

Inhalt

Einleitung

1	Herzlichen Glückwunsch!	8
2	Für wen ist dieses Buch gedacht?	11
3	Gebrauchsanleitung	15

Teil I

4	Ich habe kein Problem	22
5	Widerstand und Ergebung	27
6	Die Nachteile der Sucht	31
7	Die scheinbaren Vorteile der Sucht	39
8	Der Kern der Abhängigkeitsillusion	50
9	Der negative Glaube	55
10	Der Aufbau der Identität	64
11	Identität als tragischer Irrtum	71

Teil 2

12	Beziehungssucht	78
13	Sexsucht	92
14	Eßsucht	103

15	Spielsucht	108
16	Medikamentensucht	113
17	Drogensucht	120
18	Alkoholismus	126
19	Rauchsucht	134
20	Alltägliche Süchte	145

Teil 3

21	Du hast die Wahl	154
22	Erfahrungen von ehemaligen Abhängigen	168
23	Eine Untersuchung der Angst	175
24	Versuch oder Entschluß	184
25	Du bist nicht deine Gedanken	192
26	Neu beobachten lernen	208
27	Suchtfrei	221
28	Spezifische Tips für verschiedene Süchte	234
	Alltägliche Süchte – Rauchen – Das Rauchen zusammen mit einer anderen Sucht aufgeben – Alkohol – Drogen – Medikamente – Spielen – Eßprobleme – Sexsucht – Beziehungsabhängigkeit	
29	Die Beziehung zu dir selbst	270
	Anhang 1: Für Familie und Freunde von Abhängigen	273
	Anhang 2: Was kannst du sonst noch tun?	278
	Anhang 3: Nachwort und Danksagung	282
	Über den Autor	284