

Inhalt

Vorwort.....	11
Einleitung	13
1. Von der Lust zur Sucht	17
1.1 Wann wird aus einer wohltuenden Aktivität eine ernsthafte Erkrankung?	17
1.2 Wie sich Verhaltenssuchte äußern können	23
1.2.1 Internet- / Onlinesucht	23
1.2.2 (Glücks-)Spielsucht	24
1.2.3 Kaufsucht.....	24
1.2.4 Sexsucht.....	25
1.2.5 Arbeitssucht	26
1.2.6 Sportsucht	27
1.3 In der Falle – warum wir es nicht lassen können	28
1.3.1 Die Macht der Gefühle.....	28
1.3.2 Wie wir werden, wer wir sind: Grundbedürfnisse und ihre Bedeutung für das Selbstkonzept	35
2. Ich bin viele: das schematherapeutische Modus-Modell	45
2.1 Wunde Punkte.....	45
2.2 Hilfreiche und problematische Modi.....	48
2.2.1 Die Kind-Modi	48
2.2.2 Die Fordernden und Strafenden Modi.....	52
2.2.3 Die Bewältigungs-Modi	56
2.2.4 Der Modus des Gesunden Erwachsenen	60
3. Die Biologie der Sucht	63
3.1 Abhängigkeit aus Sicht der Hirnforschung.....	63
3.1.1 Das Belohnungssystem.....	64
3.1.2 Neuroplastizität: Unser Gehirn ist veränderbar.....	65
3.2 Ist Sucht erlernbar?	70
3.2.1 Operante / instrumentelle Konditionierung	70
3.2.2 Klassische Konditionierung	71

4.	Ehrlich sein mit sich selbst	75
4.1	Wo stehe ich? Selbsttests zur besseren Orientierung.....	75
4.2	Zwei Seelen wohnen, ach!, in meiner Brust: Wie umgehen mit Ambivalenzen?.....	90
5.	Die innere Landkarte kennenlernen	101
5.1	Ausflug in die Kindheit	101
5.2	Die eigene innere Landkarte erstellen	107
5.3	Interview mit dem Vampir	115
6.	Die innere Landkarte verändern	121
6.1	Schädigende Modi entmachten und Bedürfnisse befriedigen	121
6.2	Den bekannten Pfad verlassen: der alternative Umgang mit schwierigen Gefühlen.....	127
6.3	Individuelle Veränderungsziele festlegen.....	134
7.	Herr werden über innere Antreiber und Mobber	139
7.1	Innere Bilder aktivieren und verändern: Imaginatives Überschreiben.....	139
7.2	Den inneren Dialog nach außen bringen: Stühledialoge.....	146
7.3	Ein Bewusstsein für innere Muster schaffen: Erinnerungsobjekte	148
8.	Die Isolation durchbrechen	151
8.1	Achtsam sein und Abstand nehmen von schädlichen Botschaften	152
8.2	Die Biologie der Sucht für sich nutzen	159
8.3	Kontrollierter Konsum und kontrolliertes Verhalten.....	165
9.	Eltern sein für das Impulsive, das Undisziplinierte und das Ärgerliche Kind in uns	171
9.1	Vernachlässigt, benachteiligt oder verwöhnt? – We feel you!	171
9.2	Vernachlässigt, benachteiligt oder verwöhnt? – We parent you!	177
9.3	Was Ihnen Ihre Wut sagen will	182

10. Weitere Hilfsmöglichkeiten	187
10.1 Selbsthilfegruppen	187
10.2 Lebensumstände, Konfliktlösung und Ressourcenstärkung.....	188
10.3 Grenzen der Selbsthilfe	194
10.4 Wie Sie einen Psychotherapieplatz finden.....	198
10.5 Rückfälle	200
11. Partner, Familie und Freunde	205
11.1 Co-Abhängigkeit	205
11.2 Wie kann konstruktive Hilfe aussehen?	207
Literatur.....	211
Über die Autorinnen	213