

450 tolle Drinks ohne Alkohol

Verlag: Augsburg : Weltbild-Verlag
Auflage: Genehmigte Lizenzausg. (1990)
ISBN-10: 3926187905
ISBN-13: 978-3926187901



Beschreibung

Autor/in
Unbekannt

Prosit! Zum Wohl! Gesundheit!
Gaumen und Geschmacksnerven trinken mit!
Genuss Statt Verzicht!

Mixgetränke
für verschiedene Anlässe!

Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit

Sarah Bowen, Neha Chawla, A.Marlatt

206 Seiten

ISBN-10: 3621278249

ISBN-13: 9783621278249



Beschreibung

Autor/in

Sarah Bowen, Neha Chawla, A.Marlatt

Dieses Behandlungsmanual verbindet auf innovative Art Elemente der Achtsamkeitsbasierten Therapie mit Elementen der Kognitiven Therapie und der Verhaltenstherapie. Therapeuten erhalten alle wichtigen Informationen und Arbeitsmaterialien, um diesen Ansatz in der Rückfallprävention bei Alkoholkranken anzuwenden.

In acht Sitzungen lernen die Betroffenen, sich ihre inneren Erfahrungen bewusst zu machen. Es wird eingeübt, wie man sich aus den Verhaltensmustern, die zu Rückfällen führen, löst und die täglichen Anforderungen beim Wiedereinstieg "ins normale Leben" bewältigt.

Konkrete Anweisungen und mehr als 20 Arbeitsblätter erleichtern die Arbeit mit diesem Manual. Alle Arbeitsmaterialien werden auch online zur Verfügung gestellt.

Die Themen der Sitzungen:

- Autopilot und Rückfall
- Achtsame Wahrnehmung von Auslösern und Suchtmittelverlangen
- Achtsamkeit im Alltag
- Achtsamkeit in Rückfallrisikosituationen
- Akzeptanz und bewusstes Verhalten
- Ein Gedanke ist ein Gedanke ist ein Gedanke
- Selbstfürsorge und ausgewogener Lebensstil
- Soziale Unterstützung und weiteres Üben

Alkoholiker

Rausch und Heilung

Joseph Kessel

Verlag: Kurt Desch, München, 1975

231 Seiten

ISBN-10: 3420020090

ISBN-13: 9783420020094



Beschreibung

Autor
Joseph Kessel

Über Geisteswissenschaft, Alkoholismus, Sucht, hilfreiche Organisation der Anonymen Alkoholiker, persönliche Begegnungen mit Helfern, Schicksale, soziologische Zusammenhänge, Erfahrungsberichte, Sozialkritik, Heilanstalten.

„Nicht nur für Menschen, die direkt oder indirekt unter den Folgen des Alkoholismus leiden“, sonder für alle Menschen guten Willens bietet sich hier ein aufsehenerregendes Buch.

Ringiers Unterhaltungs Blätter

Ambulante Therapie für Alkoholranke

- psychosozial - analytisch orientiert

Fritz Katz

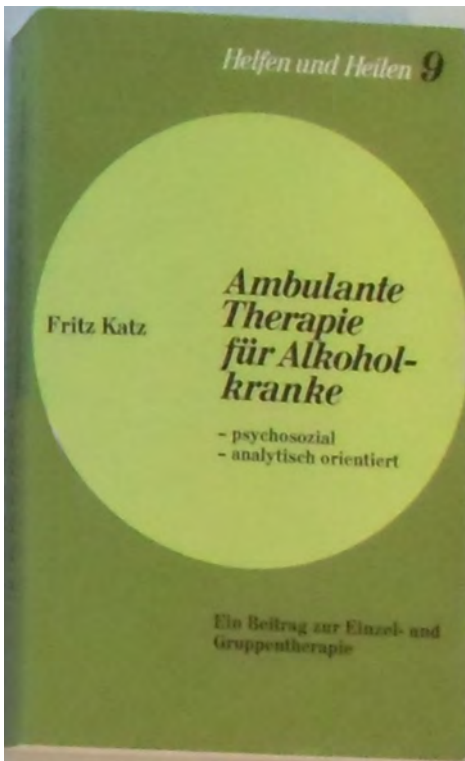
192 Seiten

ISBN-10: 3920106547

ISBN-13: 9783920106540

Beschreibung

Autor
Fritz Katz



In diesem Buch stellt er ein Modell vor, idem seit 1970 die therapeutischen Möglichkeiten ambulanter Suchtkranken- hilfe praktiziert werden.

Aufgrund umfassender Kenntnis und langjähriger Erfahrung beschreibt der Autor die verschiedenen Aspekte seiner ambulanten, analytisch orientierten Einzel- und Gruppen- therapie.

-Der Genesungsverlauf bei Suchtkranken ist nicht machbar, sondern ein Ereignis.

- Therapieformen und Therapieeinrichtungen sind Mittel, die den Heilungsprozess der Persönlichkeitswandlung und dem Heil des Kranken dienen.

- Das therapeutische Bemühen vieler Fachdisziplinen wirkt sich erst in der Zusammenarbeit positiv aus.

- Hintergrundinformationen zu den Entstehungsbedingungen und zum Verlauf der Alkoholkrankheit machen deutlich, dass nur ein differenziert angelegtes Therapieangebot der gestellten Aufgabe gerecht werden kann.

Beratungsgespräche mit Angehörigen von Alkoholabhängigen

Wie Angehörige sinnvoll helfen können

Hans Klein

Verlag: Blaukreuz-Verlag 1985

112 Seiten

ISBN-10: 3920106970

ISBN-13: 9783920106977



Beschreibung

Autor
Hans Klein

Eine Buchreihe für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter der Suchtkrankenhilfe, für Sozialarbeiter, Ärzte, Seelsorger und Erzieher sowie für Suchtkranke und ihre Angehörigen.

Angehörige sind oft ratlos, wie sie sich im Umgang mit ihrem alkoholabhängigen Partner verhalten sollen. Die hier dargestellten Gesprächsausschnitte wollen Rat und Hilfe bieten – allen, die Alkoholabhängigen möglichst wirksam helfen möchten.

