

# Inhalt

Vorwort.....	11
Einleitung .....	13
<b>1. Von der Lust zur Sucht .....</b>	<b>17</b>
1.1 Wann wird aus einer wohltuenden Aktivität eine ernsthafte Erkrankung? .....	17
1.2 Wie sich Verhaltenssuchte äußern können .....	23
1.2.1 Internet- / Onlinesucht .....	23
1.2.2 (Glücks-)Spielsucht .....	24
1.2.3 Kaufsucht.....	24
1.2.4 Sexsucht .....	25
1.2.5 Arbeitssucht .....	26
1.2.6 Sportsucht .....	27
1.3 In der Falle – warum wir es nicht lassen können .....	28
1.3.1 Die Macht der Gefühle.....	28
1.3.2 Wie wir werden, wer wir sind: Grundbedürfnisse und ihre Bedeutung für das Selbstkonzept .....	35
<b>2. Ich bin viele: das schematherapeutische Modus-Modell .....</b>	<b>45</b>
2.1 Wunde Punkte.....	45
2.2 Hilfreiche und problematische Modi.....	48
2.2.1 Die Kind-Modi .....	48
2.2.2 Die Fordernden und Strafenden Modi.....	52
2.2.3 Die Bewältigungs-Modi .....	56
2.2.4 Der Modus des Gesunden Erwachsenen .....	60
<b>3. Die Biologie der Sucht .....</b>	<b>63</b>
3.1 Abhängigkeit aus Sicht der Hirnforschung.....	63
3.1.1 Das Belohnungssystem.....	64
3.1.2 Neuroplastizität: Unser Gehirn ist veränderbar.....	65
3.2 Ist Sucht erlernbar? .....	70
3.2.1 Operante / instrumentelle Konditionierung .....	70
3.2.2 Klassische Konditionierung .....	71

<b>4.</b>	<b>Ehrlich sein mit sich selbst .....</b>	<b>75</b>
4.1	Wo stehe ich? Selbsttests zur besseren Orientierung.....	75
4.2	Zwei Seelen wohnen, ach!, in meiner Brust: Wie umgehen mit Ambivalenzen?.....	90
<b>5.</b>	<b>Die innere Landkarte kennenlernen .....</b>	<b>101</b>
5.1	Ausflug in die Kindheit .....	101
5.2	Die eigene innere Landkarte erstellen .....	107
5.3	Interview mit dem Vampir .....	115
<b>6.</b>	<b>Die innere Landkarte verändern .....</b>	<b>121</b>
6.1	Schädigende Modi entmachten und Bedürfnisse befriedigen .....	121
6.2	Den bekannten Pfad verlassen: der alternative Umgang mit schwierigen Gefühlen.....	127
6.3	Individuelle Veränderungsziele festlegen .....	134
<b>7.</b>	<b>Herr werden über innere Antreiber und Mobber .....</b>	<b>139</b>
7.1	Innere Bilder aktivieren und verändern: Imaginatives Überschreiben.....	139
7.2	Den inneren Dialog nach außen bringen: Stühledialoge .....	146
7.3	Ein Bewusstsein für innere Muster schaffen: Erinnerungsobjekte .....	148
<b>8.</b>	<b>Die Isolation durchbrechen .....</b>	<b>151</b>
8.1	Achtsam sein und Abstand nehmen von schädlichen Botschaften .....	152
8.2	Die Biologie der Sucht für sich nutzen .....	159
8.3	Kontrollierter Konsum und kontrolliertes Verhalten.....	165
<b>9.</b>	<b>Eltern sein für das Impulsive, das Undisziplinierte und das Ärgerliche Kind in uns .....</b>	<b>171</b>
9.1	Vernachlässigt, benachteiligt oder verwöhnt? – We feel you! .....	171
9.2	Vernachlässigt, benachteiligt oder verwöhnt? – We parent you! .....	177
9.3	Was Ihnen Ihre Wut sagen will .....	182

<b>10. Weitere Hilfsmöglichkeiten .....</b>	<b>187</b>
10.1 Selbsthilfegruppen .....	187
10.2 Lebensumstände, Konfliktlösung und Ressourcenstärkung.....	188
10.3 Grenzen der Selbsthilfe .....	194
10.4 Wie Sie einen Psychotherapieplatz finden.....	198
10.5 Rückfälle .....	200
 <b>11. Partner, Familie und Freunde .....</b>	 <b>205</b>
11.1 Co-Abhängigkeit.....	205
11.2 Wie kann konstruktive Hilfe aussehen? .....	207
 Literatur.....	 211
Über die Autorinnen .....	213