

Schnelleinstieg

- **Co-Abhängigkeit hat viele Gesichter** ► SEITE 18
- **Die Sucht-Familie** ► SEITE 34
- **Checkliste – Wie betroffen bin ich?** ► SEITE 46
- **Wie Verstrickungen entstehen** ► SEITE 53
- **Befreiungsstrategien** ► SEITE 78
- **Übungen und Aktionen** ► SEITE 80
- **Das wahre Gesicht der Sucht** ► SEITE 100
- **Selbstwertung für Fortgeschrittene** ► SEITE 106
- **Übungen und Aktionen** ► SEITE 108
- **Hilfe durch professionelle Helfer** ► SEITE 135
- **Internetadressen** ► SEITE 145
- **Bücher** ► SEITE 151

Inhalt

1 Hilflöse Helfer brauchen Hilfe	9
2 Wie Sie betroffen sein können	18
2.1 Das Leben mit einem Suchtkranken ist riskant	20
2.2 Stress rund um die Uhr	21
2.3 An Co-Abhängigkeit können Sie erkranken	28
2.4 Kinder aus Suchtfamilien leiden vielfältig und allzu häufig ein Leben lang	34
2.5 Ganze Familien oder Einrichtungen können sich verstricken	40
3 Testen Sie sich	45
3.1 Wie belastet sind Sie?	46
3.2 Wie verstrickt sind Sie?	48
3.3 Wie beeinträchtigt sind Sie?	50
4 Wie und warum entstehen Verstrickungen?	53
4.1 Süchtige sind selbstsüchtig, Angehörige selbstlos	55
4.2 Zu viel Stress macht krank	60
4.3 Frauen kümmern sich gerne	62

4.4	Ihre Freundlichkeit kann ausgenutzt werden	65
4.5	Wenn Ihr Selbstwertgefühl schon einen Knacks hat . . .	68
4.6	Von der Suchtfamilie oder vom »Elch im Wohnzimmer«	71
5	Werden Sie wieder Sie selber	78
5.1	Vorweg: Seien Sie geduldig mit sich	79
5.2	Reden Sie	81
5.3	Nehmen Sie Abstand und gönnen Sie sich Pausen . . .	83
5.4	Wie geht es Ihnen?	85
5.5	Lassen Sie den Ballon der falschen Hoffnung platzen . .	87
5.6	Werden Sie im Kleinen wieder für sich aktiv	88
5.7	Lernen Sie, sich besser abzugrenzen und Nein zu sagen	90
5.8	Klären und trennen Sie Mein und Dein	93
5.9	Schützen Sie sich und andere	96
5.10	Was Sie wirklich über Sucht wissen sollten	100
6	Entdecken Sie das Leben wieder	106
6.1	Ziehen Sie eine nüchterne Bilanz Ihrer Ohnmacht . . .	106
6.2	Die Kunst, um Hilfe zu bitten	109
6.3	Werfen Sie die Moral vom besseren Menschen über Bord	112
6.4	Entwickeln Sie eine gesunde Aggressivität.	115

6.5	Entdecken Sie die Kunst zu streiten	118
6.6	Leben Sie Ihre Träume	121
6.7	Wenn die Angst vor Rückfällen Sie überfällt	123
6.8	Lassen Sie das Unglück einer Suchtfamilie hinter sich	124
6.9	Wie Sie institutionelle Verstrickungen überwinden . .	131
6.10	Werden Sie Multiplikator und helfen anderen Angehörigen.	133
7	Hilfe für hilflose Helfer	134
7.1	Familie, Freunde oder Kollegen sind die besten Helfer	136
7.2	Selbsthilfe – geteiltes Leid ist halbes Leid	136
7.3	Professionelle Hilfe – welche ist die richtige für Sie? . .	137
7.4	Hilfen für Kinder und co-abhängige Bezugspersonen.	139
8	Denn jedem Ende wohnt ein Anfang inne	143
9	Internetadressen für Angehörige	145
	Anhang	148
	Literatur	151