

# Inhalt

## Einführung 7

1 Weg vom Alkohol – einfach und sofort 9

2 Bleiben Sie unvoreingenommen! 20

3 Sind Sie Alkoholiker? 23

4 Die Fleisch fressende Pflanze 33

5 Das Gefängnis 40

6 Eine Droge namens Hochstimmung 44

7 Die Gehirnwäsche 53

8 Die unglaubliche Maschine 61

9 Wie sind wir in die Falle geraten? 76

10 Die Methode Willenskraft 83

11 Ausreden, aber keine Gründe 87

12 Man gewöhnt sich an den Geschmack 93

13 Macht Alkohol mutig? 98

- 14 Alkohol beseitigt Hemmungen 103
- 15 Alkohol stärkt die Nerven 109
- 16 Drogenabhängigkeit 114
- 17 Die Ähnlichkeit zwischen Alkohol und Essen 121
- 18 Der Mythos von der suchgefährdeten  
Persönlichkeit 124
- 19 Ich trinke aus Geselligkeit 133
- 20 Trinken macht mich glücklich 139
- 21 Für immer aufhören oder weniger trinken? 145
- 22 Diese glücklichen normalen Trinker! 151
- 23 Des Kaisers neue Kleider 164
- 24 Wie man auf einfache Weise aufhören kann 168
- 25 Die Anweisungen, mit denen das Aufhören  
leichter fällt 174
- 26 Ihr letztes Glas! 182
- Anhang 185
- Adressen, die Ihnen weiterhelfen 187