

# Inhaltsverzeichnis

- |  |  |
|--|--|
| <b>4 Was wollen Sie wissen?</b><br><b>9 Maßvoll oder bedenklich?</b><br>11 Wie Ihnen dieses Buch hilft<br>13 Analysieren Sie Ihre Situation<br>16 Wann wird Alkohol zum Problem?<br><br><b>25 Die eigene Rolle (neu) bewerten</b><br>26 Sie sind mitbetroffen – ob Sie es wollen oder nicht<br>33 Sich selbst in den Blick nehmen<br>39 Ihre Belastungen wahrnehmen<br>46 Sonderrolle: Kinder im Haushalt<br>57 Hier bekommen Sie Hilfe<br><br>62 Wege aus der Hilflosigkeit:<br>Die Geschichte von Rainer Fischer | <b>67 Alltagskonflikte überwinden</b><br>68 Sie sind nicht hilflos!<br>71 Das Trinkverhalten verstehen<br>78 Wohin geht die Reise?<br>80 Schluss mit heimlich!<br>84 Mit Aggressionen und Gewalt umgehen<br>90 Nehmen Sie sich wichtig!<br><br><b>92 Wege aus der Hilflosigkeit:<br/>Die Geschichte von Monika und Michael Annecke</b><br><br><b>97 Veränderungen einleiten</b><br>99 Vom Alkoholkonsum abgrenzen<br>105 Nichtkonsum fördern<br>110 Die Bedeutung guter Kommunikation<br>114 Das große Ganze sehen<br><br>118 Wege aus der Hilflosigkeit:<br>Die Geschichte von Gesa Schwarz |
|--|--|

**123 Den Weg aus der  
Sucht begleiten**

- 124 Alkoholabhängigkeit ist behandelbar
  - 127 Die Therapie vorbereiten
  - 132 Den Betroffenen begleiten
  - 140 Kontrolliertes Trinken – geht das?
  - 144 Mit Rückfällen umgehen
  - 148 Wenn der Betroffene keine Therapie macht
- 150 Wege aus der Hilflosigkeit:  
**Die Geschichte von  
Sivia Ratzek**

**155 Abstinenz  
gemeinsam leben**

- 156 Trockene Alkoholiker unterstützen
  - 162 Partnerschaft und Freundschaft neu gestalten
- 166 Wege aus der Hilflosigkeit:  
**Die Geschichte von  
Margarete und Rainer  
Sielaff**

**170 Hilfe**

- 170 Adressen
- 172 Stichwortverzeichnis