

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 suchtgefhrdeten 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