

Inhalt

Einleitung	9
1. Suchtsystem: Co-Abhängigkeit verstehen	17
2. Suchtsystem: Alkoholismus verstehen	59
3. Die Weichen stellen	119
4. Manipulation erkennen	154
5. Selbstwirksamkeit	187
6. Richtungswechsel	209
7. Ohnmacht vs. Entscheidung	237
8. Auf zu neuen Ufern	250
Nachwort	253
Danksagung	255