



## 10 Tipps für ein alkoholfreies Leben Abstinent werden. Abstinent bleiben.

- 1) **Abstinenzentscheidung treffen.** Jeden Tag neu
- 2) **Selbstverantwortung** für die Alkoholabstinenz übernehmen
- 3) **Verabschiedung** - von den positiven Wirkungen des Alkohols  
- von „alten“ Verhaltensweisen, die im Zusammenhang mit dem Alkohol stehen
- 4) **Alkoholfreie Umgebung** schaffen
- 5) **Kontakt** - suchen zu Menschen, die KEINEN Alkohol trinken  
- meiden, zu Menschen, die Alkohol trinken
- 6) **Offener Umgang** damit, dass Sie **keinen Alkohol** mehr trinken
- 7) **Veränderungen** - Machen Sie bewusst Dinge, die NICHT mit dem Alkoholkonsum im Zusammenhang stehen  
- Probieren Sie neue Wege aus  
- Planen Sie konkrete Veränderungen  
Was genau mache ich in Zukunft anders?  
Wie setze ich es um?  
- Richten Sie Ihr Augenmerk auf POSITIVE Veränderungen
- 8) Ergünden Sie die (erwünschte) **Wirkung und Funktion des Alkoholkonsums** und **suchen** Sie nach **Alternativen** und probieren diese auch aus

9) Schreiben Sie sich eine **Notfallkarte**:

1) Was verbessert sich, wenn ich mit dem Alkoholtrinken aufhöre?

---

---

---

2) Was passiert, wenn ich wieder anfangen Alkohol zu trinken?

---

---

---

3) Mein Notfallplan (Beispiel):

- a. Ich verlasse die Situation und suche eine sichere Umgebung auf
- b. Ich trinke 0,5l Wasser
- c. Ich mache einen 100 m Sprint.
- d. Ich rufe an: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_
- f. \_\_\_\_\_

Stecken sie diese Notfallkarte in Ihr Portmonee.

- 10) Suchen Sie sich **Unterstützung**: Suchtberatung, Selbsthilfegruppe etc.