



Leseprobe

Allen Carr

Endlich ohne Alkohol! frei und unabhängig

Der einfache Weg, mit dem Trinken Schluss zu machen -
Erweiterte Ausgabe - Mit Entspannungs-CD

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,99 €



Seiten: 320

Erscheinungstermin: 18. September 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Buch

Hier ein Gläschen im Büro, da ein Gläschen im Feierabend – die Grenze zwischen geselligem Genuss und zerstörerischer Sucht ist fließend. Bestseller-Autor Allen Carr, der mit seiner sensationellen Methode schon Millionen von Menschen aus der Sucht herausgeholfen hat, schafft hier Abhilfe. Schritt für Schritt weist er einen einfachen Weg, um sich aus der Alkoholfalle zu befreien: sofort, dauerhaft und ohne Entzugserscheinungen. Jetzt endlich in der erweiterten Ausgabe mit wohltuenden Entspannungsübungen.

Autor

Der Bestsellerautor **Allen Carr** hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von Nikotinsucht, Übergewicht und Alkoholsucht befreit, indem er ihnen zeigte, wie sie mit seiner einzigartigen Methode ganz einfach und wie von selbst ihre Probleme hinter sich lassen. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Allen-Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern.

Außerdem von Allen Carr im Programm

- Endlich Nichtraucher! (17402)
- Endlich Nichtraucher für Lesemuffel! (16964)
- Endlich Nichtraucher für Frauen! (16542)
- Endlich Nichtraucher für Lesemuffel! – für Frauen (17076)
- Endlich Nichtraucher für Eltern! (17434)
- Endlich Nichtraucher! Ohne Gewichtszunahme + CD (17319)
- Für immer Nichtraucher! (16293)
- Endlich Nichtraucher! Quick & Easy (17439)
- Endlich Nichtraucher! Weg mit dem Aschenbecher (17517)
- Endlich Wunschgewicht! (17380)
- Endlich Wunschgewicht! + CD (17553)
- Endlich ohne Alkohol! (17391)
- Endlich frei von Flugangst! (17417)
- Endlich Nichtraucher! – Der Erfolgsplan (17633)

Alle Titel auch als E-Book erhältlich.

Allen Carr

**Endlich
ohne Alkohol!
frei und
unabhängig**

Der einfache Weg, mit
dem Trinken Schluss zu machen

Aus dem Englischen
von Annika Tschöpe

GOLDMANN

*Für Chris Hay, den außergewöhnlichen Allen-
Carr's-Easyway-Alkoholtherapeuten*

Dieses Buch basiert auf der Easyway-Methode von Allen Carr, die er zusammen mit Robin Hayley, dem Vorsitzenden und dienstältesten Therapeuten von Allen Carr's Easyway, entwickelte. Nach drei Jahrzehnten der vertrauensvollen Zusammenarbeit betraute Allen ihn mit der Fortführung der Easyway-Methode, auf dass sein Vermächtnis gewahrt und gepflegt werde.

Inhalt

Vorwort	13
Einführung	15
1.	
Der Schlüssel	19
DAS STIGMA »ALKOHOLIKER«	24
WEIT VERBREITETE IRRTÜMER	26
ALLES ANDERE ALS LUSTIG	28
SIE SIND NICHT ALLEIN	30
WARTEN AUF EIN WUNDER	31
2.	
Wahrnehmung und Irrtum.....	37
ERWIESENES SCHEITERN.....	40
DEN WILLEN VERLIEREN.....	42
WAS BIN ICH OHNE ALKOHOHL?	43
VERLEUGNEN.....	48
DIE LEICHTE WAHL.....	49
3.	
Erste Schritte Richtung Freiheit.....	55
WAS IST SUCHT?	57
SO FUNKTIONIERT DIE EASYWAY-METHODE	60
DAUERHAFTER ERFOLG	62
DURCHSCHAUEN SIE DEN ALKOHOHL.....	64

4.	
Deshalb trinken Sie	69
DIE VERSTECKTE BOTSCHAFT	73
DIE MONSTER IM INNEREN	74
SO FUNKTIONIERT ALKOHOL	76
WARUM SOLLTE MAN SICH FREIWILLIG »ABSCHIESSEN«? ...	77
UNERWÜNSCHTE NEBENWIRKUNGEN	78
TRUNKENHEIT IST KEIN VERGNÜGEN	80
ALKOHOL VERSCHAFFT KEINEN ECHTEN GENUSS	82
DESHALB TRINKEN WIR WEITER	83
DIE ILLUSION VON GENUSS	87
5.	
Die Falle	91
SO FUNKTIONIERT DIE FALLE	94
EIN UNVERMEIDLICHER ABSTIEG	99
WAS HINDERT SIE AM FLUG IN DIE FREIHEIT?	104
6.	
Illusionen	107
ALKOHOL SCHMECKT KÖSTLICH	113
7.	
Ich will einen Drink	119
HEMMUNGEN FALLEN LASSEN	123
NUR EINE ANGEWOHNHEIT	130
SO BIN ICH NUN MAL	132

