

Inhalt

Warum ich dieses Buch geschrieben habe	8
Teil I: Das Problem im Überblick	
Kapitel 1: Warum können wir nicht wie normale Leute leben?	13
<i>In unserer Gesellschaft gehört Alkohol dazu</i>	15
Kapitel 2: Folgeschäden des Alkoholismus	18
<i>Körperliche Schäden</i>	18
<i>Finanzielle Schwierigkeiten</i>	20
<i>Psychischer und emotionaler Schaden</i>	20
<i>Geistlicher Schaden</i>	22
Kapitel 3: Alkoholismus – Sünde oder Krankheit?	24
<i>Trunkenheit ist Sünde</i>	24
<i>Alkoholismus ist eine Krankheit</i>	25
<i>Zum Trinken geboren?</i>	27
<i>Was sagt die Bibel über Sünde und Krankheit?</i>	28
Kapitel 4: Wer ist alkoholkrank?	32
<i>Zwanzig Fragen zur Alkoholabhängigkeit</i>	34
<i>Ein Test für Sie selbst</i>	35
<i>Dürfen wir „Alkoholiker“ sagen?</i>	36
Kapitel 5: Beginnen Sie ein neues Leben	38
<i>Sich ändern – aber wie?</i>	39
<i>Sich ändern – warum?</i>	40
<i>Elisabeth</i>	42
<i>Veränderungen, die nichts nützen</i>	44
<i>Widerstände, mit denen Sie rechnen müssen</i>	45
Teil II: Wahrheit statt Verleugnung	
Kapitel 6: Verleugnung: Alles unter den Teppich kehren	47
<i>Wie verleugnet der Alkoholranke?</i>	48

	<i>Wie verleugnet die Familie?</i>	49
	<i>Warum verleugnet die Familie?</i>	50
	<i>Wenn andere verleugnen – Sie nicht mehr!</i>	52
Kapitel 7:	Konfrontation: Die Wahrheit in Liebe sagen	53
	<i>Konfrontation ist keine Verurteilung</i>	54
	<i>Wie sollen wir jemanden mit der Wahrheit konfrontieren?</i>	55
	<i>Gezielte Konfrontation</i>	59
Teil III: Aus der Angst zum Glauben		
Kapitel 8:	Lassen sie sich nicht unterkriegen	61
	<i>Haben Sie Angst davor, daß ...</i>	61
	<i>Ratschläge, die mir und anderen geholfen haben ...</i>	62
	<i>Wurzeln der Angst: falsche Denkmuster</i>	65
	<i>Gottesfurcht</i>	67
Kapitel 9:	Rechnen Sie mit Gottes Hilfe	68
	<i>Was Gott für Sie tun will</i>	70
Kapitel 10:	Handeln Sie im Vertrauen auf Gottes Hilfe	71
	<i>Üben Sie feste, konsequente Liebe</i>	71
	<i>Sie können Gott näherkommen</i>	73
Teil IV: Freiheit statt Gebundenheit		
Kapitel 11:	Loslassen und Frieden finden	76
	<i>Wie sich Co-Abhängigkeit entwickelt</i>	77
	<i>Loslassen – aber wie?</i>	80
	<i>Frieden finden</i>	82
Kapitel 12:	Ordnen Sie Verantwortung richtig zu	83
	<i>Was ist feste, konsequente Liebe?</i>	84
	<i>Wie äußert sich feste, konsequente Liebe?</i>	86
Kapitel 13:	Gehen Sie mit Ihrem Zorn konstruktiv um	89
	<i>Äußern Sie Ihren Zorn konstruktiv</i>	90
	<i>Verringern Sie Ihren Zorn durch Akzeptanz der Realität</i>	91
	<i>Korrigieren Sie Ihre Denkmuster</i>	93
Kapitel 14:	Was das Leben krank macht	96
	<i>Selbstmitleid</i>	96
	<i>Neid</i>	97

<i>Selbstgerechtigkeit</i>	98
<i>Unversöhnlichkeit</i>	98
<i>Falsche Schuldgefühle</i>	99
<i>Depressionen</i>	102
<i>Ausgebranntsein</i>	102

Teil V: Frieden statt Streit

Kapitel 15: Entschärfen Sie den Streit	105
<i>Streitpunkt Sex</i>	109
<i>Streitpunkt Finanzen</i>	110
Kapitel 16: Lassen Sie sich nicht mißhandeln!	111
<i>Ursachen der Mißhandlungen</i>	113
<i>Was ist bei Mißhandlungen zu tun?</i>	113
<i>Die Frage der Unterordnung</i>	114
<i>Darf ein Christ sich von seinem Partner trennen?</i> .	115

Teil VI: Gesunde Selbstliebe statt Märtyrerhaltung

Kapitel 17: Selbstachtung ist nicht Selbstsucht	118
<i>Gewinnen Sie neue Perspektiven</i>	121
<i>Lernen Sie, sich selbst zu lieben</i>	122
Kapitel 18: Übernehmen Sie Verantwortung für sich selbst	125
<i>Sind Sie „krisensüchtig“?</i>	125
<i>Denken Sie positiv</i>	127
<i>Setzen Sie sich Ziele</i>	127
<i>Und was ist mit den Kindern?</i>	129
<i>Selbstdisziplin und innere Festigung</i>	130

Teil VII: Gesunde Beziehungen aufbauen

Kapitel 19: Erweitern Sie Ihren Horizont	133
<i>Überwinden Sie Ihre Isolation</i>	133
<i>Vertrauen Sie sich jemandem an</i>	134
<i>Die lieben Verwandten</i>	135
<i>Sie können die Welt nicht retten</i>	136
<i>Hilfe für Sie selbst</i>	138
<i>Hilfe für den Alkoholabhängigen</i>	139
Kapitel 20: Zusammenfassung	140