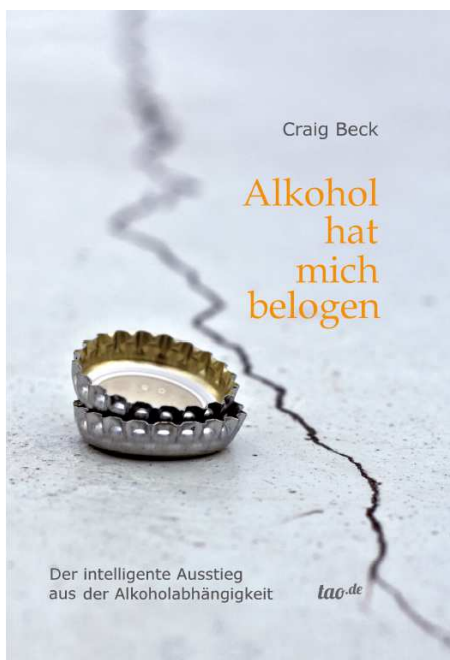


Craig Beck

## Alkohol hat mich belogen!

Der intelligente Ausstieg aus der Alkoholabhängigkeit



Wer als Partylöwe gelten möchte, dem die Frauen hinterherlaufen, sollte einen edlen Tropfen zu schätzen wissen. Besondere Anlässe wie eine Hochzeit werden in unserer Kultur - ganz selbstverständlich - mit einem Suchtmittel begossen, das die Sinneswahrnehmung benebelt. Als Craig Beck den Schaden an seiner Leber nicht mehr leugnen kann und ihm zum ersten Mal der Gedanke kommt, seine Kinder könnten ohne ihren Vater aufwachsen, ist es, als habe Craig eine Schwelle übertreten: Plötzlich wird ihm klar, dass Alkohol derart glitzernden Werbeversprechen und der gesellschaftlichen Bedeutung zum Trotz nichts anderes ist als ein ansprechend verpacktes Gift. Beinahe zu spät erkennt Craig, dass es um sein Leben geht. Und dass reine Willenskraft seine Sucht nicht in die Knie zwingen wird, solange er weiterhin der verharmlosenden Illusion anhängt, Alkohol könne unser Leben in irgendeiner Hinsicht positiver machen. In den USA gehört sein Buch *Alkohol hat mich belogen* über einen radikalen Abschied von einer kulturell akzeptierten Lüge bei iTunes zu den meistverkauften Titeln. Schritt für Schritt erklärt Craig darin, wie der Weg aus der Sucht wirklich gelingen kann: Welche Kniffe sorgen dafür, dass faule Kompromisse den Vorsatz nicht mehr sabotieren? Wie bereiten wir unseren Körper auf den Entzug vor? Was kann den Klammergriff des Egos lösen, das meint, ohne den Kick nicht leben zu können? Nun erscheint das Buch endlich auch auf Deutsch.

## „Wenn unser Unterbewusstsein die Lüge erkennt, können wir uns vom Alkohol befreien“

526 Millionen Euro investiert die Alkoholindustrie jährlich in Deutschland in Werbung, dem stehen 10 Millionen Euro für Aufklärungskampagnen zu einer Droge gegenüber, die - anders als Heroin - schleichend die Zügel übernimmt. Craig plant seinen Urlaub so, dass der nächste Kiosk nie weit entfernt ist. Ins Kino nimmt er sich eine Flasche Whiskey mit, um sie heimlich der Cola beizumischen. Aber ein Alkoholiker? Er, der erfolgreiche, dynamische Geschäftsmann? Die rote Gesichtsfarbe? Ein Zeichen, wie fröhlich wir sind. Die zwei Flaschen Wein am Abend? Nun ja, jeder hat ein kleines Laster, das ihm hilft, am Abend runterzukommen. Er spielt die Gefahr herunter, bis das Leben ihn zu einem ehrlichen Blick zwingt.

„Weil die Leber nur sehr wenige Nervenendigungen hat, spüren sie die eingetretene Schädigung erst, wenn das Organ durch den Missbrauch so anschwillt, dass es auf andere empfindlichere Bereiche im Bauchraum Druck ausübt“, so Craig. Aber auch in diesem Stadium ist die Verlockung groß, an die „wertvollen Antioxidantien“ zu glauben, die jedes Glas Wein ja enthält - und dabei auszublenden, dass wir genauso gut ein Glas Traubensaft trinken könnten. Zu verlockend die Aussicht, die eigene Misere mit einigen Schlücken betäuben zu können.

