

INHALT

Zum Geleit	8
Das Dilemma	11
DAS PHÄNOMEN	15
Konsum oder Missbrauch	17
Der Psycho-Tipp: Nicht ärgern – schlafen!	26
SUCHT	31
Sind Sie Alkoholiker?	33
Sucht – ein Definitionsversuch	35
Exkurs: Wie tickt die Psyche?	37
»Psychische Ursache« heißt nicht »Schraube locker!«! ...	41
Der Unterschied zwischen Sucht und Zwang	48
DER ALKOHOLKONSUM	53
Trinken ist nicht gleich Betrinken	56
Saufen, bis der Arzt kommt – die Kids nehmen es wörtlich	59
Trotz – der verlorene Kampf um Freiheit	62
Der Psycho-Tipp: Trotze dem Trotz	66
»Alkohol« lernen wir von den Eltern	67
Mach was Vernünftiges, Junge – stirb!	69
Alkoholiker-Selbsthilfegruppen: Warum eigentlich »anonym«?	71
Die »Funktion« des Betrinkens	74
Die verschiedenen Trinkertypen	80

DIE KULTURELLE KOMPONENTE	85
Sag mir, was du trinkst, und ich sag dir, wie du tickst	87
Wie Sie trotz Alkohol Ihren Führerschein behalten	102
Wissenschaft oder Aberglaube	105
LIVE AUS DER PRAXIS	111
Fall 1: Ein Gläschen in Ehren	114
Fall 2: Im Suff Krimiautorin, nüchtern Hilfsarbeiterin – oder: Ein Leben voller Lügen	118
Fall 3: Dabei sein ist alles	123
Fall 4: Natural born drinker	126
Fall 5: Als Sohn hart und erfolglos, als Erwachsener sensibel und frei	129
Fall 6: Die lustige Anita trank, um den Sex zu ertragen	134
Fall 7: Ehebetrug, Selbstbetrug und Selbstbetäubung	138
Fall 8: Wie der letzte Tod die Zukunft rettete	140
Von Anti-Coaches und der Erkenntnis zum Erfolg	145
WIE SIE ENDLICH DEN ALKOHOL BESIEGEN!	149
Erst therapieren – dann entziehen!	151
Genusstrinken versus Abstinenz und kontrolliertes Trinken	153
Vier Fragen, die zum Durchbruch verhelfen	158
Der Mythos von der Weinbrandbohne	161
Ausschleichen ohne Zittern	164
Der Psycho-Tipp: Sag statt »Nein, danke« lieber »Ja, aber ...«	168
Zu guter Letzt: Locker bleiben	170

Nachwort: Eine neue Suchttherapie ist fällig – und zwar schnell!	177
Masterclass zum tiefenpsychologischen Coach	180
Weitere Bücher von Andreas Winter	181
Audio-CDs und DVDs von Andreas Winter	183
Anmerkungen	185
Stichwortregister	187