Kranke dürfen nicht in eine Lage gedrängt werden, in der sie nur noch Empfänger unabgeklärter und wirkungsloser Helferbedürfnisse sind.

Die wesentlichen Problemfelder gehen aus den Überschriften und dem Stichwortverzeichnis hervor.

Der Leser findet also gezielte Aussagen zu seiner aktuellen Situation.

Alkoholabhängigkeit muss keine Familienkatastrophe sein oder bleiben. Wir können lernen, sachgerecht damit umzugehen.

COABHÄNGIGKEIT

Die Sucht hinter der Sucht

Anne Wilson Schaef

Verlag: Heyne Verlag 1993

118 Seiten

ISBN-10: 3453057473

ISBN-13: 9783453057470



Beschreibung

Autor
Anne Wilson Schaef

Menschen, die im Umfeld von Suchtkranken leben, haben es schwer, persönliche Klarheit zu bewahren. Sie sind ständig in Gefahr, ihren eigenen, latenten Krankheiten zu verfallen. Doch immer noch wird die sogenannte Co-Abhängigkeit nicht als eigenständige Krankheit betrachtet.

Mit ihrem Konzept der Co-Abhängigkeit geht die Psychotherapeutin Anne Wilson Schaef diesem psychosozialen Phänomen auf den Grund und zeigt auf, wie tief diese Krankheit in unserer Gesellschaft verwurzelt ist.

Das Suchtbuch für die Arbeitswelt

Identitätskrise und Magersucht

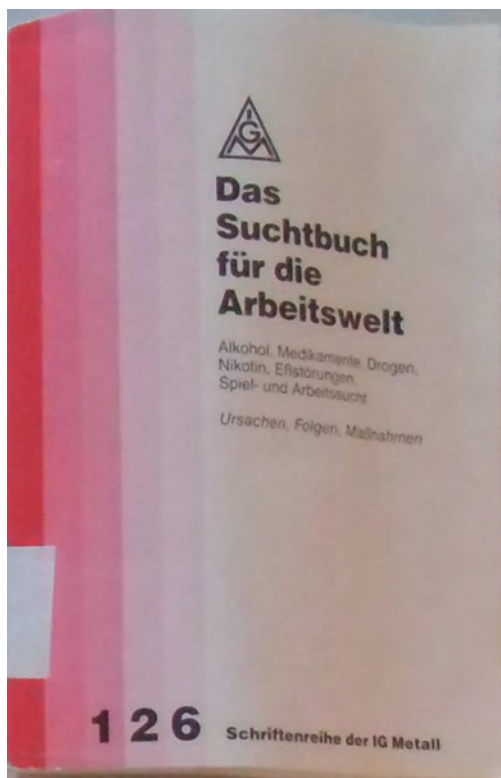
Industriegewerkschaft Metall

Verlag: Union-Druckerei Frankfurt am Main (März 1991)

245 Seiten

ISBN-10:

ISBN-13:



Beschreibung

Alkohol, Medikamente, Drogen,
Nikotin, Eßstörungen,
Spiel- und Arbeitssucht

Ursachen, Folgen, Maßnahmen

Autor
IG-Metall

Der Mensch hinter seiner Maske

Aufsätze zu seelischen Grundphänomenen

Christa Meves

Verlag: Blaukreuz-Verlag 1982

80 Seiten

ISBN-10: 3878930526

ISBN-13: 978-3878930525



Beschreibung

Autor
Christa Meves

In der Praxis der Psychologie und der Meinungsforschung des vergangenen Jahrzehnts ist die Befragung zur vorrangigen Methode der Vertiefung von Menschenkenntnis geworden. Aber sie lässt einen gravierenden Umstand unbeachtet: dass unsere Vorstellung von uns selbst häufig das Ergebnis einer nur vordergründigen Betrachtung ist – unsere Maske, unser Ideal- Ich. Was wirklich dahinter steht, unsere Schwächen, unsere negativen Charakterzüge und unlauteren Handlungsmotive, bleibt verdeckt, uns selbst oft verborgen. Wir neigen dazu, Dinge, die wir nicht ertragen können, Wahrheiten die weh tun, zu verdrängen, ja sie gar nicht erst in unser Bewusstsein eindringen zu lassen. Selbsterkenntnis setzt Tapferkeit, Mut und seelische Kraft voraus. Dennoch brauchen wir Einsicht in uns selbst, weil wir sonst in unserer Entwicklung stehenbleiben. Den Blick hinter die eigene Maske zu wagen, dazu möchte dieses Buch anregen.

Der schwierige Mitmensch

Selbsterkenntnis-Menschenkenntnis-Charakterkunde

Josef Rattner

Verlag: Walter Verlag, AG Olten/Schweiz

232 Seiten

ISBN-10: 3530679046

ISBN-13: 9783530679045



Beschreibung

Autor
Josef Rattner

Zwischenmenschliche Beziehungen und soziales Leben sind ohne ein Verstehen der Menschen, aber auch ohne konstruktive Selbsterkenntnis nicht möglich. Josef Rattner vereinigt in diesem Buch die Erkenntnisse der Tiefenpsychologie zu einer allgemeinverständlichen Charakterkunde. Selbsterkenntnis und Menschenkenntnis werden damit aus dem Bereich rein subjektiver Einschätzung und Mutmaßung befreit und auf den Boden wissenschaftlicher Forschung gestellt. Aufgrund seiner langjährigen praktischen Erfahrung kann der Autor darüber hinaus auf die Möglichkeiten der psychotherapeutischen Charakterveränderung hinweisen.

