

„Alte Gewohnheiten haben uns lange begleitet. Manche haben uns betäubt, manche haben uns beruhigt, manche haben uns zerstört. Sie waren vertraut, selbst dann, wenn sie uns geschadet haben. Loslassen fühlt sich oft an, als würden wir ein Stück Sicherheit verlieren.

Doch in Wahrheit geben wir nur das ab, was uns klein hält.

Wenn wir nüchtern werden, entsteht ein Raum. Ein Raum, der sich zuerst leer anfühlt. Ein Raum, der uns manchmal Angst macht. Aber genau in diesem Raum können neue Gewohnheiten wachsen.

Neue Gewohnheiten entstehen nicht aus Stärke, sondern aus Wiederholung. Aus kleinen Entscheidungen. Aus dem Mut, heute anders zu handeln als gestern. Aus dem Vertrauen, dass Veränderung möglich ist – auch wenn wir sie noch nicht spüren.

Wir lassen los, was uns gefangen hat. Wir nehmen an, was uns trägt. Und wir üben jeden Tag aufs Neue, wer wir sein wollen.

Altes loslassen heißt nicht, die Vergangenheit zu vergessen. Es heißt, ihr nicht länger die Macht zu geben, unsere Zukunft zu bestimmen.

Heute dürfen wir neu beginnen. Heute dürfen wir wachsen. Heute dürfen wir frei sein.“

*„Alte Gewohnheiten sterben nicht einfach. Sie werden durch neue ersetzt. Jeder nüchterne Tag ist ein kleiner Sieg – und jeder kleine Sieg baut eine neue Gewohnheit auf.“*

*Genesung bedeutet nicht nur aufzuhören zu trinken – sondern neue Wege zu lernen, zu leben*

*Veränderung passiert nicht über Nacht.  
Aber jeder kleine neue Schritt kann eine alte Gewohnheit ersetzen.*

