

AA-Meeting – Thema: Praktische Ressourcen „Werkzeuge, die mir im Alltag helfen“

Alltag & Struktur

- Welche täglichen Routinen helfen mir nüchtern zu bleiben?
- Was bringt mir Stabilität?
- Wie merke ich frühzeitig, dass ich aus dem Gleichgewicht gerate?

Emotionale Werkzeuge

- Was hilft mir bei Stress, Wut oder Einsamkeit?
- Wie gehe ich heute mit schwierigen Gefühlen um?
- Welche gesunden Alternativen habe ich zum „Betäuben“ gefunden?

Menschen & Unterstützung

- Wen kann ich anrufen, wenn es kritisch wird?
- Wie wichtig sind Meetings für mich?
- Was habe ich gelernt über Hilfe annehmen?

Körperliche Ressourcen

- Welche Rolle spielen Schlaf, Essen, Bewegung oder Ruhe?
- Wie beeinflusst mein körperlicher Zustand mein Suchtdruck?

Geistige / innere Werkzeuge

- Schreiben, Meditation, Gebet, Reflexion?
- Dankbarkeit?
- Ehrlichkeit?
- Schrittarbeit? (12 Schritteprogramm der AA)

Mögliche Impulsfragen für die Runde

Alltag & Struktur

- Welche täglichen Routinen helfen mir nüchtern zu bleiben?
- Was bringt mir Stabilität?
- Wie merke ich frühzeitig, dass ich aus dem Gleichgewicht gerate?

Emotionale Werkzeuge

- Was hilft mir bei Stress, Wut oder Einsamkeit?
- Wie gehe ich heute mit schwierigen Gefühlen um?
- Welche gesunden Alternativen habe ich zum „Betäuben“ gefunden?

Menschen & Unterstützung

- Wen kann ich anrufen, wenn es kritisch wird?
- Wie wichtig sind Meetings für mich?
- Was habe ich gelernt über Hilfe annehmen?

Körperliche Ressourcen

- Welche Rolle spielen Schlaf, Essen, Bewegung oder Ruhe?
- Wie beeinflusst mein körperlicher Zustand mein Suchtdruck?

Geistige / innere Werkzeuge

- Schreiben, Meditation, Gebet, Reflexion?
- Dankbarkeit?
- Ehrlichkeit?
- Schrittarbeit? (12 Schritteprogramm der AA)