Die Flucht vor der Nähe

Warum Liebe, die süchtig macht, keine Liebe ist

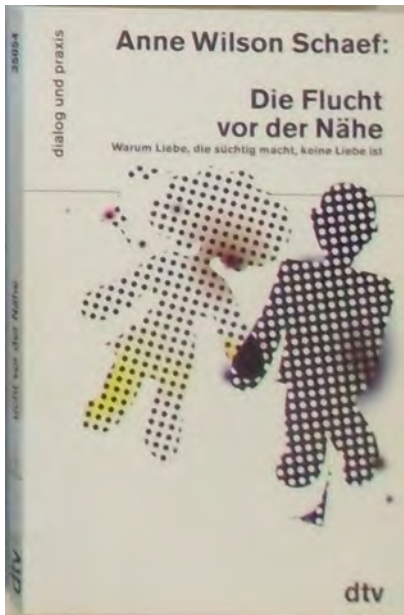
Anne Wilson Schaef

Verlag: dtv-Verlagsgesellschaft 2.1992

176 Seiten

ISBN-10: 3423350547

ISBN-13: 978342350549



Beschreibung

Autor
Anne Wilson Schaef

Viele Beziehungen kranken heute an übersteigerten Emotionen, romantischen Wunschvorstellungen und besitzergreifendem Verhalten.

Anne Wilson Schaef zeigt eine eindrucksvolle Alternative auf:

Jemanden wirklich zu lieben heißt, immer bei sich selbst zu bleiben und gemeinsam mit dem anderen das eigene Leben zu führen.

Die Kraft positiven Denkens

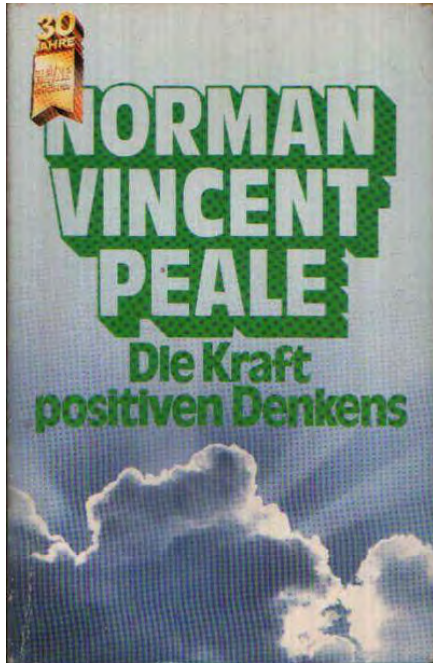
Norman Vincent Peale

Wilhelm Heyne Verlag, 1988

283 Seiten

ISBN-10: 3453026098

ISBN-13: 9783453026094



Beschreibung

Autor/in
Norman Vincent Peale

Dieses Buch bildet die Grundlage für eine Lebenshaltung, die heute weltweit verbreitet ist: Positiv denken - eine geistige Bereitschaft, die ungeahnte Kräfte für eine aktive Bewältigung des Lebens freisetzt. (vom Buchrücken)

Die Liebe und der Suff...

Schicksalsgemeinschaft Suchtfamilie

Helmut Kolitzus

Verlag: Kösel-Verlag (September 1997)

280 Seiten

ISBN-10: 3466304393

ISBN-13: 978-3466304394



Beschreibung

Autor
Helmut Kolitzus

Hochprozentige Liebe: Die vielen Gesichter der Sucht

Ein praktischer Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Therapeuten. Mit vielen Fallbeispielen aus der Praxis. Zur Prävention von Sucht in der Gesellschaft.

- Die Liebe und der Suff - regen die Menschen uff! -
So lautet ein treffendes Berliner Sprichwort: Es sind Millionen von Süchtigen, deren Angehörige, Freunde und Arbeitskollegen, die unter den Folgen von Suchtkrankheiten leiden. Dr. Helmut Kolitzus beschreibt in diesem Buch individuelle und gesellschaftliche Hintergründe, Entstehungsmechanismen und den Verlauf von Sucht und Co-Abhängigkeit sowie Lösungswege und Ansätze zur Prävention. Anhand vieler Fallbeispiele aus seiner psychotherapeutischen Praxis wird deutlich, wie sich Betroffene wieder aus der Umklammerung der Sucht befreien können.

Die Süchtigen unter uns

Menschen im Alkohol- und Tablettenrausch

Rüdiger Teßmann

Verlag: Nicolaische Verlagsbuchhandlung-Berlin 3.Auflage 1977

190 Seiten

ISBN-10: 387584033X

ISBN-13: 9783875840339



Beschreibung

Autor
Rüdiger Teßmann

Das Buch gewährt einen Einblick in das merkwürdige, zum Teil erschreckende Leben von Süchtigen.

„Die Süchtigen unter uns“ ist ein wichtiges Buch in unserer von neurotischem Fehlverhalten und von Alkohol- und Tablettenmißbrauch gezeichneten Leistungs- und Wohlstandsgesellschaft.

Drogen - Ausdruck unserer Zeit

Alkohol

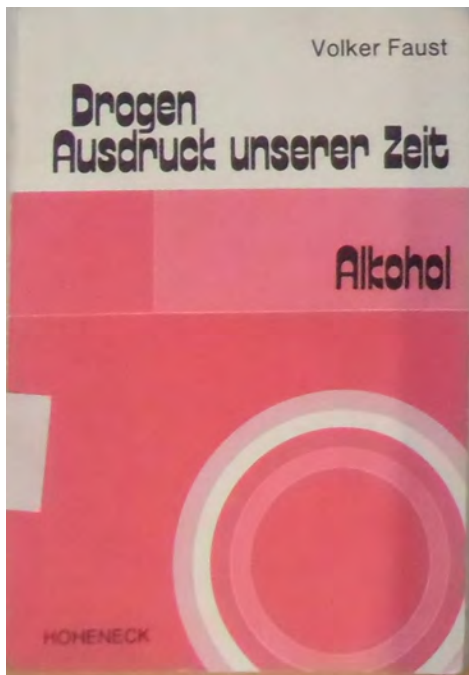
Volker Faust

Verlag: Hoheneck-Verlag-Hamm (Westf.) 1975

152 Seiten

ISBN-10: 3778106910

ISBN-13: 9783778106914



Beschreibung

Autor
Volker Faust

Viele von uns ahnen nicht, daß sie sich bereits im Vorfeld der Alkoholkrankheit bewegen. Das erkennen einiger Frühsymptome sollte deshalb Allgemeingut werden. Aus diesem Grunde wurde diese Broschüre zusammengestellt. Von Fachleuten namhafter Kliniken Bearbeitet, ist sie wissenschaftlich auf dem neuesten Stand und dabei doch allgemein verständlich gehalten.

