

Der „Alkoholteufel“ quatscht halt gern dazwischen

*Gedanken an Alkohol bedeuten **nicht**, dass jemand versagt. Entscheidend ist, was man **danach** damit macht.*

1. Gedanken nicht bekämpfen, sondern umlenken

Je mehr man denkt: „*Ich darf nicht an Alkohol denken*“, desto lauter wird der Gedanke. Besser:

- Gedanke wahrnehmen:

„Ah, da ist er wieder – der Trinkgedanke.“

- Dann bewusst umlenken:
 - auf etwas Körperliches (aufstehen, kaltes Wasser, Bewegung)
 - auf etwas Konkretes im Raum (5 Dinge sehen, 3 hören)

➔ Nicht verdrängen, sondern **weiterziehen lassen**.

2. Sofort Kontakt – nicht alleine bleiben

Der Gedanke wird im Stillen stärker. Deshalb:

- Sponsor:in anrufen
- jemanden aus der Gruppe anrufen
- auch schreiben: „Mir geht’s gerade nicht gut, kannst du kurz hören?“

Viele sagen: *Der Gedanke verliert Macht, sobald ich ihn ausspreche.*

3. Den Film bis zum Ende laufen lassen

Typisch ist: Das Gehirn zeigt nur den ersten Schluck – nicht den Absturz danach.

- „Was passiert **nach** dem ersten Glas?“

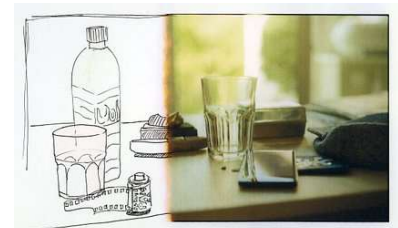
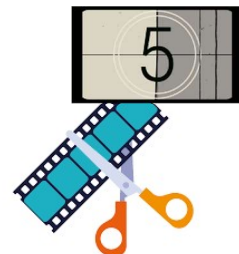
Mit „**den Film bis zum Ende laufen lassen**“ ist gemeint:

Der Trinkgedanke zeigt oft nur die **ersten 5 Minuten** („Entspannung“, „Erleichterung“, „kurz nicht fühlen“).

Aber wir blenden automatisch aus, was **danach** sehr wahrscheinlich passiert – basierend auf den eigenen Erfahrungen.

Die Liste ist eine **typische Fortsetzung des Films** bei vielen von uns:

- **Schuldgefühle**
→ „Warum hab ich’s wieder getan? Ich wollte doch nüchtern bleiben.“
- **Kater**
→ körperlich mies fühlen, erschöpft, vielleicht arbeitsunfähig
- **kaputte Beziehungen**
→ Streit, enttäuschte Menschen, Vertrauensverlust (z. B. jemandem etwas versprochen und nicht eingehalten)
- **Scham**
→ sich selbst schlecht finden, sich verstecken wollen
- **erneuter Kontrollverlust**
→ aus „einem Glas“ wird wieder ein Muster
→ Rückfall-Dynamik: schwer, wieder rauszukommen



Nicht beim romantischen Anfangsbild stehen bleiben, sondern **ehrlich weiterdenken**:

„Wenn ich heute trinke – wie sieht morgen realistisch aus?“

Und die Woche danach?“

Nicht als Drohung, sondern als **Realitätscheck aus eigener Erfahrung**.



Beispiel in ganz einfachen Worten

Trinkgedanke:

„Ein Bier oder ein Glas Wein würde mir jetzt guttun.“

„Film bis zum Ende“:

„Okay – ein Bier → wahrscheinlich mehrere → morgen
schlecht fühlen → schlechtes Gewissen → wieder Stress →
noch mehr Trinkgedanken.“

Das entzaubert den Gedanken ein bisschen. Er verliert diesen Glanz
von „Das wäre jetzt die Lösung“.



„Wenn der Gedanke ans Trinken kommt, zeigt er uns nur den Anfang vom Film.
Wir kennen aber das Ende. Und das Ende war bei den meisten von uns nicht schön.
Sich daran zu erinnern, kann helfen, den Gedanken nicht so ernst zu nehmen.“

„Der Gedanke ans Trinken zeigt mir nur den Anfang vom Film.
Ich kenne aber das Ende – und das war bei mir nie gut.“
Oder noch kürzer:
„Der erste Schluck sieht gut aus, aber das Ende kenne ich – und das will ich nicht mehr.“