

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Teil 1 – PHARMageddon – meine Medikamentenkatastrophe  
Problemgipfel, Entscheidung, Wendepunkt

Teil 2 – Fast elf Jahre mit Benzo: Strategien und unbewusste Abhängigkeit

Teil 3 – Der erste Versuch! Entzug und Reduzierung

Teil 4 – Ich gehe eine neue Straße.  
Der zweite Versuch! Nun endlich die richtige Diagnose und konsequent

Teil 5 – Gewinn „innerer Stabilität“, der Sicherheit, die nicht von außen kommt! Meine Lebensphilosophie

Teil 6 – Ein Jahr nach dem Entzug bis heute

Teil 7 – Die Sicht meiner Frau

Teil 8 – Ratgeber Medikamenten-Entwöhnung und Angstbewältigung

Teil 9 – Verlaufsdiagramme

Schlusswort

Chronologie

Wo Betroffene Hilfe finden können