

Inhalt

Teil I: Hoffen

1	Warum dieses Buch dein Gefährte sein kann	15
2	Warum dieses Buch SURVIVAL BOOK heißt	20
3	Warum du nicht allein bist, obwohl du dich einsam fühlst	22
4	Warum es trotzdem gut ist, sich zu erinnern	26
5	Warum wir uns nüchtern fragen müssen, wo die guten Erinnerungen geblieben sind	29
6	Was Einsamkeit mit Erinnerung zu tun hat	32
7	Warum du viele Leben in dir hast	36
8	Warum Sucht nur die Spitze des Eisbergs ist – der Zusammenhang von Sucht, Trauma und Bindung	39
9	Warum du dieses Buch <i>wirklich!</i> von Anfang bis Ende lesen solltest und was Hoffnung damit zu tun hat	45
10	Warum wir erst verstehen müssen, wer unsere wahren Freunde sind	50

Teil II: Verstehen

11	Warum jede Sucht eine universelle Geschichte hat, die uns verbindet	61
12	Warum wir in der Pubertät besonders in Gefahr sind, süchtig zu werden	64
13	Warum man die Sucht mit einem Dreieck beschreiben kann und warum es helfen wird	68
14	Warum wir zuerst verstehen müssen, wie Belohnung im Gehirn funktioniert	71
15	Warum Sucht ein Zeitproblem ist	74
16	Wie man aus dem Rattenkäfig herauskommt oder gar nicht erst hineingerät	77
17	Worum es im Marshmallow-Test tatsächlich geht	81
18	Warum man das Bindungssystem braucht, um nicht süchtig zu werden: Den Belohnungsaufschub belohnen können – das schnelle und das langsame Glück	86
19	Was es bedeutet, wenn Bindungen unsicher sind und warum es ums nackte Überleben geht	89
20	Worin sich sichere und unsichere Bindungsmuster bei Kindern unterscheiden	93

21	Wie sich das Bindungsverhalten der Eltern auf die Kinder überträgt (transgenerationale Vererbung)	97
22	Warum es Kindern schwer fällt, die Eltern in Frage zu stellen	102
23	Wie sich Bindungsstörungen anfühlen, wie sie erkannt werden und warum sie häufig nicht erkannt werden	105
24	Warum Bindungsstörungen oft mit ADHS oder Borderline-Störungen verwechselt werden	110
25	Wie Angst und Stress unser Gehirn verändern	112
26	Warum Flashbacks keine Vergangenheit kennen	117
27	Warum sich traumatisierte Menschen schuldig fühlen	120
28	Warum viele traumatisierte Menschen Stimmen hören oder sich wie Aliens auf einem fremden Planeten fühlen	122
29	Wie traumatische Erfahrungen unser Bindungssystem und unser Sozialverhalten beeinflussen	124
30	Warum Bindungsstörungen auch »ohne Gewalt« entstehen	129
31	Wie die Selbstbetäubung funktioniert (oder auch nicht)	131

32	Wie hängen Drogenkonsum und Medienkonsum zusammen?	133
33	Warum Entzugssymptome so schwer auszuhalten sind	138
34	Warum das Suchtgedächtnis so schwer vergessen kann	141
35	Warum wir uns am ENDE fragen müssen, wer der Erzähler ist, um einen ANFANG für unsere Geschichte zu finden	144
36	Warum wir viele Ichs zugleich sind und warum wir dadurch besser überleben können	148
37	Wie wir lernen können, mit Ego-States zu leben, um zu überleben	154

Teil III: Handeln

38	Warum wir lernen müssen, Sprachlosigkeit auszuhalten	163
39	Warum das Dreieck der Sucht uns eine Übergangs-Sprache schenkt	168
40	Wie du die Bewertung in deinem Denken loslassen kannst	176
41	Wie du lernst, deine Ego-States zu verstehen, um Verantwortung für dich übernehmen zu können und warum es dabei wieder um Zeit geht	180

42	Wie du herausfinden kannst, welche Ego-States du hast und wie sie ihren Job machen	183
43	Wie du mit deinen Ego-States auf der inneren Bühne arbeiten kannst, ohne dass sie Angst haben müssen, verraten zu werden	189
44	Wie dein »Selbstabwerter« doch noch dein Freund werden kann und wie man mit »Rowdys« umgeht	195
45	Wie man mit Täter-Introjekten umgeht und wie man ihre Macht zähmen kann	200
46	Was du tun kannst, wenn du in einen dissoziativen Zustand zu wechseln drohst	206
47	Warum die Imagination unterschätzt wird und warum sie eine heilsame Kraft ist	221
48	Welche Helfer-States es gibt und wie du sie mit Hilfe der Imagination in Position bringst	225
49	Was du gegen Suchtdruck tun kannst und wie dein Sucht-Anteil dabei helfen kann	230
50	Warum es an der Zeit ist, Chefs auf die Bühne zu stellen	236
51	Warum dein inneres Kind versorgt und geborgen werden muss und wer die Aufgabe übernehmen kann	237

52	Was du trotz Flashbacks und Panik-Ich-Zuständen gegen deine Sucht tun kannst (eine Zusammenfassung)	243
53	Wie du korrigierende Bindungserfahrungen machen kannst und warum Konflikte hilfreich sind	246
54	Wie du dich traust, echte Freunde zu finden und den Mut findest, nie mehr einsam zu sein	251
55	Wie du dich vor einem Rückfall schützen kannst	254

Teil IV: Lachen

56	Wie du Buddha zum Lachen bringst	259
57	Warum Lachen uns Hoffnung gibt und ein Ausweg ist	264
58	Warum Kinder auf Fotos fast immer lachen und warum uns das helfen kann, unabhängig zu werden	268
59	Wie man Lachen lernen kann, ganz im Ernst	274
60	Was Lachen, Lesen und Schreiben mit Dankbarkeit zu tun haben	280
61	Warum es am Ende ganz einfach ist, weil dich drei Dinge wirklich glücklich machen	282

Teil V: Anhang

Literatur zum Weiterlesen	287
Glossar	291