8.	
Angst	137
ANGST VOR DEM SCHEITERN	140
ANGST VOR DEM ERFOLG	142
DAS TAUZIEHEN GEWINNEN	144
ALLE ZWEIFEL BESEITIGEN	146
9.	
Willenskraft	151
WIE WILLENSSCHWACH SIND SIE?	154
MÜHELOS DAS ZIEL ERREICHEN	160
ANDERE AUFHÖRER	161
10.	
Suchtanfälligkeit	165
AUSMASS DER SUCHT	169
GLEICH UND GLEICH GESELLT SICH GERN	171
NICHT URSACHE, SONDERN FOLGE	172
AKZEPTANZ	177
11.	
Normale Trinker	181
EIN LEBENSLANGER KAMPF	192
VERSCHIEDENE PHASEN DER GLEICHEN KRANKHEIT	194
DIE FREUDEN DES »NORMALEN« TRINKENS	196
AUSREDEN STATT GRÜNDE	200

12.

Drängende Fragen	203
WORAN ERKENNE ICH, DASS ICH ES GESCHAFFT HABE?	204
IST VOLLSTÄNDIGE HEILUNG MÖGLICH?	208
KANN ICH DAS LEBEN OHNE TRINKEN GENIESSEN?.....	212
WIE WERDE ICH MIT KRISENSITUATIONEN ZURECHTKOMMEN?.....	213

13.

Nichts zu befürchten	217
DIE DINGE DURCHSCHAUEN	220
DIE ENTSCHEIDUNG LIEGT BEI IHNEN	222
SCHRITT NACH VORN	225
IHR TODFEIND	227
DIE GEDANKEN NEU AUSRICHTEN	230

14.

Die Kontrolle übernehmen	235
WELCHES GIFT BEVORZUGEN SIE?	240
ENTSCHEIDUNG ANHAND VON ILLUSIONEN	242
GENIESSEN SIE DIE BEFREIUNG	248

15.

Entzug	251
PANIK VERMEIDEN	253
ENTZUGSSYMPTOME	254
ABSICHTLICHE QUAL	257
DIE FREUDEN DES ENTZUGS	260

WANN KANN ICH MICH ENTSPANNEN?	261
DER MOMENT DER WAHRHEIT	264
16.	
Letzte Vorbereitungen	269
DER IDEALE ZEITPUNKT ZUM AUFHÖREN	274
17.	
Ihr letzter Drink	281
DAS RITUAL	285
DER LETZTE DRINK	288
18.	
Das Leben ohne Alkohol genießen	293
HIER BEGINNT IHR NEUES LEBEN	296
WENN DÜSTERE WOLKEN AUFZIEHEN	297
19.	
Nützliche Gedächtnisstützen	301
DIE ANWEISUNGEN	303
20.	
Die Hypnosetherapie	305
Anhang	309
REGISTER	311
ALLEN CARR'S EASYWAY® INFORMIERT	313

Vorwort

Allen Carr war mehr als dreißig Jahre lang Kettenraucher. 1983 gelang es ihm schließlich, sich nach zahllosen vergeblichen Aufhörversuchen von seiner Sucht zu befreien. Statt einhundert Zigaretten pro Tag rauchte er nun keine einzige mehr – ganz ohne Entzugssymptome, ohne Willenskraft und ohne dabei zuzunehmen. Er entdeckte, worauf die ganze Welt gewartet hatte: eine einfache Methode, mit dem Rauchen aufzuhören. Fortan widmete er sich dem Ziel, alle Raucher dieser Welt von ihrer Nikotinsucht zu befreien.

Dank des phänomenalen Erfolgs seiner Methode gilt er mittlerweile als weltweit führender Experte in Sachen Rauchentwöhnung und unterhält ein Netzwerk von Zentren rund um den Globus. Sein erstes Buch, *Endlich Nichtraucher*, hat sich mehr als zwölf Millionen Mal verkauft, ist nach wie vor ein internationaler Bestseller und wurde in über vierzig Sprachen übersetzt. In Allen-Carr's-Easyway-Zentren haben Hunderttausende erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört. Die Erfolgsquote liegt bei über neunzig Prozent – wer nicht müheless von den Zigaretten loskommt, erhält sein Geld zurück.

Mit der Easyway-Methode von Allen Carr lassen sich auch weitere Probleme wie Übergewicht, Alkoholismus,

andere Süchte und Ängste erfolgreich angehen. Auf den letzten Seiten dieses Buches finden Sie eine Aufstellung aller Zentren. Wenn Sie Hilfe brauchen oder weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an ein Zentrum in Ihrer Nähe.

