

Dombrowski, Hans U  
**Lösungswege bei Alkoholproblemen**  
Ein praktischer Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Interessierte  
1999 119 Seiten - 20,5 x 13,5 cm

[Autor](#)  
[Vorwort](#)  
[Inhaltsverzeichnis](#)

## Inhalt

Einleitung.	7
I. Teil: Grundlegende Informationen zum Alkohol	
<b>Was ist eigentlich Alkohol?</b>	15
Trinkverhalten und Alkoholkonsum.	20
Vom Genuß zum Mißbrauch.	24
Typische Merkmale von Menschen mit Alkoholproblemen	32
Ein Modell des Alkoholkonsums.	37
II. Teil: Möglichkeiten der Bewältigung	
<b>Wo stehe ich im Augenblick?</b>	47
Schätzen Sie sich selbst ein.	47
Eine Übung kann mehr Klarheit bringen.	49
Ein einfacher Fragebogentest.	51
Lassen Sie sich von Fachleuten beraten.	52
<b>Abstinenz oder kontrolliertes Trinken?</b>	54

Eine Hilfe zur Entscheidungsfindung.	57
<b>Möglichkeiten der Selbstkontrolle.</b>	61
Führung eines Trinktagebuches.	61
Kontrolle auslösender Reize.	62
Erstellen Sie Merkkärtchen.	64
Lenken Sie sich ab.	66
Strukturieren Sie Ihren Alltag.	68
Setzen Sie sich persönliche Ziele.	72
Suchen Sie sich ein erfolgreiches Modell.	73
<b>Neues Denken führt zu neuem Fühlen.</b>	75
Merkmale für negatives Denken.	77
Mythen des Alkohols.	79
Hinterfragen Sie Ihre Gedanken.	80
<b>Bewältigung belastender Gefühle.</b>	82
Entwickeln Sie wieder Selbstvertrauen.	82
Überwinden Sie Ihre Frustrationsintoleranz.	83
Was ist mit Ihrer zwanghaften Suche nach Aufregung?	84
Ich kenne die Gründe, warum ich trinke, aber ich trinke trotzdem.	86
Das hätte ich nicht tun sollen.	86
Was hilft Ihnen der Ärger?	88
Ich muß immer sexuell potent sein.	89
Angst komm' her, ich bin bereit.	90
<b>Rückfall als Chance.</b>	92
Was kann ich tun, um für einen erneuten Alkoholkonsum gerüstet zu sein?	95
Mein persönliches Notfallprogramm.	100
<b>Menschen mit Alkoholproblemen und ihre Angehörigen.</b>	104

Eine vermeintlich gut geglaubte Hilfe.	104
Welche Möglichkeiten habe ich als Angehöriger?	106
<b>Noch eine persönliche Bemerkung.</b>	112
<b>Tabellenverzeichnis.</b>	114
<b>Literaturverzeichnis.</b>	115