

## INHALT

<b>VORWORT .....</b>	7
<b>1 ALKOHOLABHÄNGIGKEITEN ERKENNEN .....</b>	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
Risikanter 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
<b>2 ALKOHOLABHÄNGIGKEITEN VERSTEHEN .....</b>	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
<b>3 SICH AUS ALKOHOLABHÄNGIGKEITEN LÖSEN!?</b> .....	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
<b>ÜBER DEN AUTOR .....</b>	<b>114</b>