

Inhaltsverzeichnis

Vorwort:	Seite 5
Was sind die Ursachen?	Seite 7
Probleme ertränken?	Seite 8
Die Magie des Rausches	Seite 8
Hohe Rückfallquote	Seite 9
Alkohol killt 40.000 im Jahr	Seite 10
Suff ist Sucht	Seite 11
Wollen Sie oder wollen Sie nicht?	Seite 12
In sechs Schritten Leben verändern	Seite 14
Motivation	Seite 18
Starke Psyche? Haben Sie!	Seite 20
Stellen Sie die Sinnfrage!	Seite 21
Baustellen beseitigen	Seite 23
Hilfen aus dem Internet	Seite 23
Der Start ist am schwierigsten	Seite 25
Sie brauchen Mut	Seite 26
Energie wäre nicht verkehrt	Seite 27
Durchhaltevermögen ist angesagt	Seite 28

Disziplin ist nicht nur eine gute Tugend	Seite 29
Willenskraft können Sie lernen	Seite 29
Kennen Sie die Tricks?	Seite 31
Die besten Tipps!	Seite 34
Selbsttest: Bin ich alkoholsüchtig oder gefährdet?	Seite 58
Schluss:	Seite 60