

Inhaltsverzeichnis

1	Problemstellung	07
2	Theoretischer Hintergrund	10
	2.1 Entstehung von Wohlbefinden	10
	2.2 Biologische Prozesse hinter dem Wohlbefinden	14
	2.2.1 Neurotransmittersysteme	15
	2.2.2 Endokrines System	17
	2.2.3 Autonomes Nervensystem	19
	2.2.4 Gehirnstrukturen	20
	2.3 Wohlbefinden und Sucht	22
	2.4 Definition von Natural Highs	24
	2.5 Abgrenzung zu vergleichbaren Phänomenen	26
3	Natural Highs erzeugende Aktivitäten	28
	3.1 Sport und körperliche Aktivitäten	29
	3.2 Zeit in der Natur	35
	3.3 Gesundes und bewusstes Essen	37
	3.4 Kreative Tätigkeiten	43
	3.5 Meditation und Yoga	44
	3.6 Positive Beziehungen und soziale Interaktion	46
	3.7 Atmung und Atemübungen	49
	3.8 Lachen und Humor	52
	3.9 Tanzen	55
	3.10 Freiwilligenarbeit	58
4	Natural Highs in den Phasen der Suchtberatung	61
	4.1 Einführungsgespräch und Assessment	62

4.2 Problemanalyse und Zielformulierungen	64
4.2.1 Biografische Leiter	64
4.2.2 Kompetenzanalyse	67
4.2.3 Zielformulierung	70
4.3 Behandlungsplanung	71
4.4 Strategieentwicklung, Skills Training, Rückfallprävention	75
4.5 Rehabilitation, Entzug und Akutbehandlung	77
4.6 Abschlussgespräch, Nachsorge und Stabilisierung	80
 5 Fallbeispiele aus der Suchtberatung	 83
5.1 Maria	84
5.1.1 Hintergrund	84
5.1.2 Diagnose und Interventionsschritte	86
5.1.3 Langfristige Ergebnisse	89
5.2 Besar	91
5.2.1 Hintergrund	91
5.2.2 Diagnose und Interventionsschritte	93
5.2.3 Langfristige Ergebnisse	96
5.3 Peter	99
5.3.1 Hintergrund	99
5.3.2 Diagnose und Interventionsschritte	101
5.3.3 Rückfall und Intervention	103
5.3.4 Langfristige Ergebnisse	104
 6 Zusammenfassung, Fazit und Ausblick	 105
 Quellenverzeichnis	 108
Abkürzungsverzeichnis	114
Tabellenverzeichnis, Abbildungsverzeichnis	115