

Inhaltsverzeichnis

Dank	9
Einleitung	11
Craving: teils Wunsch, teils Bedürfnis	11
Kapitelübersicht	15
 1 Craving: Warum Sie es ernst nehmen müssen	 25
Was ist «Craving»?	25
Begierde oder Craving?	27
Was ist Sucht?	31
Cravings sind entscheidend	35
 2 Jenseits der Neurotransmitter –	
Die <i>eigentliche</i> Neurowissenschaft des Cravings und	
der Entscheidungsfindung	37
Alkoholismus: Krankheit oder freie Entscheidung?	37
Wie Ihr Gehirn Sie belügt	39
Entscheidungsprozesse und Ihr Gehirn	41
Craving-Attacken als biologisches Phänomen	45
Das Belohnungssystem des Gehirns	46
Die Neurowissenschaft des Cravings	50
Das Bestrafungssystem des Gehirns	55

3 Wie Craving-Attacken selbstschädigendes Verhalten antreiben und warum sie so zäh sind . . .	59
Falsche Überzeugungen	60
Craving und kognitive Verzerrungen	64
Bestätigungsfehler	65
Rückschaufehler	66
Asymmetrische Einsicht	68
Blinde Flecken	71
Die Hartnäckigkeit des Cravings	72
Der Teufelskreis des Cravings	74
 4 Sucht ist Sucht	 81
Was Spiel-, Ess-, Sexsucht, Alkoholismus und Drogenabhängigkeit miteinander verbindet	81
Kreuzabhängigkeit	82
Ähnlichkeiten bei Verhaltenssüchten	82
Unterschiede zwischen Verhaltens- und Substanzsüchten	91
 5 Wie Gedanken, Aktivitäten und Erfahrungen Ihr Gehirn verändern	 95
Wie Sie Ihr Gehirn verändern	99
 6 Spiritualität und Genesung	 111
Spiritualität, Religion und Sucht	113
Strategien zum Umgang mit Craving-Attacken	117

7 Sie schaffen es nicht allein!	129
Wo der Einzelne scheitert, können Gruppen das Suchtverlangen lindern und Verhaltensweisen bessern	129
Die Kraft der Gruppe	129
Was man in der Gruppe finden kann	138
 8 Die naive Glaube an die eigene Immunität	143
Das Johari-Fenster	146
Auch der Erfolg birgt Risiken	151
 9 Scheinbar irrelevante Entscheidungen	157
Wie einfache Aktionen das Craving lindern können	157
Scheinbar irrelevante Entscheidungen	157
Maßnahmen zur Verhinderung und Handhabung von Craving-Attacken	163
Befriedigen Sie Ihre Bedürfnisse auf gesunde Weise!	168
 10 Freude, Hoffnung und Genesung	173
Altruismus	176
Zum authentischen Selbst finden	178
Mut	179
Loslassen	182
 11 Anhang	185
Hilfe bei Alkoholismus oder Drogensucht	185
Der AUDIT-Fragebogen	186

Über mein Trinkverhalten	186
Tipps für den Umgang mit spezifischem Suchtverlangen	187
Rauchen	187
Alkohol	189
Opioide (für Menschen mit chronischen Schmerzen) . . .	192
Zucker	193
Schokolade	195
Glücksspielsucht	197
Internetsucht	199
Unvereinbar? – Die Diskrepanz zwischen kognitiven Therapien und Zwölf-Schritte-Programmen	202
 12 Anmerkungen	 209