

## Zehn-Stufen-Plan für den Ausstieg aus dem Alkohol

Der Alkohol zerstörte das Leben von Henning Hirsch: Er verlor durch das Trinken seine Firma, die Familie, wurde obdachlos und schwebte am Ende in Lebensgefahr, als er mit knapp sechs Promille ins Krankenhaus eingeliefert wurde. Heute ist Henning Hirsch trockener Alkoholiker. In seinem Ratgeber erklärt er dir, warum wir trinken und welche körperlichen und seelischen Folgen Alkoholismus hat. Außerdem stellt er einen Zehn-Stufen-Plan vor, mit dem er selbst dem Alkohol entkommen ist – vom Entgiften und der richtigen Therapie über die Suchtauslöser und die Unterstützung durch Selbsthilfegruppen bis hin zu wertvollen Tipps für den Umgang mit Triggern und für eine dauerhafte Abstinenz.



**Von einem, der es selbst geschafft hat – für alle, die es auch wollen**



**HENNING HIRSCH** ist Betriebswirt und Politologe, Comicleser, Filmfan. 30 Entzüge, zwei Langzeittherapien und das Schreiben des Romans „Saufdruck“ halfen ihm, seine Alkoholkrankheit zu überwinden. Heute ist er seit zehn Jahren trocken, lebt im Bonner Süden, arbeitet als kaufmännischer Leiter einer größeren Rechtsanwaltskanzlei und ist Vater von drei Kindern.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-3055-0



9 783842 630550 19,99 EUR (D)