

Inhalt

Vorwort	
<i>Dr. Andreas Dieckmann</i>	1
Heute nicht! Das war mein Strohhalm	
<i>Interview mit Schauspielerin Muriel Baumeister</i>	5
Alles ist möglich, wenn man an sich glaubt	
<i>Klaus Wehmeier</i>	13
Nüchternsein rockt!	
<i>Vera</i>	19
Das größte Wunder ist, dass ich am Leben bin	
<i>Steffen Krumm</i>	25
God, geef mij kalmte ...	
<i>Selena-Natascha</i>	31
Ich habe meine Portion Demut gelernt	
<i>Henning Hirsch</i>	41
Ich bin verantwortlich für das Wohl meines Hundes	
<i>Interview mit Uwe</i>	47
Du bist doch der lustige TV-Markus, das kann doch gar nicht sein?	
<i>Interview mit Markus Majowski</i>	51
Das Ende der Pubertät	
<i>M. K. Gebblau</i>	57
Der gekündigte „Untermieter“	
<i>Gaby Mertens</i>	63
Vom Säufer zum Sucht-Coach: Es gibt keine hoffnungslosen Fälle ...	
<i>Interview mit Bernd Thränhardt</i>	69
NEIN zu sagen heißt JA zu mir	
<i>Alexandra Troullier</i>	77
Vom Umbruch und Aufbruch	
<i>Cornelia Ludwig</i>	81
Gruppe – das ist meine Lebensversicherung	
<i>Interview mit Björn Grube</i>	89
Trocken bleiben - aber wie?	
<i>Uwe</i>	97
Du fängst nicht wieder an. Egal, was ist!	
<i>Sheta Roy</i>	101

Ich verschloss die Hintertür für mich	
<i>Bernd Schuck</i>	113
Ja, es wird besser mit der Zeit!	
<i>Bernd Schrader</i>	121
Etwas zu tun – das hält mich trocken	
<i>Interview mit Wolfgang</i>	129
Die Anonymität hält mich trocken	
<i>Herbert</i>	135
Ich verdanke der Gruppe mein Leben	
<i>Maritta Geib</i>	139
Aus dem Inneren meiner Abstinenz	
<i>Michael Annecke</i>	145
Egal, was passiert: Gesoffen wird nicht!	
<i>Interview mit Hans-Jürgen Schwebke</i>	151
Der Trinkeufel sitzt immer auf der Schulter	
<i>Interview mit Eva</i>	159
Was denn, noch immer trocken – ja, warum denn nicht?	
<i>Bernd Oesterreich</i>	165
Das hat was mit Einsicht zu tun	
<i>Interview mit Schauspieler Jaeki Schwarz</i>	167
Wie bin ich trocken geblieben?	
<i>Toni Erhart</i>	175
Nie Langeweile aufkommen lassen!	
<i>Gerd Klütemeyer</i>	179
Fünf Jahrzehnte ohne Rückfall	
<i>Klaus Mehnert</i>	183
Willst Du leben, oder ...?	
<i>Frank Jauert</i>	189
Dienstagabends im „Freundeskreis“ – seit 27 Jahren!	
<i>Edmund Schaupp</i>	193
Suchen Sie die Freude an der Abstinenz	
<i>Anja Wilhelm</i>	199