Familienkrankheit Alkoholismus

Im Sog der Abhängigkeit

Ursula Lambrou

351 Seiten

ISBN-10: 3499626012

ISBN-13: 9783499626012



Beschreibung

Autor/in
Ursula Lambrou

Klappentext zu „Familienkrankheit Alkoholismus“

Alkoholismus ist eine Familienkrankheit, die nicht nur dem eigentlichen Betroffenen zu schaffen macht, sondern nicht minder seinen Familienangehörigen. Kinder von Alkoholikern leiden noch als Erwachsene an den Verletzungen, die sie in ihrer Kindheit durch den Alkoholismus eines Elternteils erfahren haben, und quälen sich oft ein Leben lang allein mit versteckten Angst-, Schuld- und Rachegefühlen. Ein normales Familienleben ist ihnen unbekannt, sodass sie oft noch als Erwachsene große Schwierigkeiten haben, eine dauerhafte Partnerschaft zu realisieren. In diesem hochgelobten

Standardwerk erfahren erwachsene Kinder von Alkoholikern, dass es Wege und Möglichkeiten gibt, dem Sog der Abhängigkeit zu entkommen und hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken.

Ich bin geheilt

Lebensweg eines Alkoholikers

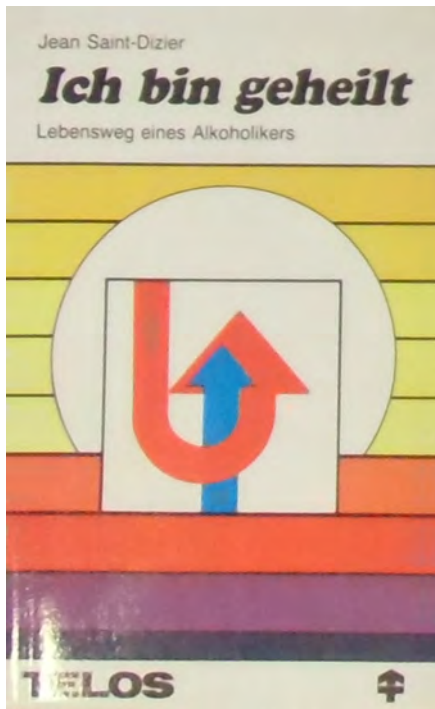
Jean Saint-Dizier

Verlag: Blaukreuz-Verlag Wuppertal (TB 1981)

176 Seiten

ISBN-10: 392010613X

ISBN-13: 978-3920106137



Beschreibung

Autor
Jean Saint-Dizier

Ein Mann total am Boden, hilflos!
... fähig, die überwältigendste Erfahrung
seines Lebens zu machen

Ein Geheilter blendet zurück
... in seine harte Kindheit,
... in Genuß und Reue,
... in seine >>Glanzzeit<< unter >>Freunden<<
... auf seine Höllenfahrt mit dem Alkohol

Ein Mann, der es wagt, aus seinem Versagen und aus dem
Versagen seiner Umwelt keinen Hehl zu machen.

Wenn Jean Saint-Dizier schreibt: „Ich bin geheilt“ meint er in
erster Linie, dass sein Verhältnis zu Gott und in der Folge auch
zu den Menschen wieder heil geworden ist.

Der Verfasser klärt mit seiner Autobiographie brennende Fragen von Menschen,
die mit dem Alkoholproblem konfrontiert sind.

Ich bin o.k.

Du bist o.k.

Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können -
Eine Transaktionsanalyse

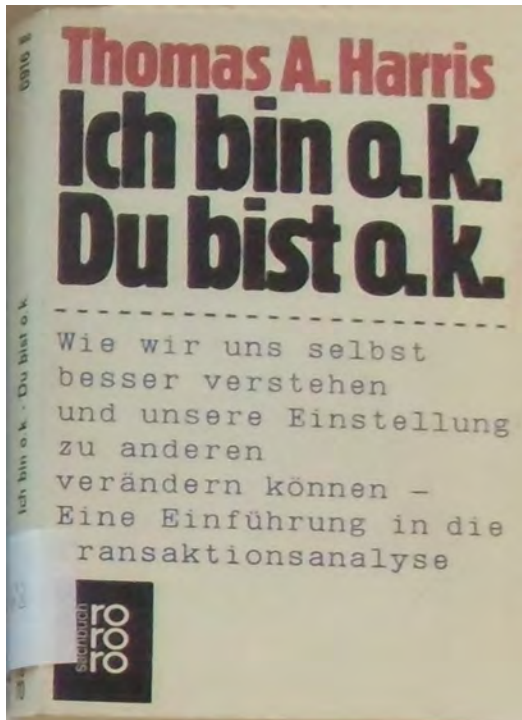
Thomas A.Harris

Verlag: Rowohlt Tb. (1.März 1976)

288 Seiten

ISBN-10: 3499169169

ISBN-13: 978-3499169168



Beschreibung

Autor

Thomas A.Harris

Thomas A. Harris hat zusammen mit Eric Berne («Spiele der Erwachsenen») die Transaktionsanalyse wissenschaftlich begründet und praktisch erprobt. Das vorliegende Buch ist die Summe seiner zehnjährigen Arbeit mit einzelnen und Gruppen. Harris erklärt an anschaulichen Beispielen aus dem Alltagsleben die vier Grundeinstellungen, die das Verhalten aller Menschen bestimmen. Er wendet sein System an auf Probleme in der Ehe und bei der Kindererziehung, auf psychische und geistige Störungen, auf Aggression und Gewalt, auf die Generationenkonflikte, auf Vorurteile gegenüber Minderheiten, auf Fragen der Kreativität, Schwierigkeiten in der Pubertätszeit, ethische und religiöse Überzeugungen und internationale Spannungen.

