung, Heimlichkeit, Unaufrichtigkeit, Reizbarkeit, Perspektivverlust, mangelndes Selbstwertgefühl. Neuere wissenschaftliche Forschungsarbeiten haben ergeben, dass Drogen- und Verhaltensüchte ganz ähnliche Auswirkungen auf das Gehirn haben, da sie die natürlichen Abläufe so manipulieren, dass man meint, die Droge oder das Verhalten zu »brauchen«.

Die digitale Sucht ist die neueste Variante unter den Verhaltensüchten. Bei dieser Störung liegt eine übermäßige, zwanghafte Nutzung technischer Geräte vor, die sowohl physische als auch psychische Beeinträchtigungen mit sich bringt, und zwar nicht nur für die Süchtigen selbst, sondern auch für ihre Mitmenschen.

Sie werden noch erfahren, wie diese Sucht ein vermeintliches Vergnügen im Handumdrehen in absolute Sklaverei verwandelt. Dieser Vorgang ist eigentlich genial, denn er verdreht die Realität und hält Sie in einem Wust von Illusionen gefangen. Wenn Sie die Illusionen jedoch durchschauen – und das wird Ihnen bald gelingen –, wird alles unglaublich klar.

Süchtige sehnen sich stets nach immer höheren Dosen, wenn der vermeintliche Genuss nachlässt. Wie alle Süchtigen klagen auch diejenigen, die an einer chronischen Digitalsucht leiden, mit der Zeit darüber, dass ihnen die technischen Geräte keine Freude mehr

verschaffen. Trotzdem können sie nicht davon lassen. Dies ist ein klassisches Symptom der Sucht:

EMOTIONALES LEIDEN WIRD NICHT GELINDERT,
SONDERN IM GEGENTEIL NUR NOCH SCHLIMMER.

Alles fängt ganz harmlos an, man scheint den Medienkonsum bestens unter Kontrolle zu haben, doch bald schon nimmt er solche Ausmaße an, dass man ihm hilflos ausgeliefert ist und er allmählich das Leben ruiniert. Sie müssen feststellen, dass Sie immer mehr Zeit mit Geräten und bestimmten Apps zubringen, die Sie anfangs ganz nützlich finden, später dann unverzichtbar, bis Sie schließlich komplett süchtig danach sind. Bevor Sie morgens aus dem Haus gehen, vergewissern Sie sich nun nicht mehr nur, dass Sie Portemonnaie, Schlüssel und je nach Wetter Jacke, Regenschirm oder Mantel dabei haben, sondern müssen zusätzlich erst noch E-Mails, Nachrichten von verschiedensten Kanälen wie Viber, WhatsApp, Facebook-Messenger, Snapchat oder SMS, Neuigkeiten auf Facebook, Instagram, Twitter und anderen sozialen Medien, Verkehrsmeldungen, Hinweise zu Zug- oder Busverspätungen sowie die Wetter-App checken. Kein Wunder, dass wir nicht einmal eine halbe Sekunde erübrigen können, um unseren Partner oder unsere Kinder zu küssen oder zu umarmen, bevor wir aus dem Haus eilen.

Manche der oben genannten Informationsquellen sind selbstverständlich sehr nützlich. Warum zum Bahn-

hof hetzen, wenn die App doch anzeigt, dass der Zug ein paar Minuten Verspätung hat? Warum den Regenschirm zu Hause lassen, wenn es laut Wetter-App später wahrscheinlich regnen wird? Der erste Schritt im Kampf gegen die digitale Sucht besteht darin, dass man ermittelt, welche technischen Mittel tatsächlich sinnvoll sind, und diese dann angemessen nutzt.

EIN DEUTLICHES MERKMAL EINER SUCHT BESTEHT DARIN,
DASS MAN VON ETWAS NICHT LASSEN KANN,
OBWOHL MAN WEISS, DASS ES SCHÄDLICH IST.

Jeder Süchtige wird durch die Illusion gefangen gehalten, dass das Suchtverhalten echten Genuss verschafft oder trösten kann. Raucher haben die Illusion, dass Zigaretten die Entspannung fördern, während sie in Wirklichkeit das genaue Gegenteil bewirken. Der gleiche Trugschluss liegt auch bei der digitalen Sucht vor. Wenn Sie mit den vielen verschiedenen Apps und Plattformen interagieren, gewinnen Sie den Eindruck, nur so könnten Sie Ihr Leben richtig im Griff haben und glücklich sein – dabei wird man immer hilfloser, je mehr man sich damit beschäftigt.

Die Illusion von Genuss hat jedoch Bestand.

Das ist ein Teufelskreis: Je länger Sie mit der Illusion leben, dass eine uneingeschränkte Nutzung von Geräten und Apps Glück verspricht und Ängste beseitigt, desto schlechter geht es Ihnen. Genau so funktioniert eine Sucht. Wir werden später noch genauer darauf eingehen,

doch solange Sie sich noch fragen, ob dieses Buch wirklich die Lösung für Ihr Problem sein könnte, müssen Sie sich erst einmal eingestehen, dass Sie an einer Sucht leiden. Das ist keine Schande.

Die Hälfte der Weltbevölkerung ist nach irgendetwas süchtig.

DIE EINFACHE WAHRHEIT

Sucht ist untrennbar mit negativen Empfindungen verbunden. Stress, Niedergeschlagenheit, Angst, Kummer, Wertlosigkeit, Einsamkeit, Langeweile ... jedes dieser Gefühle weckt den Drang, sich mit irgendetwas zu trösten. Wer meint, technische Geräte, vor allen Dingen Social-Media-Apps und Spiele, könnten Trost spenden, wird bei negativen Gefühlen darauf zurückgreifen. Das geschieht oft ganz unbewusst, denn so arbeitet die Falle. Wir geraten ganz allmählich hinein, in der Regel durch die aufregende erste Freundschaftsanfrage, die ersten Follower oder einfach dadurch, dass jemand dem, was Sie gepostet oder geteilt haben, uneingeschränkt zustimmt.

Dieser kleine Auftrieb, dieses leichte Gefühl der Befriedigung, reicht schon aus, damit die ständige Jagd, die Sucht, ihren Anfang nimmt. Wie wir uns fühlen, wird plötzlich durch die Meinung eines Menschen beeinflusst, dessen richtigen Namen wir nicht kennen, der an einem x-beliebigen Ort wohnt und einen x-beliebi-