

# **Inhaltsverzeichnis**

---

## **4 Was wollen Sie wissen?**

## **9 Maßvoll oder bedenklich?**

- 11 Wie Ihnen dieses Buch hilft
- 13 Analysieren Sie Ihre Situation
- 16 Wann wird Alkohol zum Problem?

## **25 Die eigene Rolle (neu) bewerten**

- 26 Sie sind mitbetroffen – ob Sie es wollen oder nicht
- 33 Sich selbst in den Blick nehmen
- 39 Ihre Belastungen wahrnehmen
- 46 Sonderrolle: Kinder im Haushalt
- 57 Hier bekommen Sie Hilfe

## **62 Wege aus der Hilflosigkeit: Die Geschichte von Rainer Fischer**

## **67 Alltagskonflikte überwinden**

- 68 Sie sind nicht hilflos!
- 71 Das Trinkverhalten verstehen
- 78 Wohin geht die Reise?
- 80 Schluss mit heimlich!
- 84 Mit Aggressionen und Gewalt umgehen
- 90 Nehmen Sie sich wichtig!

## **92 Wege aus der Hilflosigkeit: Die Geschichte von Monika und Michael Annecke**

## **97 Veränderungen einleiten**

- 99 Vom Alkoholkonsum abgrenzen
- 105 Nichtkonsum fördern
- 110 Die Bedeutung guter Kommunikation
- 114 Das große Ganze sehen
- 118 Wege aus der Hilflosigkeit: 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 Freund-  
schaft neu gestalten
- 166 Wege aus der Hilflosigkeit:  
Die Geschichte von  
Margarete und Rainer  
Sielaff

### **170 Hilfe**

- 170 Adressen
- 172 Stichwortverzeichnis