>>ICH STIMME NICHT<<

Identitätskrise und Magersucht

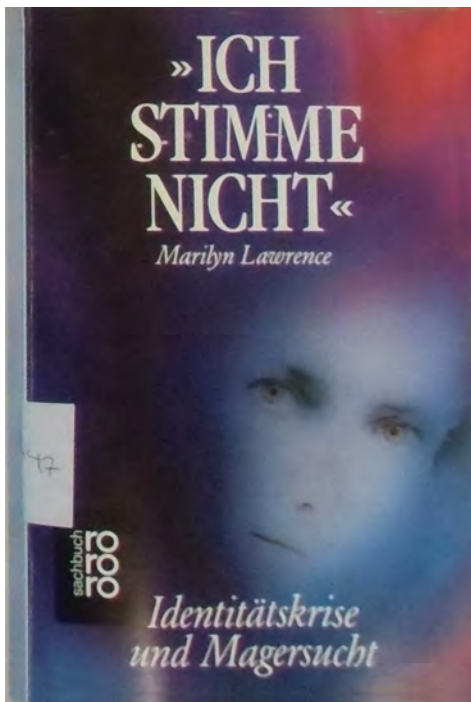
Marilyn Lawrence

Verlag: Rowohlt Tb. (Mai 1999)

155 Seiten

ISBN-10: 3499179652

ISBN-13: 978-3499179655



Beschreibung

Autor

Marilyn Lawrence

Magersucht ist – mit wenigen Ausnahmen – eine frauenspezifische Krankheit.

Als rätselhaft und unheimlich, ja bis bedrohlich empfindet vor allen die Familie das, was mit der Magersüchtigen passiert.

Marilyn Lawrence macht deutlich, was die Magersüchtige mit ihrem Verhalten ausdrücken will und schafft so ein Klima des Verstehens, in dem Veränderung möglich ist.

Liebe am Ende-Ehe am Ende

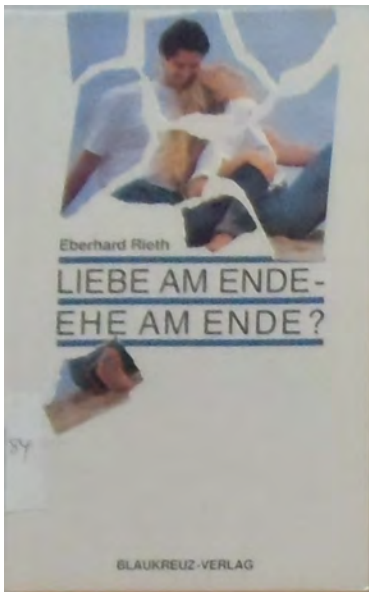
Eberhard Rieth

Verlag: Blaukreuz-Verlag 1999

96 Seiten

ISBN-10: 3891750978

ISBN-13: 9783891750971



Beschreibung

Autor
Eberhard Rieth

Wie können die Partner in solchen Krisen sinnvoll reagieren und zu Verhaltensweisen kommen, die positive Ergebnisse erwarten lassen? Und woher sollen tief enttäuschte, vielleicht schon resignierte Partner Kraft und Mut nehmen, um solche Prozesse durchzustehen? In diesem Buch wird der Versuch gemacht, auf diese und andere Fragen offen zu antworten, ohne die Schwierigkeiten zu verharmlosen.

Am Beispiel einer praktisch schon gescheiterten Ehe werden Möglichkeiten erörtert, wie Psychologie und Seelsorge in einer solchen Situation weiterhelfen können.

Dr. Eberhard Rieth geb 1925 ist Psychotherapeut u. war bis 1988 Direktor d. Fachkliniken Ringgenhof u. Höchsten in Wilhelmsdorf bei Ravensburg.

Mein Leben mit dem Suff

ein Co-Alkoholiker spricht sich frei

Bendisch, Jörn

116 Seiten

ISBN-10 3848244268

ISBN-13 978-3-8482-2198-1

Beschreibung

Autor
Bendisch, Jörn



„Trink, trink, Brüderlein, trink,
lass doch die Sorgen zu Haus!
Trink, trink, Brüderlein, trink,
lass doch die Sorgen zu Haus!
Meide den Kummer und meide den Schmerz,
dann ist das Leben ein Scherz!“

Sie hat auch getrunken,
sie hat ihre Sorgen auch zu Haus gelassen
und sie wurde nur 67 Jahre alt.
Sie spielt die Hauptrolle in diesem Buch:
Meine Mutter.

Mitfühlend leben

Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken

Erik van den Brink, Frits Koster

256 Seiten

ISBN-10: 3466309859

ISBN-13: 9783466309856



Beschreibung

Autor/in

Erik van den Brink, Frits Koster

Wer in der Begegnung mit Schmerz und Leid ein offenes, freundliches Herz bewahren kann, erlebt mehr Verbundenheit, innere Ruhe und Wohlbefinden. Mitgefühl - vor allem mit uns selbst - ist einer der Schlüsselfaktoren für seelische Gesundheit, das legen neueste Studien nahe. Und die eindrucksvolle Nachricht lautet: Wir können selbst etwas dafür tun. Durch praktische Übungen lässt sich unsere Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden, entwickeln und vertiefen.

»Dieses innovative Buch bringt die uralte, heilsame Weisheit der Mitgefühlsschulung in unsere heutige Zeit. Basierend auf solider Forschung, kontemplativer Erfahrung und therapeutischer

Anwendung stärkt MBCL unseren natürlichen Instinkt für Mitgefühl und bietet wichtige Werkzeuge, um mit emotionalem Schmerz auf gesunde, radikal andere Art umzugehen.«

Dr. Christopher Germer, Klinischer Psychologe, Harvard Medical School

Selbst-Mitgefühl: Schlüsselfaktor für seelische Gesundheit

Inspiziert von den Pionieren auf dem Gebiet der Anwendung von (Selbst-)Mitgefühl im Gesundheitswesen, wie Paul Gilbert, Christopher Germer, Kristin Neff und Tara Brach

Das Praxisbuch für mehr Gelassenheit und Selbstakzeptanz

Geeignet u.a. bei Neigung zu Selbstkritik, Scham- und Schuldgefühlen, zur Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe

Erprobt im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, in der Achtsamkeitspraxis und in der Psychotherapie

