

Inhalt

Einleitung	9
------------	---

Teil 1

Warum Sie trinken.

Bewerten Sie Ihre Beziehung zu Alkohol neu	19
---	-----------

Kapitel 1: Wäre Ihr Leben ohne Alkohol besser?	21
Kapitel 2: Evolutionspsychologie: Es ist in Ihrem Gehirn	37
Kapitel 3: Die Auswirkungen von Traumata	49
Kapitel 4: Die Schamkultur	63
Kapitel 5: Unsere Körper, wir ... und Alkohol	83

Teil 2

Rüstzeug für eine gesunde Beziehung zu Alkohol	97
---	-----------

Kapitel 6: Reparenting – sich selbst neubeeltern	99
Kapitel 7: Die Stimme in Ihrem Kopf	115
Kapitel 8: Emotionen	129
Kapitel 9: Selbstfürsorge	149
Kapitel 10: Grenzen	169

Teil 3

Bleiben Sie dran.

Wie Sie sich ein Leben aufbauen, vor dem Sie nicht davonlaufen müssen	199
--	------------

Kapitel 11: Eins nach dem anderen	201
-----------------------------------	-----

Kapitel 12: Nüchtern unter die Leute gehen	217
--	-----

Kapitel 13: Liebe, Sex und Romantik	235
-------------------------------------	-----

Kapitel 14: Gehen Sie Ihren Weg	257
---------------------------------	-----

Quellen	275
---------	-----

Danksagung	281
------------	-----

Stichwortregister	283
-------------------	-----

Anmerkungen	292
-------------	-----