

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