Mit dem neuen, erfolgreichen Seminarconcept MBCL

Neuanfang

Sechs Monate in einer Fachklinik für Alkoholranke

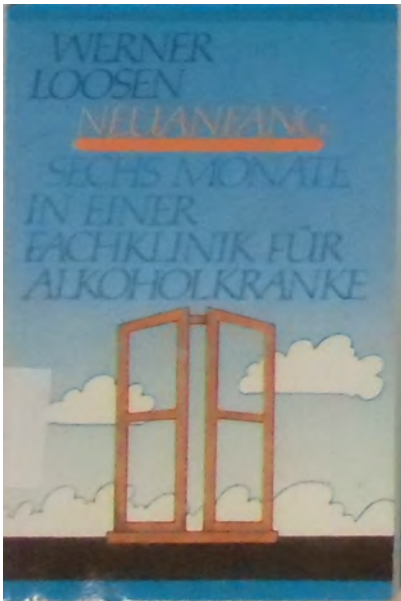
Werner Loosen

Verlag: Blaukreuz-Verlag 1982

80 Seiten

ISBN-10: 3920106695

ISBN-13: 978-3920106694



Beschreibung

Autor
Werner Loosen

Das vorliegende Buch entstand größtenteils im Curt-von-Knobelsdorff-Haus, der Fachklinik für alkoholranke Männer des Blauen Kreuzes in Radevormwald. Vom ersten Tag an hat der Autor seine Gedanken zu Krankheit und Therapie festgehalten.

Zusammen mit einer kuzen Schilderung, wie es in seinem Fall zur Alkoholabhängigkeit gekommen ist, entstand so das Dokument einer Therapie, die für den Autor zum Neuanfang geführt hat.

Rückfallprävention bei Alkoholismus

Fähigkeiten im Focus: Ein Manual

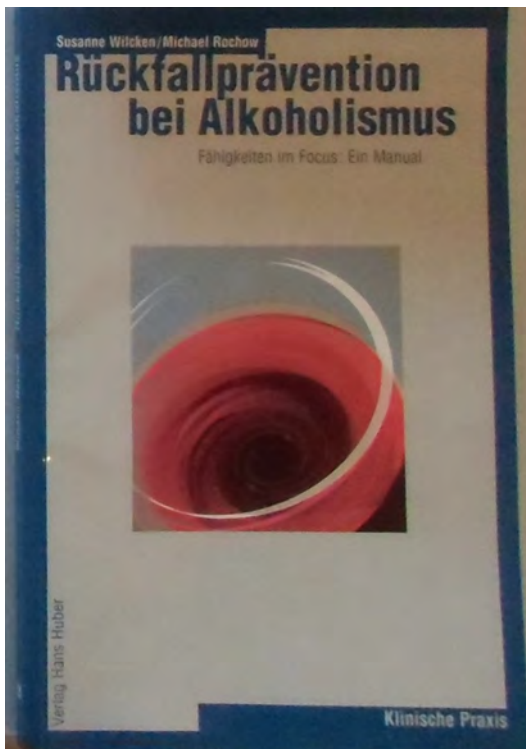
Susanne Wilcken/Michael Rochow

Verlag: Hans Huber (Jan.2000)

97 Seiten

ISBN-10: 3456832427

ISBN-13: 978-3456832425



Beschreibung

Autor/in

Susanne Wilcken/Michael Rochow

Der Rückfall ist das gravierendste Ereignis nach jeder Alkoholismustherapie. Statistiken belegen deutlich, daß innerhalb von vier Jahren über 50% aller Patienten rückfällig werden. Die Autoren bieten ein strukturiertes Rückfallpräventions-Training (RPT) für die Suchttherapie an. Dieses wird seit Jahren mit großem Erfolg in der Universitätsklinik zu Lübeck eingesetzt.

Der Rückfall ist für die einen eine Katastrophe, für die anderen eher Normalität. Auf jeden Fall ist er das gravierendste Ereignis nach jeder Alkoholismustherapie. Statistiken belegen deutlich, daß innerhalb von vier Jahren über 50% aller Patienten rückfällig werden. Anlaß genug für eine intensive Beschäftigung mit dem Thema 'Rückfallprävention'. Die Autoren bieten dazu erstmals im deutschsprachigen Raum ein strukturiertes Rückfallpräventions-Training (RPT) für die Suchttherapie an. Der Blick gilt dabei ausschließlich den

Ressourcen. Dies geschieht lösungsorientiert und auf der Grundlage neuer Modelle zur Informationsverarbeitung (NLP, Hypnose, systemische Therapie). Erfahrungen, Fähigkeiten und Copingstrategien der Patienten werden gezielt angesprochen und mobilisiert. Angelehnt an moderne Seminardidaktik werden die unterschiedlichen Interventionen einprägsam, klar und nachvollziehbar beschreiben. Kernpunkte des Trainings sind die Analyse von Risikosituationen und Rückfällen sowie der Aufbau neuer Glaubenssätze und positiver Bewältigungsstrategien. Das RPT wird von den Autoren seit Jahren mit großem Erfolg in der Universitätsklinik zu Lübeck durchgeführt.

sich das Leben nehmen

Alkoholismus
aus der Sicht eines Alkoholikers

Jürgen Heckel

256 Seiten

ISBN-10: 3927743704

ISBN-13: 978-3927743700



Beschreibung

Autor
Jürgen Heckel

Der Autor berichtet aufgrund eigener Erfahrung über den Weg in die Abhängigkeit, den Ausstieg und den Einstieg in ein Leben ohne Alkohol.

Klappentext zu „Sich das Leben nehmen“

Alkoholismus kommt in nahezu jeder Familie vor. Trotzdem wird er in der Gesellschaft als Krankheit nicht anerkannt. Heckels Buch versucht aus der Sicht eines Betroffenen aufzuklären. Er berichtet aufgrund eigener Erfahrung über den Weg in die Abhängigkeit, den Ausstieg und die Rückkehr in ein

Leben ohne Alkohol. Sich das Leben wieder zu nehmen ist für ihn die Alternative zur Sucht. Der Autor macht nicht andere Personen oder bestimmte Verhältnisse verantwortlich, er verzichtet auf jegliche Schuldzuweisung: "Wenn Alkohol Probleme macht, dann ist Alkohol das Problem. Ich habe nicht getrunken, weil ich Probleme hatte, sondern ich hatte Probleme, weil ich trank." Er gibt keine Patentrezepte, vielmehr setzt er auf Eigenverantwortung und Selbsthilfe. In vielfältiger Form - durch Satiren, Erlebnisberichte und Briefe - versucht der Autor, sich dem komplexen Thema Alkoholismus zu nähern. Sein Ziel ist es, Betroffenen und Angehörigen individuelle Wege aus der Sucht eröffnen.