Weitere Informationen über die Easyway-Methode von Allen Carr finden Sie unter **www.allen-carr.de**

Einführung

Die fünf Stunden, die ich vor über fünfundzwanzig Jahren bei Allen Carr in seinem Londoner Zentrum verbrachte, haben mein Leben verändert. Zu Beginn der Sitzung war ich süchtig; ich geriet leicht in Panik, wenn nicht klar war, wann ich meine nächste Dosis bekommen würde, glaubte fest, ich müsse künftig auf einen großen Genuss verzichten, dem ich ewig nachtrauern würde, befürchtete, dem Stress nicht standhalten zu können, und ein Leben ohne meine Droge erschien mir schlicht undenkbar. Nach dieser Sitzung jedoch verspürte ich keinerlei Bedürfnis oder Verlangen nach der Droge mehr. Ich nahm keine Entzugssymptome wahr. Wie viele meiner Bekannten, die Allen aufgesucht hatten, fand ich das Aufhören ganz leicht. Willenskraft war dazu nicht nötig. Ich erlebte kein Gefühl des Verzichts, sondern übergroße Erleichterung und Freude über meine neue Freiheit. Das war wirklich eine außergewöhnliche Erfahrung.

Meine Droge war Nikotin, doch ich erkannte sofort, dass Allen Carr eine Methode entwickelt hatte, die allen Süchtigen rasch und unmittelbar helfen konnte. Deshalb schrieb ich ihm mit der Bitte, ihn bei seiner Mission unterstützen zu dürfen. Zu meinem großen

Glück erhielt ich diese Gelegenheit tatsächlich. Allen bildete mich zum Therapeuten aus, und gemeinsam gründeten wir das zweite Zentrum in Birmingham. Schon bald darauf wurde ich Geschäftsführer des Unternehmens, das es sich zum Ziel gesetzt hat, die Methode auf der ganzen Welt bekannt zu machen – meine Vision von einer weltweiten Organisation wurde damit Wirklichkeit.

Bis heute haben mehr als vierhunderttausend Menschen in über fünfzig Ländern der Welt unsere Zentren besucht. Diese Zentren bieten nach wie vor eine echte Geld-zurück-Garantie, wenn es nicht gelingt, mindestens drei Monate lang aufzuhören. Bei den meisten Menschen genügt schon eine einzige Sitzung, und nicht einmal zehn Prozent der Teilnehmer verlangen ihr Geld zurück.

Darüber hinaus wurden die Easyway-Bücher von Allen Carr mehr als fünfzehn Millionen Mal verkauft, in zweiundvierzig Sprachen übersetzt und von schätzungsweise vierzig Millionen Menschen in siebenundfünfzig Ländern gelesen.

Dieser phänomenale Erfolg ist nicht durch Werbe- oder Marketingkampagnen zustande gekommen, sondern der persönlichen Empfehlung der vielen Millionen zu verdanken, die mit Allens Methode aufhören konnten.

Der Grund für diesen weltweiten Erfolg ist ganz einfach: DIE METHODE FUNKTIONIERT.

Endlich ohne Alkohol – frei und unabhängig zeigt, wie sich mit Allens mittlerweile weltberühmter Methode die am weitesten verbreitete Droge bekämpfen lässt: Alkohol. Bei dieser Methode haben Sie keine Vorwürfe zu erwarten, und sie hält sich auch nicht mit Offensichtlichem auf. Alkoholiker wissen selbst, dass Trinken der Gesundheit schadet und ein Vermögen kostet. Das Schlimmste jedoch ist die Unfreiheit, das Gefühl, das eigene Leben nicht mehr im Griff zu haben. Vielleicht haben Sie selbst schon einmal versucht, durch Willenskraft mit dem Trinken aufzuhören, zum Beispiel bei den Anonymen Alkoholikern oder mittels Hypnose, Akupunktur, Lasertherapie oder anderer Tricks. Höchstwahrscheinlich waren Sie dann unglücklich, hatten das Gefühl, dass Ihnen etwas fehlte, und sind letztendlich gescheitert. Vielleicht fürchten Sie, Mahlzeiten oder gesellschaftliche Anlässe ohne Alkohol nie wieder richtig genießen zu können oder dem täglichen Stress nicht gewachsen zu sein. Vielleicht haben Sie auch Angst vor der traumatischen Erfahrung, die Sie von früheren Aufhörversuchen kennen, und fürchten, dass Sie das Verlangen niemals wieder loswerden.

Die Easyway-Methode ist anders. Dieses Buch ist der Schlüssel, der Sie aus dem Gefängnis befreien wird. Es verändert Ihre gesamte Einstellung, indem es sämtliche Illusionen und Ängste beseitigt, die Sie gefangen halten. Easyway erfordert weder Willenskraft noch Verzicht, denn diese Methode stellt das Verlangen nach Alkohol

komplett ab – sobald Sie Nichttrinker geworden sind, können Sie sich mehr denn je auf gesellschaftliche Anlässe freuen und mit Stress deutlich besser umgehen.

