

Inhalt

Einführung	9
Das Problem	13
«Bin ich ein Alkoholiker?»	14
Zusammenfassung	17
Der «innere Schweinehund»	18
Zusammenfassung	25
Trinken und Familie	27
Der Stoff aus dem die Lösungen sind	31
Glaube versetzt Berge	37
Zusammenfassung	39
So trainieren Sie am besten	41
Zusammenfassung	45
Abschalten – Einstimmen	47
Motivation	51
Vollständig wahrnehmen	51
Was Ihnen «wert und teuer» ist	54
Erste Annäherung	56
Kurzzusammenfassung der Übungsschritte	61
Was ist Ihr Ziel?	63
Abstinenz oder kontrolliertes Trinken	63
Einige Tips für diejenigen, die kontrolliert trinken lernen wollen	66
Zusammenfassung	69
«Ich muß davon wegkommen!»	69

Je klarer, desto besser	72
«Warum wollen Sie mit dem Trinken aufhören/ weniger trinken?»	74
Start und Ziel	76
Zusammenfassung der einzelnen Schritte:	78
Die Verwandlung	79
Vom inneren Schweinehund zum wohlwollenden Berater	79
Ideen und Grundhaltungen für den Veränderungsprozeß	80
Reframing	83
Vorbereitung	83
Zusammenfassung	83
Auf zu den Quellen	84
1. Kontakt herstellen	85
Zusammenfassung	86
2. Was sind Deine Absichten?	86
Zusammenfassung	88
3. Brainstorming – frischer Wind im Kopf	89
Zusammenfassung	93
Nachbereitung	94
Zusammenfassung: Reframing	95
Ein anderer Weg nach Rom	99
«Was war gut am Trinken?»	99
Übung: Was war gut am Trinken?	102
Neue Perspektiven	103
Übung: Wege, das Gute sicherzustellen	104
Wenn das Trinkverhalten sich verändert	107
Welche Ausrüstung für den Weg nach Rom	107
Was tun, wenn man bedrängt wird?	109
Was tun, wenn man sich selbst bedrängt?	111
Zusammenfassung: Umgang mit Trinkphantasien	112
Die Roßkur	113

Vorbeugen ist besser als heilen.	116
Was war bisher gut an meinem veränderten Trinkverhalten?	117
Eine kleine Provokation	117
Zusammenfassung: Die Wanderung zum heiligen Berg . .	120
Quartalstrinken	123
Zusammenfassung	129
Medikamente gegen Alkoholismus	131
Fazit	132
Der Rückfall	135
Zusammenfassung	143
Was tun wenn es passiert ist?	145
Verschaffen Sie sich einen Überblick –	
Der Bauplan, erster Teil	145
Die Vorgeschichte – Der Bauplan, zweiter Teil	147
Der eigentliche Rückfall – Der Bauplan, dritter Teil	147
Nach dem Rückfall – Der Bauplan, vierter Teil	149
Die Auswertung des Bauplanes	149
Was tun, wenn man es alleine nicht schafft?	151
Selbsthilfegruppen	153
Beratungsstellen	153
Niedergelassene Therapeuten/Ärzte	154
Stationäre Entwöhnung	155
Nachwort	157
Glossar	159
Hinweis	163
Literaturverzeichnis	165
Personen- und Sachregister	167