Aus dem Inhalt:

Kann ich herausfinden, ob ich Alkoholiker bin

Wie funktioniert Alkoholismus?

Co-Abhängigkeit: Süchtig nach einem Süchtigen?

Der dynamische Verlauf der Krankheit Alkoholismus

Wer Wasser trinkt, kann auch sonst nichts Vernünftiges leisten: Alkohol und Gesellschaft

Aufgabe und Annahme: Kapitulation

Nicht gegen die Suchtstruktur ankämpfen, sondern mit ihr leben

Nur du allein schaffst es, aber du schaffst es nicht allein: Die Selbsthilfegruppe

Baustine für ein nüchternes Leben - Das Programm der Anonymen Alkoholiker

Soll ich offen bekennen, dass ich Alkoholiker bin?

Ist kontrolliertes Trinken möglich?

Persönliche Standortbestimmung

Sie trinken jetzt nichts mehr, aber...

Beratungsgespräche mit Angehörigen von ehemals Alkoholabhängigen

Hans Klein

Blaukreuz-Verlag Wuppertal 1995

152 Seiten

ISBN-10: 3891750641

ISBN-13: 9783891750643



Beschreibung

Autor
Hans Klein

Der Autor zeigt Lösungsmöglichkeiten für die neuartigen Probleme des trocken gewordenen Alkoholikers und seiner Angehörigen in Form von Beratungsgesprächen. Diese sind aus der Praxis abgeleitet. Dank dieser Hilfen lassen sich auch hartnäckige, tief gehende Konflikte aussichtsreich angehen.

Einige der Gesprächsthemen:
„Eifersucht auf die Gruppe“ -
„Den Partner überwachen“ -
„Trocken ist er schlimmer als vorher“.

Sigmund Freuds Psychoanalyse - Größe und Grenzen

Menschen im Alkohol- und Tablettenrausch

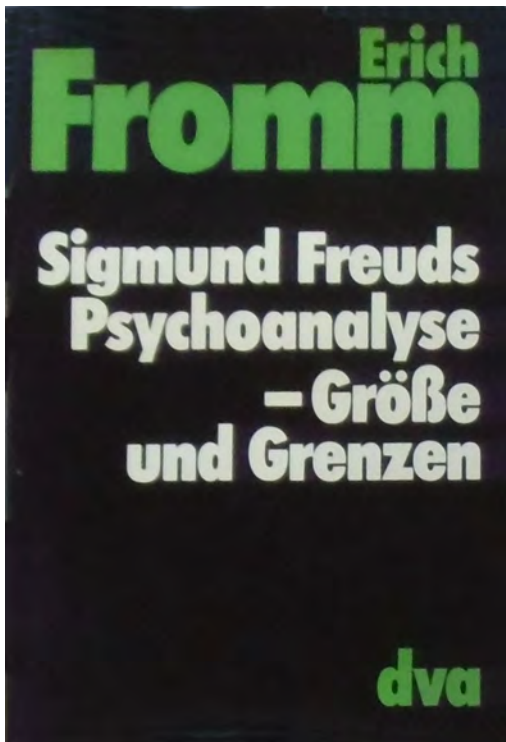
Erich Fromm

Verlag: Stuttgart : Deutsche Verlags-Anstalt; Auflage: Erstaufgabe, EA (1979)

176 Seiten

ISBN-10: 3421018952

ISBN-13: 978-3421018953



Beschreibung

Autor
Erich Fromm

- Dieses wissenschaftstheoretisch höchst brisante Werk ist eine Summe der Auseinandersetzung Erich Fromm's mit Sigmund Freud. Es zeigt die Größen und Grenzen der Freudschen Psychoanalyse und ist zugleich eine brillante Einführung in Fromm's eigenes psychoanalytisches Denken. Fromm setzt sich mit der Begrenztheit wissenschaftlicher Erkenntnis, mit der Größe und den Grenzen der Entdeckungen Freuds auseinander. Kritisch betrachtet er Freuds Theorie der Traumdeutung und die Freudsche Triebtheorie. Vor allem aber versucht er Antwort zu geben auf die Frage, warum sich die Psychoanalyse von einer radikalen Theorie zu einer Theorie der Anpassung gewandelt hat. Die Kritik Fromm's an Sigmund Freud macht deutlich, was Freud entdeckte und wie er es wieder verdeckte, sie zeigt die Tragweite der psychoanalytischen Entdeckungen und würdigt gerade dann die Psychoanalyse.

So leicht geht Achtsamkeit

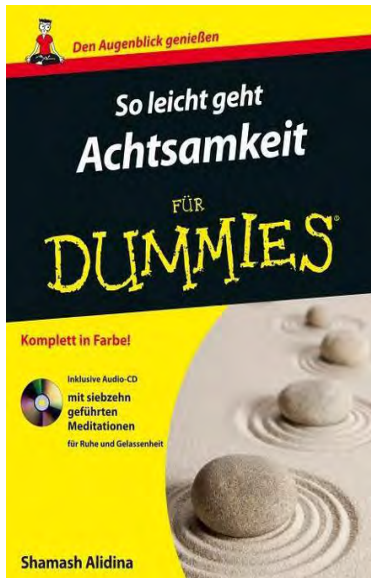
für Dummies

Shamash Alidina

128 Seiten

ISBN-13: 9783527710409

ISBN-10: 352771040X



Beschreibung

Autor/in
Shamash Alidina

Hier finden Sie den einfachen Einstieg in Übungen der Achtsamkeit.

Shamash Alidina erläutert die Grundgedanken und zeigt Ihnen dann, wie Sie Achtsamkeitsmeditationen in Ihren Alltag integrieren können. So werden Sie ruhiger und gelassener und können Ihr Wohlbefinden steigern.

