

# Inhalt

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

## Teil 1

**Warum Sie trinken.**

<b>Bewerten Sie Ihre Beziehung zu Alkohol neu</b>	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

<b>Rüstzeug für eine gesunde Beziehung zu Alkohol</b>	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