„Alkohol erzeugt ein chemisches Ungleichgewicht im Gehirn, das Sie instabil, gestresst, und müde werden lässt - und die Rezeptoren im Hirn so empfindungslos macht, dass sie die im eigenen Körper produzierten Wohlfühlsubstanzen nicht mehr wahrnehmen können“, so Craig. „Sobald Sie sich bewusst machen, dass Alkohol alle langsam in Lügner verwandelt, sind Sie auf Willenskraft nicht mehr angewiesen“, erklärt der Hypnotherapeut, wie wir

das Unterbewusstsein als Verbündeten beim Weg aus der Sucht mit ins Boot holen. Während das Ego in uns stimmig seinem Wunsch Ausdruck verleiht, in der Zukunft ein bestimmtes Gefühl zu erreichen, die trügerische Zufriedenheit nach einem Glas Wein etwa, ruht das Unterbewusstsein im Hier und Jetzt: klar, gelassen und positiv.

Mit dem Aufwachen speichert das Unterbewusstsein die Überzeugung ab, dass wir unser Bedürfnis nach Gemeinschaft und Zugehörigkeit mithilfe von Alkohol erfüllen können. Im Buch beschreibt Craig, wie wir diese irregeleiteten Annahmen auflösen und den Bürgerkrieg zwischen Ego und Unterbewusstsein beenden können - indem wir uns eingestehen, dass Alkohol uns in letzter Konsequenz ausschließlich schadet, dass er unsere Gesundheit ruiniert, viel Geld kostet und uns wertvolle Lebenszeit nimmt, die wir nüchtern unserem Glück widmen können.

Bleiben die körperlichen Entzugerscheinungen - diese sind, wie Craig am eigenen Leib erfahren hat, mit einigen Nahrungsergänzungsmitteln und der im Buch vorgestellten Gedankenfeldtherapie gut in den Griff zu bekommen. Tipps, wie wir auch nach dem Schritt in ein alkoholfreies Leben Freunden und Bekannten gegenüber standhaft bleiben, und online downloadbare Hypnose-Sitzungen zur Neuprogrammierung des Unterbewusstseins runden den Ratgeber ab. So ist *Alkohol hat mich belogen* weitaus mehr als die Abrechnung mit einer Gesellschaftslüge - Craig zeigt, wie wir diese Einsicht nutzen können, um vom Alkohol loszukommen und in ein bewusstes, glückliches Leben zu starten!



Craig Beck  
**Alkohol hat mich belogen**  
Der intelligente Weg aus der Alkoholabhängigkeit

160 Seiten

Hardcover  
19,99 € (D)  
ISBN: 978-3-95529-164-8

## Über tao.de

[tao.de](http://tao.de) ist ein Selfpublishing-Portal, das AutorInnen mit den Themengebieten *Neues Bewusstsein, Ganzheitliche Gesundheit* und *Spiritualität* bei allen Schritten von der Idee über die Produktion von Büchern und ebooks bis zu ihrer Vermarktung begleitet. [tao.de](http://tao.de) ist ein Imprint der J. Kamphausen Mediengruppe.

## Über den Autoren



**Craig Beck** ist ausgebildet in klinischer Hypnose und Vater von zwei Kindern. Er ist Geschäftsführer mehrerer Firmen und leitete in der Vergangenheit zudem eine große Wohlfahrtsorganisation für Kinder. Zwanzig

lange Jahre kämpfte er mit dem Problemtrinken und lehnte es stets ab, sich als Alkoholiker zu bezeichnen, da er fest davon überzeugt war, nicht dem Klischee zu entsprechen, das diese Bezeichnung suggeriert. All seine auf Willenskraft aufgebauten Versuche, mit dem Trinken aufzuhören, schlugen fehl. Allmählich kam er der Wahrheit hinter der Alkoholabhängigkeit auf die Spur, und langsam brach eine Lüge nach der anderen in sich zusammen, an die er so lange geglaubt hatte. Zum allerersten Mal hatte er das aufrichtige und echte Bedürfnis, nicht mehr zu trinken. Bücher zu der von ihm entwickelten Methode, die irrige Überzeugungen zum Alkohol aus dem Unterbewusstsein löst, sind bei iTunes Bestseller.

[www.craigbeck.com](http://www.craigbeck.com)

[www.alkoholhatmichbelogen.com](http://www.alkoholhatmichbelogen.com)

## Pressekontakt

Maren Brand  
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit  
J.Kamphausen | Mediengruppe  
Goldbach 2  
33615 Bielefeld  
Fon +49 (0)521 56052 232  
Fax +49 (0)521 5605229  
[maren.brand@j-kamphausen.de](mailto:maren.brand@j-kamphausen.de)  
Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:

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

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne druckfähiges Bildmaterial für Ihre Berichterstattung zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.