

Einführung VII

Inhaltsverzeichnis XI

1. Von der Ahnungslosigkeit zur Nachdenklichkeit:
Sich Grundwissen zur Sucht und zu Suchtstoffen aneignen . . . 1

2. Von der Nachdenklichkeit zum Problembewusstsein:
Verstehen, wie es zu Störungen im Verhalten und zur
Abhängigkeit kommt 117

3. Von der Unentschiedenheit zur Lösung:
Sich selbst die richtige Diagnose stellen und
Schlussfolgerungen daraus ziehen 187

4. Vom Zaudern zum Handeln:
Wie man sich von Süchten befreit 269

5. Von der Änderung zur Stabilisierung:
Die Freiheit sichern und Rückfällen vorbeugen 365

Anhang:

Wo findet man Hilfe? 444

Wo kann man weitere Informationen bekommen? 445

Buchtipps zum Thema „Sucht“ 447

Register 448