

Inhalt

Einleitung	11
1. Die Lüge	17
2. Cocktails und Eyeliner	29
Alkohol und körperliche Gesundheit	30
Wie sich ein einziges Glas Alkohol auf unseren Körper auswirkt	35
Alkohol und Feminismus	44
3. Die Symbolkraft des Alkohols	49
Die Etablierung des Alkoholkonsums	51
Übernahme des Drehbuchs der Tabakindustrie	54
Konsolidierung des Marktes (Entstehung der Großunternehmen)	55
Konstruktion der Zustimmung (wie wir zum Konsum verleitet wurden)	60
Steuerung der Kontroverse (warum wir den Konsum aufrechterhalten)	67
Überzeugende Lügen	72
4. Alkoholiker gibt es nicht	75
5. Die richtige Frage lautet: »Beeinträchtigt mein Alkoholkonsum meine Lebensqualität?«	99
Es gibt kein Stadium in der Alkoholsucht	102
Definitionen von Abhängigkeit	105
Theorien der Suchtentstehung	106
Das Zwei-Faktoren-Problem	111

6. Die Anonymen Alkoholiker sind für Männer gedacht	119
Kurze Geschichte der Anonymen Alkoholiker	121
Die zwölf Schritte und die zwölf Traditionen der Anonymen Alkoholiker	123
Die Wurzel	130
Rückschlüsse	131
7. Der weibliche Weg aus der Abhängigkeit	135
Männlich versus weiblich	138
Ein neuer Weg	140
Die sechs Bausteine eines Heilungskonzepts für Frauen	145
8. Arbeitet an deinen Überzeugungen	155
Stärkung	157
Selbstvertrauen	166
Selbstschutz	172
9. Wie auch diejenigen es schaffen, auf Alkohol zu verzichten, die noch nie eine Diät durchgehalten haben	187
Entscheidungen und vereinte Gedanken	190
Willenskraft und Gedächtnisleistung	194
Gewohnheiten entwickeln	195
Mit der eigenen Energie haushalten	197
Warum es schwer ist, schlechte Gewohnheiten abzulegen	198

10. Den Kreislauf der Sucht durchbrechen: Rituale und gesunde Bewältigungsstrategien	203
Verlangen	207
Neue Gewohnheiten schaffen: Morgens, mittags und abends	208
Direkte Konfrontation des Verlangens	222
11. Ursachenbekämpfung: Bemuttere dich selbst	227
Die Ursachen der Sucht erkennen	230
12. Der richtige Umgang mit Vorurteilen	253
Ist man nicht »trocken«, solange man noch kifft?	255
Rückfälle	259
»ODAAT«	261
Zwischenstadium	263
Wie sich dein Heilungsprozess gestaltet, geht niemanden etwas an	266
»Es funktioniert, wenn du dich daran hältst«	269
13. Der höllische Kontakt zu anderen Menschen	273
Sieben Dinge, die ich gerne über Beziehungen gewusst hätte, bevor ich nüchtern wurde	278
14. Der stärkende Kontakt zu anderen Menschen	291
Isolation	293
Wie man in der Abstinenz Freunde findet	301
15. Wie kann man auch ohne Alkohol Spaß haben?	311
Was ich zum Spaß mache, jetzt, da ich nicht mehr trinke	313
Nüchterne Dates	325
Nüchterner Sex	327

16. Aktivismus, Abstinenz und echte Emanzipation	331
Dank	338
Quellen	344
Arbeitsteil für Lesegruppen	359
Über die Autorin	367