Einfach zu erlernende Achtsamkeitsübungen helfen Ihnen, positive Gedanken zu verstärken, Müdigkeit zu überwinden und Stress besser zu bewältigen. Shamash Alidina zeigt Ihnen, wie Sie ganz unvoreingenommen das Hier und Jetzt betrachten können, statt über Vergangenes zu grübeln oder die Zukunft angstvoll zu betrachten. Folgen Sie den geführten Meditationen auf der Begleit-CD und genießen Sie Ruhe und Gelassenheit.

Unsere alltäglichen Süchte

In 30 Tagen frei von Abhängigkeiten

Horst Wienand

Verlag: Bad Homburg: Alpha-Psi 2.Auflage (1994)

410 Seiten

ISBN-10: 3930021021

ISBN-13: 9783930021024



Beschreibung

Autor
Horst Wienand

Unsere alltäglichen Süchte :
in 30 Tagen frei von Abhängigkeiten:
Eßstörungen, Alkohol, Rauchen, Medikamente;
Ein Ratgeber auf psychoanalytischer Grundlage.

Wahrnehmungen

Wie wir uns und andere neu sehen lernen

Wilhard Becker

Verlag: Oncken Verlag, Wuppertal und Kassel

72 Seiten

ISBN-10: 3789371467

ISBN-13: 9783789371462



Beschreibung

Autor
Wilhard Becker

Die eigenen Denk- und Lebensgewohnheiten erkennen und Neues sehen lernen – dazu will dieses Buch dem Leser helfen. In zehn praktischen Kapiteln werden die Bilder behandelt, die wir uns von der Wirklichkeit gemacht haben und dann wieder in unsere Umwelt projizieren. Sie hindern uns daran, Neues aufzunehmen und uns zu ändern.

Doch wie können wir geöffnete Augen bekommen? Wie können wir den Balken loswerden, der unsere Sicht behindert? Aus der Verkündigung Jesu leitet der Verfasser die Leitlinien für diesen wichtigen Lernprozess ab.

Wenn Frauen zu sehr lieben

Die heimliche Sucht, gebraucht zu werden

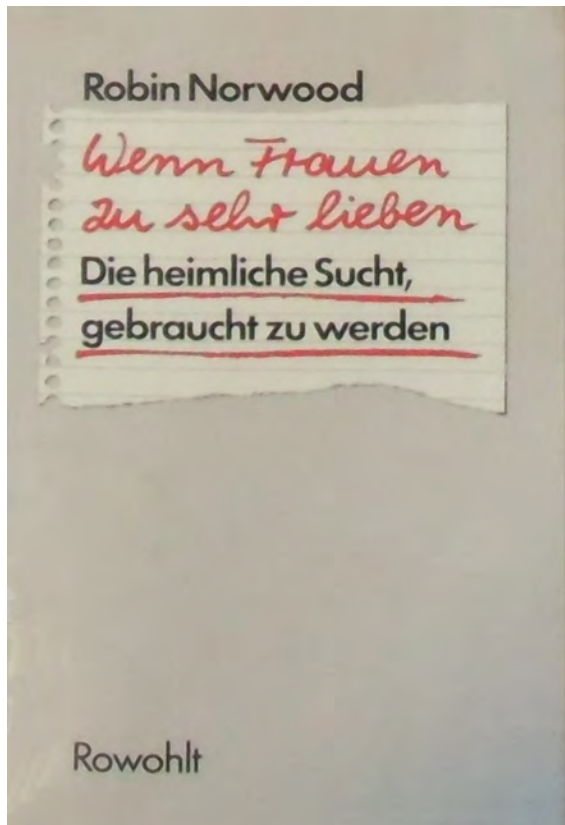
Robin Norwood

Verlag: Rowohlt Tb. (1986)

351 Seiten

ISBN-10: 3498046268

ISBN-13: 9783498046262



Beschreibung

Autor
Robin Norwood

«Ein Buch, das das Leben von Frauen verändert.
Erica Jong

«Zu sehr lieben» bedeutet etwas ganz anderes als «zu viele Männer lieben» oder «sich zu oft verlieben» oder «einen anderen Menschen zu aufrichtig und tief lieben».

«Zu sehr lieben» bedeutet:

- sich für einen Menschen bis zur Selbstaufgabe verzehren,
- diese Besessenheit mit Liebe gleichsetzen,
- zulassen, dass sie die eigenen Gefühle und einen Großteil des Verhaltens bestimmt,
- erkennen, dass sie sich auf die eigene körperliche und seelische Gesundheit negativ auswirkt,
- und trotzdem nicht loslassen können.

Es bedeutet, den Grad der Liebe zu einem anderen Menschen am Grad der mit ihr verbundenen Qualen zu messen.

Robin Norwood, Familientherapeutin

"Zusammen besiegen wir den Alkohol!"

ERFAHRUNGSBERICHT EINER Co-Abhängigen

Viktoria Tapp

92 Seiten

ISBN-10: 383700080X

ISBN-13: 9783837000801



Beschreibung

Autor/in
Viktoria Tapp

Neun Jahre lang lebte Viktoria Tapp mit einem alkoholkranken Mann zusammen. Lange Zeit glaubte sie, dass sie ihm helfen könne, vom Alkohol wegzukommen und ließ nichts unversucht - bis zum eigenen körperlichen Zusammenbruch. Mit großer Offenheit erzählt die heute 47-jährige Autorin von dieser Zeit, die sie rückblickend als Hölle bezeichnet - aber auch von der Wende in ihrem Leben, das heute ganz anders aussieht. Viktoria Tapp ist eine von denen, die es "geschafft" haben, sich aus dem Elend der Co-Abhängigkeit zu befreien, dem uneinsichtig weiter trinkenden Partner den Rücken zu kehren und gemeinsam mit den Kindern in ein neues Leben zu starten. Die Autorin zeigt, dass es möglich ist, in dem sie ihren eigenen Weg

aus der Co-Abhängigkeit schildert und macht anderen Betroffenen, die noch nicht so weit sind, Mut für die entscheidenden Schritte.