

INHALT

VORWORT	7
1 ALKOHOLABHÄNGIGKEITEN ERKENNEN	10
Erster Brief	10
Genug ist nicht genug? – Kritische Trinkmengen	12
Trinken ist Trinken? – Unterschiedliche Trinkmuster	13
Konflikttrinken	13
Periodisches Trinken	14
Spiegeltrinken	15
Problem oder Krankheit? – Blicke der Profis	16
Riskanter Konsum	18
Schädlicher Gebrauch	19
Alkoholabhängigkeitssyndrom	22
Verborgene Schätze? – Übersehene Kompetenzen	24
Blut ist dicker als Alkohol? – Wie sich das Trinken in der Familie auswirken kann	24
Fazit	28
2 ALKOHOLABHÄNGIGKEITEN VERSTEHEN	29
Zweiter Brief	29
Krisen und existenzielle Krisen	30
Krisen und Rausch	32
Henne oder Ei: Wie begünstigen Krisen problematisches Trinken und umgekehrt?	34
Ei oder Henne: Wie begünstigen Krisen Alkohol- abhängigkeiten und umgekehrt?	35
Was ist passiert, was ist geschehen?	39
Die magischen Drei – Vorstellungen über die Welt	42
Vorstellungen von Kontrolle	42
Vorstellungen von Sicherheit	44
Vorstellungen von Unverletzlichkeit	45
Fazit	46
3 SICH AUS ALKOHOLABHÄNGIGKEITEN LÖSEN!?	47
Dritter Brief	47
Der Prozess einer Veränderung – eine Wanderung	49
Wenn Hoffnung blockiert	52
Nicht mehr da und noch nicht dort	56

Schritte einer Veränderung	57
Was meint »Vorfinden«?	58
Was meint »Befinden«?	58
Was meint »Einfinden«?	59
Was meint »Finden« und »Abfinden«?	60
Was meint »Erfinden«?	62
Impulse zur Veränderung: Anregungen, Beobachtungen, Fragen	63
Vorfinden	64
Warum jetzt?	64
Befinden	65
Glaube ich, dass ich ein Alkoholproblem habe?	65
Was klappt noch?	67
Wie eng bin ich mit dem Trinken verbunden?	68
Einfinden	70
An welchem Punkt stehe ich?	70
Wofür könnte sich eine Veränderung lohnen – und wofür nicht?	72
Welche Einflussfaktoren sollte ich bei einer Veränderung bedenken?	74
Was überhöre und übersehe ich manchmal?	76
Wie unterbreche ich Gedanken an das Trinken – falls ich es wollen sollte?	78
Brauche ich Unterstützung beim Entzug vom Alkohol?	80
Wer legt welche Ziele fest, und welche passen zu mir?	82
Finden und Abfinden	85
Welche Rolle haben traumatische Erfahrungen in meinem Leben gespielt, und auf welche Weise könnte ich sie für Wachstumsprozesse nutzen?	87
Auf welche Art behindere ich meine eigene Entwicklung?	92
Können wir ein Paar bleiben?	98
Können wir uns (wieder) trauen?	102
Von Schuld und Verantwortung: Die Beziehung zu meinen Kindern	104
Erfinden	109
O'zapft is!: Anzapfen (noch) unentdeckter Kräfte	109
Sich besinnen: Stolz und Würde	109
Fazit	112
ÜBER DEN AUTOR	114