Allen Carr's Easyway hat mein Leben verändert und kann auch Ihnen helfen.

Robin Hayley M.A. (Oxford), M.B.A., Mitglied der internationalen Vereinigung der Allen-Carr-Therapeuten

Geschäftsführer von Allen Carr's Easyway (International) Ltd

I.

Der Schlüssel

IN DIESEM KAPITEL ~

- Mein Versprechen
 - Eine Methode, die wirklich funktioniert
 - Sind Sie Alkoholiker?
 - Weit verbreitete Irrtümer
 - Alles andere als lustig
 - Sie sind nicht allein
 - Warten auf ein Wunder
 - Die Anweisungen
-

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie auf der Stelle ganz mühelos und dauerhaft mit dem Trinken aufhören – ohne das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen oder ein Opfer zu bringen. Nicht nur das: Sie brauchen keinerlei Willenskraft, sondern es wird Ihnen ganz leichtfallen.

Das klingt zu schön, um wahr zu sein? Eine dauerhafte Lösung für Ihr Alkoholproblem, ganz ohne Willenskraft, Qualen oder Opfer? Sicher haben Sie schon so

viel über Alkoholprobleme gehört, dass Sie diesem Versprechen nicht glauben können. Und dennoch haben Sie aus gutem Grund beschlossen, einen Versuch zu wagen: Sie wünschen sich von Herzen, dass es wirklich eine solche Lösung gibt. Sie sind es mehr als leid, dem Alkohol ausgeliefert zu sein, Sie wollen aufhören, sehen sich aber nicht dazu in der Lage, und alle Methoden, die Sie bislang ausprobiert haben, hatten keinen Erfolg. Ihnen steht eine der wichtigsten Entscheidungen Ihres Lebens bevor. Ich verspreche Ihnen, dass Sie vom Alkohol loskommen können – ganz gleich, wer Sie sind oder wie Ihre persönlichen Umstände aussehen. Wenn Sie auf die richtige Methode setzen, ist der Erfolg nicht nur möglich, sondern sogar garantiert.

Viele Alkoholiker, die unsere Zentren aufsuchen, werden von Freunden oder Angehörigen dazu gedrängt oder ermutigt. Dieses Buch soll Ihnen ein Freund sein, der Sie auf Ihrem wunderbaren Weg aus der Alkohol-falle unterstützt. Wie ein wahrer Freund macht es Ihnen keine Vorwürfe oder Vorhaltungen, setzt Sie nicht unter Druck und verlangt nichts von Ihnen, was Sie nicht tun wollen. Ich möchte Sie lediglich bitten, sich von Ihrem Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören, nicht abbringen zu lassen, aufgeschlossen zu bleiben und die Anweisungen zu befolgen. Wenn Sie das tun, werden Sie dem elenden Gefängnis, in dem der Alkohol Sie gefangen hält, mühelos entkommen. So einfach ist das.

Wir glauben, Aufhören sei schwer, weil uns das ständig eingeredet wird. Ob Mediziner, andere Trinker, die schon einen Aufhörversuch hinter sich haben, oder Organisationen wie die Anonymen Alkoholiker – sie alle vermitteln die gleiche Botschaft: Aufhören ist schwer.

Mit dieser Methode werden Sie jedoch erkennen, dass es ganz leicht und angenehm sein kann, aus der Falle zu entkommen. Sie müssen nicht mehr unter Ihrer Alkoholsucht leiden und keine Qualen erdulden, um endlich frei zu sein. Zwei ganz einfache Schritte genügen, damit Sie mit dem Trinken aufhören und Ihr Leben wieder in den Griff bekommen:

1. Durchschauen Sie das Problem.
2. Lösen Sie es mit einer wirkungsvollen Methode.

Beides wird Ihnen mit diesem Buch gelingen, denn es geht Ihr Alkoholproblem mit der erfolgreichsten Suchtbekämpfungsmethode aller Zeiten an.

Vielleicht haben Sie Ihren allerletzten Drink bereits hinter sich. Manche Leser schwören sich, nie wieder etwas zu trinken, bevor sie dieses Buch zur Hand nehmen, andere dagegen trinken bis zur letzten Anweisung weiter. Es spricht nichts dagegen, dass Sie weitertrinken, bis Sie die letzte Seite erreicht haben – allerdings sollten Sie nur in nüchternem Zustand lesen, da Sie das Gelesene sonst nicht richtig erfassen. Außerdem ist es ganz

wichtig, dass Sie am Ende des Buches nicht die geringsten Zweifel haben, dass Sie nie wieder trinken wollen.

