

Dein persönlicher Notfallplan (Suchtdruck)

1. STOPP – erkennen, was gerade passiert

Sobald der Gedanke kommt:

👉 „Achtung. Das ist **mein Suchtgedächtnis**, nicht mein Wille.“

Das nimmt dem Gedanken schon Macht.

2. Entscheidung vertagen

👉 „Ich trinke **jetzt nicht**. Ich entscheide in 15 Minuten neu.“

Wichtig:

Nicht kämpfen → **aufschieben**

3. Sofort in Bewegung kommen

Egal was – Hauptsache raus aus dem Grübeln:

- kurz rausgehen
- Wohnung aufräumen
- duschen
- irgendwas aktiv tun

👉 Bewegung = Gedankenunterbrechung

4. Realität checken (ganz wichtig)

Stell dir bewusst die Fragen:

- „Was passiert **wirklich**, wenn ich jetzt trinke?“
- „Wie sieht mein Morgen aus?“
- „Was verliere ich gerade?“

👉 Der Kopf will nur den ersten Schluck – nicht die Konsequenz.

5. Verbindung herstellen

Du hast es heute perfekt gemacht:

- in der Gruppe schreiben
- jemanden kontaktieren
- hier schreiben

👉 Isolation füttert die Sucht – Verbindung schwächt sie.

6. Klare Ansage an dich selbst

Sag dir (ruhig laut):

👉 „Ich trinke heute nicht. Punkt.“

Keine Diskussion. Keine Hintertür.

7. Ersatzhandlung

Gib deinem Kopf „Belohnung ohne Alkohol“:

- Cola / Kaffee / Snack
 - Serie bewusst schauen
 - Musik hören
 - irgendwas, was dich runterholt
-

Dein persönlicher Satz (sehr wichtig)

Den kannst du dir merken oder sogar aufschreiben:

👉 „Ich habe heute keinen Bock, mir mein Leben wieder kaputt zu machen.“

Oder noch klarer:

👉 „Ein Glas ist zu viel – und tausend nie genug.“