

Arbeitsblatt 29

Checkliste Sucht – Einige Ideen und Hinweise

- Bewertungsfreie, lösungsorientierte Bestandsaufnahme (»Bin ich bereit?«). Formulieren Sie Bedenken und Vorbehalte!
- Liegt ein schädlicher Gebrauch eines Stoffes vor oder eine Abhängigkeit?
- Hinweise für nicht-stoffgebundene Süchte?
- Anerkennen Sie Suchtdruck (»Craving«) als fremde Macht im Geist und sind Sie bereit, dagegen anzukämpfen?
- »Entwaffne Deinen Feind«. Geben Sie ihm einen Namen, z. B. Saruman.
- Entlarven und attackieren Sie die inneren Bilder und die zerstörerischen Gedanken und Selbstgespräche.
- Verweigern Sie sich ihm (nehmen Sie z. B. Kontakt zur/zu einer Selbsthilfegruppe auf).
- Verändern Sie den Fokus und widmen Sie sich einer kleinen verantwortungsvollen Tätigkeit.
- Strategie: Suchtdruck ausbalancieren. Vorsicht: Das »Abreiten« der Craving-Welle wirkt bei manchen auch verstärkend!
- Craving-Protokoll führen (kann auf dem Stimmungsprotokoll eingetragen werden): Meine hilfreichsten Anti-Craving-Skills sind

- Akzeptanz, dass Vorfälle und Rückfälle Charakteristikum der Sucht sind.
- Rückfallgedanken und -situationen kennen: Welche scheinbar harmlosen Entscheidungen gab es? Welche Situationen (Orte, Zeiten, Personen) führten »automatisch« zum Rückfall (Magnetverhalten)? Was springt Ihnen ins Auge?
- Brücken zum Konsum versperren oder abreißen.
- Hilfreiche Vertrauenspersonen kennen.
- Selbsthilfegruppe besuchen, Zeit und Ort kennen.
- Vorsicht vor der Falle »Selbstüberschätzung«: Entwickeln Sie einen »klugen Kopf«, der dem »abhängigen« Kopf (erlaubt rückfallbahnende Verhaltensweisen) und dem »verleugnenden« Kopf (»ich hab es geschafft, ich brauche keine Notfallpläne mehr«) gegenübersteht.
- Kreative Sicherung der Behandlungskontinuität.
- Planen Sie für überschaubare Zeiträume und erneuern Sie Ihre Selbstverpflichtung Tag um Tag.