EIN DRINK ZU VIEL

Die Anonymen Alkoholiker sind eine wunderbare Organisation mit wohlmeinenden Mitarbeitern, die zum Teil sehr gute Ideen haben. Unter anderem stellt man sich dort die Frage, welcher Drink der eine zu viel ist, mit dem die Grenze zwischen kontrolliertem Trinken und Trunkenheit überschritten wird. Ist es der dritte? Der fünfte? Oder vielleicht erst der zehnte? Jeder Mensch hat seine eigene Antwort auf diese Frage, und doch gibt es nur eine richtige: Schon der erste Drink ist einer zu viel. Die AA haben völlig Recht, wenn sie betonen, dass kein Alkoholproblem entstehen kann, wenn man gar nicht erst trinkt. Es gilt also, den allerersten Drink zu vermeiden.

Vor der Entwicklung der Easyway-Methode gab es bei übermäßigem Alkoholkonsum zwei Lösungsansätze:

1. Die Methode Willenskraft
2. Der Ansatz der Anonymen Alkoholiker

Bei beiden Methoden steht das Verlangen nach Alkohol im Vordergrund. Die Methode Willenskraft ver-

langt, der Versuchung standzuhalten. Wer sich dafür entscheidet, muss Verzicht üben, fühlt sich schlecht und fängt in den meisten Fällen früher oder später wieder mit dem Trinken an. Ich werde später noch ausführlicher erläutern, warum die Methode Willenskraft nicht funktioniert.

Bei den Anonymen Alkoholikern schärft man Ihnen ein, Sie müssten über dem Verlangen nach Alkohol stehen. Dieser Ansatz ist deshalb problematisch, weil er genau wie die Methode Willenskraft bedeutet, dass Sie für den Rest Ihres Lebens mit der Versuchung leben müssen. Solange diese Versuchung vorhanden ist, bleiben Sie anfällig.

Zum Glück gibt es noch einen dritten Weg – eine Methode, mit der Millionen von Menschen von der Sucht nach Alkohol, Nikotin oder anderen Drogen, aber auch von übermäßigem Essen, Verschwendungs- oder Spielsucht geheilt wurden:

3. Die Easyway-Methode von Allen Carr

Mit der Easyway-Methode wird das Verlangen nach Alkohol ganz und gar abgestellt. So verschwinden auch die Versuchung und die Anfälligkeit, die Ihnen bei Methode 1 und 2 ein Leben lang zu schaffen machen.

DAS STIGMA »ALKOHOLIKER«

Viele der Trinker, die unsere Kliniken aufsuchen, weil sie aus verschiedenen Gründen Hilfe beim Aufhören suchen, scheuen davor zurück, sich selbst als »Alkoholiker« zu bezeichnen. Alkoholiker sind in ihren Augen nur abgerissene, heruntergekommene Säufer, die nach Schnaps stinken und keinen klaren Gedanken mehr fassen können. All das trifft auf unsere Klienten keineswegs zu; den meisten von ihnen gelingt es unglaublich gut, ihr Alkoholproblem zu verbergen.

Warum sie es verbergen? Weil sie die Stigmatisierung fürchten. Alkoholismus wird in unserer Gesellschaft nicht toleriert. Im Grunde ist die öffentliche Haltung zum Alkohol voller rätselhafter Widersprüche. Alkohol ist ein Suchtmittel, das wird niemand bestreiten, doch während alle anderen sogenannten »Drogen« (im zunehmenden Maße auch das Rauchen) stigmatisiert oder kriminalisiert werden, genießt Alkohol aus unerfindlichen Gründen nicht nur Akzeptanz, sondern ist aus dem gesellschaftlichen Leben gar nicht wegzudenken. Versuchen Sie nur mal, eine Party zu veranstalten, bei der es nichts Hochprozentiges gibt!

Sobald wir alt genug sind, um legal Alkohol zu trinken (und manchmal auch schon vorher), macht es Erwachsenen große Freude, uns unsere ersten alkoholischen Getränke zu spendieren. Sie ermutigen uns dazu, die ersten widerlichen Schlucke hinunterzuwürgen, da-

mit wir »Geschmack daran finden«, und lachen mitfühlend, wenn es uns danach sehr schlecht geht. Und was wird serviert, wenn es etwas zu feiern gibt? Champagner!

Doch wenn die Frau von nebenan ständig eine Fahne hat, wenn sie bei jeder Party sternhagelvoll ist, wenn sie sich Geld leiht und man nur zu gut weiß, wofür sie es wirklich braucht, wenn man sie auf einer Parkbank Alkohol trinken sieht, wenn sie ihre Kinder nicht pünktlich von der Schule abholt – wie reagiert die Gesellschaft dann? Man rümpft die Nase, schüttelt den Kopf und flüstert missbilligend: »Wie kann sie nur so verantwortungslos sein?«

Die allgemeine Überzeugung lautet, dass Alkoholiker an ihrer Lage ganz allein selbst die Schuld tragen, dass sie willensschwach oder zügellos sind und ihr Trinkverhalten einfach nicht in den Griff bekommen. Kein Wunder also, dass man sich in aller Regel nach Kräften bemüht, ein Alkoholproblem zu vertuschen. Leider wird das Problem dadurch nur noch schlimmer, denn wenn wir unseren Mitmenschen etwas vormachen, machen wir auch uns selbst etwas vor. Wir leugnen, dass wir ein Problem haben, und damit vergeben wir die Chance, das Problem zu lösen.

