

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