

JULIA MARIA KESSLER

---

# Mitgefangen in der Sucht

Wie du dich aus der Co-Abhängigkeit  
bei Alkoholismus befreist

mvgverlag 

© des Titels »Mitgefangen in der Sucht« (ISBN 978-3-7474-0402-7)  
2022 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

# Inhalt

Einleitung .....	9
1. Suchtsystem: Co-Abhängigkeit verstehen .....	17
2. Suchtsystem: Alkoholismus verstehen .....	59
3. Die Weichen stellen .....	119
4. Manipulation erkennen .....	154
5. Selbstwirksamkeit .....	187
6. Richtungswechsel .....	209
7. Ohnmacht vs. Entscheidung .....	237
8. Auf zu neuen Ufern .....	250
Nachwort .....	253
Danksagung .....	255