Eines sollten Sie sich ganz klar machen: Alkoholsucht ist keine Schwäche. Sie kann jeden treffen, ob reich oder arm, willensstark oder willensschwach, intelligent oder dumm. Die Gesellschaft hält sie nur deshalb für eine

Schwäche, weil man uns allen weismachen will, »normale« Trinker hätten alles im Griff. Dieses Buch wird Ihnen jedoch zeigen, dass kein Mensch seinen Alkoholkonsum im Griff hat.

Wenn Sie sich nicht als Alkoholiker bezeichnen wollen, ist das vollkommen in Ordnung. Es spielt keine Rolle, welchen Namen Sie dem Problem geben, wichtig ist nur, dass Sie sich eingestehen, dass Ihr Alkoholkonsum außer Kontrolle geraten ist. Denn weshalb würden Sie sonst dieses Buch lesen?

WEIT VERBREITETE IRRTÜMER

Der Mythos, Alkoholiker seien willensschwach, ist nur einer von vielen gängigen Irrtümern rund um das Thema Trinken. Andere Beispiele lauten:

Wer ein Alkoholproblem hat, trinkt jeden Tag.

Menschen mit einem Alkoholproblem trinken unterschiedlich oft – manche nur am Wochenende, andere schon morgens nach dem Aufstehen. In jeden Fall können die Folgen fatal sein.

Ein Alkoholproblem entsteht durch besondere äußere Umstände.

Jeder Mensch kann in die Alkoholfalle tappen. Alkoholranke aus allen Lebensbereichen führen ihr Verhalten

MIT EIGENEN WORTEN: DAVID

Ich hatte einen tollen Job, den ich leider aufgeben musste. Bis dahin hatte ich nicht getrunken, aber der Verlust meiner Arbeit war für mich ein schwerer Schlag, und weil ich mich ohne Job langweilte, ging ich immer häufiger in die Kneipe. Nach und nach nahm das Trinken überhand. Manchmal war ich tagelang auf Safttour. Daran zerbrach meine Familie, und meine Ehe scheiterte. Ich habe furchtbar vielen Menschen wehgetan, und ich muss ehrlich zugeben, dass ich das Trinken nicht einmal genossen habe.

Mit dem Alkohol wollte ich eine Lücke in meinem Leben füllen. Mir war zwar klar, dass das Trinken kein Ersatz für einen interessanten und erfüllenden Job sein konnte, doch ich glaubte, meine Situation so besser ertragen zu können. Damit lag ich jedoch falsch, alles wurde nur noch schlimmer. Da ich Alkohol für meine einzige Rettung hielt, trank ich immer mehr, je weiter es mit mir bergab ging. Ich wusste, dass es mir schadete, doch ich sah einfach keinen Ausweg. Mir war damals nicht klar, dass es der Alkohol war, der mich immer weiter runterzog.

gerne auf äußere Umstände oder den Einfluss anderer zurück, doch in Wirklichkeit gibt es nur einen einzigen Grund: Alkoholsucht.

Arme Menschen sind anfälliger für Alkoholprobleme.

Jeder Mensch kann in die Trinkfalle geraten, unabhängig vom Einkommen. Millionen Reiche leiden an Alkoholsucht, und auch wenn sie in der Regel teurere Getränke konsumieren, würden sie im Notfall alles trinken, um ihr Verlangen zu stillen.

Wer Sie auch sind, wann immer Sie mit dem Trinken angefangen haben und egal wie oft oder wie viel Sie trinken, es gibt dafür nur einen Grund: Sie wollen Alkohol.

ALLES ANDERE ALS LUSTIG

Ein Alkoholproblem hat zerstörerische Wirkung. Es kann schwere Angstzustände, Krankheiten und andere Süchte hervorrufen, Beziehungen zerstören, den Arbeitsplatz kosten und den finanziellen Ruin oder sogar den Tod bedeuten.

UNTER ALKOHOLEINFLUSS EREIGNEN SICH IM VEREINIGTEN KÖNIGREICH:

vierundvierzig Prozent aller Gewaltverbrechen,
zweiundvierzig Prozent aller Fälle häuslicher Gewalt,
achtzig Prozent aller Verkehrsunfälle mit Todesfolge
an Freitagabenden,
zwanzig Prozent aller Mordfälle.

