

Inhaltsverzeichnis

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

Durchhaltevermögen ist angesagt	<u>Seite 28</u>
Disziplin ist nicht nur eine gute Tugend	<u>Seite 29</u>
Willenskraft können Sie lernen	<u>Seite 29</u>
Kennen Sie die Tricks?	<u>Seite 31</u>
Die besten Tipps!	<u>Seite 32</u>
Selbsttest: Bin ich alkoholsüchtig oder gefährdet?	<u>Seite 50</u>
Schluss:	<u>Seite 53</u>