

Ralf Schneider

# Die Suchtfibel

Informationen zur Abhängigkeit  
von Alkohol und Medikamenten

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

12. überarbeitete Auflage



Schneider Verlag Hohengehren GmbH

# Inhalt

Zur Absicht des Buches	7
Von der Ahnungslosigkeit zur Ahnung: Grundlagenwissen zur Kenntnis nehmen	9
Vom vernebelten Blick zur Selbstaufmerksamkeit: Die Bedingungen von Mißbrauch und Abhängigkeit erkennen	55
Von der Unentschlossenheit zur Lösung: Sich selbst die Diagnose stellen	89
Vom Zaudern zum Handeln: Sich ändern und Hilfe annehmen	149
Von der Änderung zur Stabilisierung: Dem Rückfall vorbeugen	205

Am Anfang jedes Kapitels befindet sich ein Inhaltsverzeichnis mit den darin beantworteten Fragen.