Diese Zahlen zeigen nur die unmittelbaren Folgen von Alkoholkonsum; hinzu kommen die bereits genannten anderen negativen Auswirkungen. Eines wird angesichts dieser Fakten ganz deutlich: Diese Droge verursacht unkontrollierbare Schäden.

Da Sie dieses Buch in den Händen halten, befürchten Sie vermutlich, dass Ihr Trinkverhalten bedenkliche Ausmaße angenommen hat. Viele Besucher unserer Zentren sagen, sie seien das Trinken leid, könnten aber einfach nicht aufhören. Sie spüren, dass der Alkohol ihnen keinen echten Genuss verschafft, trinken jedoch trotzdem weiter. Sie haben versucht, damit aufzuhören, es aber nicht geschafft. So sehr sie sich auch bemühten, irgendwann ließ ihre Willenskraft nach, und sie fingen wieder an zu trinken. Deshalb fühlen sie sich willensschwach und dumm und können nicht verstehen, warum ihnen das Aufhören nicht gelingen will.

Dabei gilt:

*SIE SIND NICHT MÄCHTLOS,
UND ES FEHLT IHNEN AUCH NICHT
AN WILLENSKRAFT.*

Ganz im Gegenteil: Ich werde später noch erläutern, dass starke Trinker zumeist besonders willensstark sind. Für die Easyway-Methode von Allen Carr ist aber ohnehin keinerlei Willenskraft erforderlich. Sie wird Ihnen helfen, die Wahrheit über die Alkoholsucht zu erken-

nen, und sobald Sie diese durchschaut haben, fällt Ihnen das Aufhören ganz leicht.

SIE SIND NICHT ALLEIN

So einsam Sie sich mit Ihrem Alkoholproblem auch fühlen mögen – Sie sind nicht allein. Nach Schätzung der Weltgesundheitsorganisation gibt es derzeit auf der Welt etwa einhundertvierzig Millionen Alkoholiker.

Sie müssen sich unbedingt klarmachen, dass Ihr Alkoholproblem nicht nur Sie allein betrifft. Nichts an Ihrer persönlichen Situation macht eine Alkoholsucht unvermeidlich. Die Tatsache, dass Menschen mit einem Alkoholproblem häufig auch an anderen Süchten wie Glücksspiel oder Rauchen leiden, sollte Sie nicht zu der Annahme verleiten, dass bestimmte Menschen besonders suchtanfällig sind. Wenn Sie meinen, das könne die Ursache für Ihr Problem sein, verbannen Sie diesen Gedanken bitte auf der Stelle. In den nächsten Kapiteln werde ich erläutern, dass Alkoholismus von Menschen gemacht und keinesfalls auf persönliche Charaktereigenschaften zurückzuführen ist. Vielmehr handelt es sich dabei um die Sucht nach einem chemischen Stoff, die durch eine massive Gehirnwäsche bezüglich der angeblichen Vorteile des Alkohols gefördert wird.

Jeder Mensch kann in die Alkoholfalle tappen, un-

abhängig von Persönlichkeit, Beruf, Wohnort oder Einkommen. Zum Glück gibt es jedoch einen einfachen Weg aus dem Gefängnis – Sie halten ihn bereits in der Hand.

WARTEN AUF EIN WUNDER

»Mir war klar, dass ich Hilfe brauchte, aber ich wollte trotzdem nicht aufhören.«

Diese Aussage verdeutlicht das innere Tauziehen, unter dem alle Trinker leiden. Sie wissen selbst, dass der Alkohol unglücklich macht und ihr Leben ruiniert, und dennoch verspüren sie den Drang, immer weiter zu trinken. Das Elend wird immer größer, doch das Verlangen nach Alkohol nur noch stärker. Der Trinker will wirklich aufhören und schreckt gleichzeitig davor zurück, es überhaupt zu versuchen.

Dieses innere Tauziehen macht rat- und hilflos. Nirgends scheint es einen Ausweg zu geben. Gleichzeitig wirkt sich das Trinken auf das persönliche Umfeld aus. Man versucht, das Problem vor den Mitmenschen zu verheimlichen, in der Hoffnung, dass irgendwann ein Wunder geschieht und der Albtraum eines Morgens einfach vorüber ist.

Ein Alkoholproblem lässt sich aber nur eine gewisse Zeit lang verheimlichen. Die geistigen und körperlichen Folgen werden irgendwann für alle Nahestehenden un-

übersehbar. Ist das Problem erst einmal auf dem Tisch, so heißt es oft: »Was soll's. Ich kann es sowieso nicht ändern, wozu soll ich es dann noch verheimlichen?«

Es ist schrecklich, mit anzusehen, wie ein Mensch, der einem am Herzen liegt, in die Alkoholfalle gerät. Wie in Davids Fall gilt: So sehr man jemanden auch liebt, irgendwann werden die Trunksucht und das damit einhergehende Verhalten unerträglich. Irgendwann reicht es der Familie, und sie zieht einen Schlusstrich. Hat man erst einmal alle verloren, die einem wichtig sind, und ist ganz allein, dann klammert man sich nur noch fester an die Quelle des Übels, in der falschen Hoffnung, sie sei der letzte Genuss oder die einzige Hilfe.

