

Inhalt

Vorwort zur 2., überarbeiteten Auflage	7
Erste Begegnung	9
Die Alkoholabhängigkeit:	
Vorurteile und Tatsachen	15
Gleich zwei Vorurteile	15
Zwiespältig	20
Was ist Alkohol?	27
Alkohol ist eine Droge	28
Wie wirkt der Alkohol?	29
Wie entsteht der Rausch?	34
Eine Übertreibung?	38
Trinken und Trinken sind dreierlei	39
Zwei Wege in die Abhängigkeit	45
Verschiedene Formen der Alkoholkrankheit:	
Jellineks Typologie	51
Die Entwicklung der Alkoholabhängigkeit:	
Der Weg in die Sackgasse	56
Beschreibung der Veränderung auf der Verhaltensebene	57
Suchtverhalten als gestörte Selbstregulation	64
Drei Modellvorstellungen:	
1. Das Spiralmodell	65
2. Das Modell des gestörten Regelkreises	67
3. Das Trichtermodell	73
Beschreibung der Veränderung im körperlichen Bereich	75
Beschreibung der Veränderung im psychischen Bereich	78
Beschreibung der Veränderung im sozialen Bereich	85
Sogar Frauen	96
... und Jugendliche	101

Die Überwindung der Alkoholabhängigkeit:	
Heraus aus der Sackgasse	107
Der Ausweg	107
Warum es so schwierig ist	107
Auf einen Ruck – oder mit vielen kleinen Schritten	112
Möglichkeiten der Behandlung	114
Die Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke	114
Die Fachklinik für Suchtkranke	117
Fünf Stufen einer Veränderung	123
1. Aufnahme in die Fachklinik	123
2. Sorglose Anpassung	125
3. Ärger und Unzufriedenheit	128
4. Die Auseinandersetzung	134
5. Vorbereitung auf die Entlassung	139
Überlegungen zum Schluß	142
Literaturverzeichnis	146