

Ralf Schneider

Die Suchtfibel

Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit

Informationen
für Betroffene, Angehörige
und Interessierte

17. korrigierte Auflage



Schneider Verlag Hohengehren GmbH

Einführung	VII
Inhaltsverzeichnis	XI
1. Von der Ahnungslosigkeit zur Nachdenklichkeit: Sich Grundwissen zur Sucht und zu Suchtstoffen aneignen	1
2. Von der Nachdenklichkeit zum Problembewusstsein: Verstehen, wie es zu Störungen im Verhalten und zur Abhängigkeit kommt	117
3. Von der Unentschiedenheit zur Lösung: Sich selbst die richtige Diagnose stellen und Schlussfolgerungen daraus ziehen	187
4. Vom Zaudern zum Handeln: Wie man sich von Süchten befreit	269
5. Von der Änderung zur Stabilisierung: Die Freiheit sichern und Rückfällen vorbeugen	365
Anhang:	
Wo findet man Hilfe?	444
Wo kann man weitere Informationen bekommen?	445
Buchtipps zum Thema „Sucht“	447
Register	448