Eine Sache möchte ich von Anfang an ganz deutlich machen: Ich will Ihnen keine Angst einjagen. So funktioniert diese Methode nicht. Wenn Angst Erfolg hätte, würde ich nicht zögern, zu diesem Mittel zu greifen. Allerdings ist jedem, der zu viel Alkohol trinkt, vollkommen klar, welche guten Gründe dagegen sprechen – und trotzdem wird weitergetrunken. Sie müssen jedoch alle Fakten zum Thema Alkohol kennen, denn falsche Überzeugungen verhindern eine Befreiung aus der Sucht. Alkohol ist ein Gift, das süchtig macht, Ihre Gesundheit, Ihr Vermögen und Ihr Glück ruiniert und Ihr Leben verkürzt. Noch dazu begünstigt das Elend der Sucht oft weitere Süchte wie Rauchen, andere Drogen, Glücksspiel und übermäßiges Essen.

Manche Alkoholiker trinken sich ganz bewusst zu

Tode. Die Erkenntnis, dass sie ihr Trinkverhalten nicht im Griff haben, sondern vielmehr vom Alkohol gesteuert werden, kann sie verzweifeln lassen. Die meisten Trinker wollen jedoch weiterleben. Sie quälen sich Tag für Tag, meinen, nichts gegen ihr Elend tun zu können, und warten nur auf den Moment, in dem ein Wunder geschieht und sie endlich vom Alkohol loskommen. Wenn es Ihnen auch so geht, habe ich eine gute Nachricht für Sie:

SIE BRAUCHEN KEIN WUNDER.

Sie halten die Lösung bereits in den Händen. Vielleicht befürchten Sie, ich könne Ihnen verschiedene schreckliche Prozeduren abverlangen, um Sie zu befreien. Ganz im Gegenteil: Diese Methode macht das Aufhören nicht nur sehr leicht, sondern Sie werden es auch von Anfang an genießen.

Sie müssen nämlich überhaupt nichts tun. Um aufzuhören, müssen Sie lediglich keinen Alkohol mehr trinken. Das ist ganz leicht, sofern Sie Ihre Einstellung zum Alkohol geändert haben. Diese Methode stellt die Gehirnwäsche ab, die uns zu der Überzeugung verleitet, Aufhören bedeute ein Opfer und Entbehrung. Stattdessen werden Sie die Wahrheit erkennen, und sobald Sie diese begriffen und verinnerlicht haben, können Sie mit einigen einfachen Schritten ein glücklicher Nichttrinker werden.

Im Laufe dieses Buches werde ich Ihnen eine Reihe

von Anweisungen geben. Diese Anweisungen sind sehr einfach, und wenn Sie alle befolgen, werden Sie Ihr Alkoholproblem unweigerlich lösen. Die erste Anweisung lautet:

BEFOLGEN SIE SÄMTLICHE ANWEISUNGEN!

Die Easyway-Methode funktioniert wie die Zahlenkombination zu einem Safe. Kennt man die Kombination und gibt die Zahlen in der richtigen Reihenfolge ein, springt das Schloss auf, und die Tür öffnet sich. Fehlt jedoch eine Zahl oder vertauscht man die Reihenfolge, so bleibt die Tür verschlossen.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Methode genau wie beschrieben befolgen. Halten Sie alle Anweisungen in der vorgegebenen Reihenfolge ein. Widerstehen Sie der Versuchung, ein paar Seiten zu überspringen, denn dann fehlt Ihnen später ein entscheidender Teil der Kombination. Denken Sie stets daran: Am Ende dieses Buches wartet Ihre Befreiung aus der tyrannischen Herrschaft des Alkohols. Ich kann gut verstehen, dass Sie diesen Punkt so schnell wie möglich erreichen wollen, aber bitte haben Sie noch etwas Geduld. Die Methode funktioniert – das hat sich in aller Welt millionenfach gezeigt – und wird auch bei Ihnen funktionieren, sofern Sie sämtliche Anweisungen befolgen.

~~~~~ **ZUSAMMENFASSUNG** ~~~~

- Alle Methoden, die Sie bislang ausprobiert haben, führten nicht zum Erfolg, doch diesmal wird es klappen.
  - Sie haben Ihren Alkoholkonsum nicht unter Kontrolle, sondern der Alkohol hat Sie im Griff.
  - Sie sind nicht allein, und Ihr Alkoholproblem ist weder auf Ihre genetische Veranlagung noch auf Ihren Charakter zurückzuführen.
  - Sie brauchen kein Wunder.
  - Befolgen Sie alle Anweisungen.
- ~~~~~



