

- 6 Liebe Leserin, lieber Leser**
- 7 Ihr Wegweiser durch das Buch**
- 11 Ist kontrolliertes Trinken meine Methode?**
- 12 10 Fragen zur Standortbestimmung**
- 15 Ermitteln Sie Ihre Trinkmenge**
- 17 Missbrauch oder Abhängigkeit?**
- 17 Diagnose: schädlicher Konsum (Alkoholmissbrauch)**
- 19 Diagnose: alkoholabhängig**
- 21 Wie lautet Ihr Resümee?**
- 25 Kontrolliertes Trinken oder Alkoholabstinenz?**
- 25 Checkliste zur Zielentscheidung**
- 29 Ihr 10-Schritte-Selbsthilfe-Programm**
- 30 Was ist kontrolliertes Trinken?**
- 32 10 Schritte zum kontrollierten Trinken**
- 33 1. Ziehen Sie Bilanz**
- 36 2. Schaffen Sie günstige Rahmenbedingungen**
- 37 3. Informieren Sie sich über Alkohol**
- 43 4. Führen Sie ein Trinktagebuch**
- 51 5. Legen Sie Konsumziele für eine Woche fest**
- 61 6. Wählen Sie die richtigen Strategien**
- 64 7. Erkunden Sie Ihre Risikosituationen**
- 68 8. Gestalten Sie Ihre Freizeit neu**
- 72 9. Gehen Sie gezielt Ihre Belastungen an**
- 74 10. Behalten Sie das neue Trinkverhalten bei**

- 77 Was habe ich erreicht? Wie geht es weiter?**
- 78 Kontrolliertes Trinken oder Abstinenz?**
- 78 Die Konsumverlaufskurve
- 80 Das kontrollierte Trinken fortsetzen
- 81 Übergang zur Abstinenz
- 87 Fakten rund um den Alkoholkonsum**
- 88 Wie viel Alkohol trinken die Deutschen eigentlich?**
- 88 Wie viele Deutsche trinken zu viel Alkohol?
- 90 Alkohol – gut für die Gesundheit?
- 92 Wie berechne ich die Blutalkoholkonzentration?
- 100 Service-Teil**
- 100 Kontrolliertes Trinken
- 105 Weiterführende (wissenschaftliche) Literatur
- 106 Übersichtsliteratur zu Alkohol, Alkoholmissbrauch, Alkoholabhängigkeit
- 106 Literatur zum Thema Alkohol und Gesundheit
- 107 Hilfen für ein alkoholfreies Leben
- 107 Literatur für Angehörige von Alkoholabhängigen
- 108 Register**

SPECIAL

- 22 Trinkt Ihr Partner, Freund oder Kollege zu viel?
- 84 Weitere Wege zum kontrollierten Trinken