

Catherine Gray

Vom unerwarteten Vergnügen, nüchtern zu sein



Frei und glücklich –
ein Leben ohne Alkohol

© des Titels »Vom unerwarteten Vergnügen, nüchtern zu sein« von Catherine Gray
(ISBN 978-3-86882-958-7) 2018 by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvv-verlag.de>

mvvverlag 

INHALT

Vorwort	7
Einführung	11

I

Das allnächtliche Absteigen in die Unterwelt	21
Aufwachen hinter Gittern	23
Verloren im Untergrund von Soho	29
Fehlgeschlagene Versuche	40
Selbstmitleidsorgien für eine Darstellerin	50
Körperliche Abhängigkeit	54
Überzeugungsarbeit am Tiefpunkt	61

II

Lernen, nüchtern zu sein	83
30 Tipps für die ersten 30 Tage	85
Ein Krebsabstrich versetzt mich in Entzücken	120
Addictive Voice Recognition – Die Stimme der Sucht erkennen	124
Die überraschenden Sonnenseiten des Nüchternseins	133

III

Natur statt Nachtklub	139
Tod eines Partygirls	141
Die Cinderella-Technik	147
Ausgeknockt von Margaritas	149
Hallo, schüchterner Teenager	153
Verlockende Wasserfälle und Bäume	159
Kinder und Tiere wissen Bescheid	162
Ferien	165

IV

Netter sein	169
Die Sache mit der Dankbarkeit	171
Ich gebe meinen allerliebsten Killersport auf.	179
Meine Nettigkeitsoffensive funktioniert	184

V

Nüchtern unter Menschen.	193
Der Umgang mit Leuten, die Alkohol trinken	195
Wie sag ich's den Leuten?	205
Soziale Kontakte in HD	224
Warum ich es wirklich jedem sage	227
Spickzettel fürs Tanzen ohne Promille.	231
Auf allen Hochzeiten tanzen.	239

VI

Ein alkoholfreies Gehirn in einem alkoholfreien Körper	249
Das Gehirn wird wieder fit.	251
Die körperlichen Segnungen eines alkoholfreien Lebens. ...	261

VII

Dating und Sex	269
Ich gebe meine Trinkerklamotten weg	271
Betrunkene Freundin versus nüchterne Freundin	275
Nüchtern daten	277
Blümchensex	283

VIII

Die Dinge nehmen, wie sie sind – ohne Alkohol	291
Ein Leben, das meine kühnsten Träume übertraf	293
Mein »Leben jenseits meiner kühnsten Träume« zerbricht ..	295
Die Kummer-Strecke	297

IX

Abkoppeln von der Alkohol-Matrix	303
Die Gesellschaft als Alkoholdealer	305
Achtsamkeit hindert mich am Durchdrehen.	330

X

Der Schluckspecht von A bis Z	339
Der Trinker – Mythos und Wirklichkeit.	341
Trockene Helden und was sie zu sagen haben.	350

XI

Entscheiden Sie sich für Ihr höchstpersönliches Trocken-Abenteuer	361
Die freie Entscheidung: Nüchternsein	363
Ein Brief an meinen Inuit.	375
Spür die Angst vor dem Trockenwerden und mach es trotzdem	382
Ich erwache in meinem schönsten Traum	398
Nachwort	401
Danksagung	404