

WENIGER ALKOHOL – MEHR DU!

So schön, dass du hier bist – und dass du etwas an deinem Verhältnis zu Alkohol verändern möchtest!

Warum wünschst du dir, Alkohol loszulassen?

Warum hast du dich für dieses Online-Seminar angemeldet?

Und vor allem:

Welche Schritte warten auf dich, um immer näher an dein Ziel, keinen oder sehr viel weniger Alkohol zu trinken, zu kommen?

Um das herauszufinden, lade ich dich herzlich ein, die Schreibaufgaben auf diesem Worksheet zu machen. Am besten machst du sie, wenn du dir das Seminar (live oder in der Aufzeichnung) schon angeschaut hast, denn die Aufgaben sind abgestimmt auf die Inhalte im Seminar. –

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, mach dir einen Kaffee oder Tee – und beantworte die Fragen am besten aus dem Bauch heraus. So kommen oft die erstaunlichsten Antworten aufs Blatt!

Du kannst direkt online in dieses pdf reinschreiben, dir das Worksheet ausdrucken und dann reinschreiben oder dir die Aufgaben in dein Notiz- oder Tagebuch übertragen und dort beantworten.

Ich wünsche dir viele neue Erkenntnisse dabei!

Welche Überzeugungen hast du:

- Wie ein Leben ohne oder mit sehr viel weniger Alkohol für dich aussehen würde?
- Was fürchtest du, zu verlieren?
- Was denkst du Stand heute, würdest du vermissen?
- Welche positiven (angenehmen) Gefühle und Umstände verknüpfst du unweigerlich mit einem Drink oder mehreren?

Was “hilft” dir Wein, Bier & co.?

Das Trinken von Alkohol hat im ersten Moment (kurzfristig) immer einen positiven Effekt auf dein Empfinden:

- Wie fühle ich mich, wenn ich getrunken habe?
- Was tut er mir “Gutes”?
- In welchen Situationen trinke ich meistens?
- Mit welchen Absichten

Wer bin ich ohne Alkohol?

- Was mag ich an der Person, zu der ich werde, wenn ich etwas getrunken habe?
- Was glaube ich zu verlieren, wenn ich nicht mehr trinke?
- Wer wäre ich ohne einen leichten (oder stärkeren) Rausch?
- Wie denke ich über Menschen, die nichts trinken?
- Welche Befürchtungen habe ich, was passieren könnte, wenn ich Alkohol loslasse?

Mögliche nächste Schritte:

Verstehe dich und deine Beziehung zu Alkohol kontinuierlich besser:

- an deinen Überzeugungen und Vorstellungen arbeiten
- dein Trinkverhalten beobachten
- möglicherweise Unterstützung holen
- Institutionen, medizinisches / psychologisches Fachpersonal
- eigne dir Wissen an / mache Kurse/Programme

Was davon möchtest du umsetzen? Konkrete Schritte:

Mit dem Gefühl von Zugehörigkeit ist es leichter und schöner:

- Online-Community
- Gesprächsgruppen
- 2-er-Teams (sober buddies)
- Bücher lesen, Podcasts hören
- mit einer Fachperson darüber sprechen

Was davon möchtest du umsetzen? Konkrete Schritte:

Mögliche nächste Schritte:

Take it seriously!

- bringe Kontinuität in deinen Prozess
- gehe Schritt für Schritt
- mach weiter, auch wenns mal harzt
- glaube an dich, gib nicht auf

Was davon möchtest du umsetzen? Konkrete Schritte:

Darum schaffe ich das:

- weil ich mit neuer Energie ans Thema rangehe
- mit neuem Wissen
- durch neue Denkweisen
- durch (neue) Lockerheit
- mit weniger Druck

Was davon möchtest du umsetzen? Konkrete Schritte: