

---

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort zur Neuauflage 2009</b> . . . . .	9
<b>Geleitwort</b> . . . . .	11
<b>Vorwort</b> . . . . .	13
<b>Einführung</b> . . . . .	15
<b>1. Die Situation am Ende der Entwöhnungs- oder Rehabilitationsbehandlung</b> . . .	18
1.1 Abschied und Trennung . . . . .	20
1.2 Wie ziehe ich Bilanz? . . . . .	21
1.3 Was wird auf mich zukommen? . . . . .	47
1.4 Welche Ziele und Aufgaben habe ich für die nächste Zeit? . . . . .	53
<b>2. Die Situation danach</b> . . . . .	59
2.1 Die ersten Wochen danach . . . . .	59
2.2 Der Alltag kehrt wieder ein . . . . .	62
2.3 Längerfristige Ziele und Perspektiven . . . . .	64
2.4 Krisensituationen . . . . .	68
2.5 Prüfliste für die Situation danach . . . . .	77
<b>3. Das Bindungs-Autonomie Modell</b> . . . . .	84
3.1 Beschreibung des Modells . . . . .	84
3.2 Anwendungsbeispiele . . . . .	89

<b>4.</b>	<b>Wie kann ich die Zeit danach nutzen?</b>	93
4.1	Selbstanalyse	93
4.2	Das Problem, sich zu ändern	96
4.3	Probleme mit Suchtmitteln im Alltag	101
4.4	Selbstbild (Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl)	113
4.5	Probleme im Kontakt mit anderen	119
4.6	Umgang mit Gefühlen	126
<b>5.</b>	<b>Selbsthilfe, professionelle Beratung und Therapie</b>	133
5.1	Wann brauche ich Unterstützung und Hilfe?	133
5.2	Das Angebot an Hilfe	139
<b>6.</b>	<b>Krisen in Selbsthilfe und professioneller Therapie</b>	150
6.1	Erste Kontakte mit Selbsthilfe und Therapie (nach der Entwöhnungsbehandlung)	150
6.2	Beendigung von Selbsthilfe und professionellen Therapieformen	151
6.3	In der Gruppe nicht akzeptiert	154
6.4	Probleme mit meinem Therapeuten	154
6.5	Auseinandersetzung mit anderen	156
6.6	Eine Gruppe löst sich auf	157
6.7	Paarbildung	158
6.8	Geringe Therapiebereitschaft	159
6.9	Einengung auf die Gruppe	161
6.10	Betroffenheit durch die Probleme anderer	161

---

<b>7.</b>	<b>Religion und Sucht</b>	164
7.1	Erfahrungen mit Religion	164
7.2	Astrologie, Wiedergeburtstheorie und andere Lehren und Techniken (Esoterik, New Age, Spiritualismus, Magie u. a.)	172
<b>8.</b>	<b>Anhang</b>	174
8.1	Die zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker	175
8.2	Hinweise für einen persönlichen Lebenslauf	176
8.3	Fragebogen zum Rauchverhalten	178
8.4	Hinweise zur Überprüfung des Essverhaltens	180
8.5	Hinweise zur Traumdeutung	183
8.6	Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	185
8.7	Adressenverzeichnis aus dem Suchtbereich	187
8.8	Literaturverzeichnis	196