

Rückfälle vermeiden:

- Vorläufig **nicht** mehr in die Feierabend-Bar gehen.
- Beim Einkaufen die Alkohol-Abteilung meiden.
- Leute meiden, mit denen man konsumiert. Leute treffen, die **nicht** konsumieren.
- Programmänderung: Gesundes, regelmässiges Essen, Sport, ev. Neue Umgebung schaffen.
- Sich nicht überschätzen, nicht absichtlich Orte besuchen, wo getrunken wird, nur um sich zu beweisen.
- Neue Aktivitäten; neue Hobbys, Besuch von Selbsthilfegruppen
- Lernen mit unangenehmen Gefühlen umzugehen.



Rückfälle vermeiden:

- Vorläufig **nicht** mehr in die Feierabend-Bar gehen.
- Beim Einkaufen die Alkohol-Abteilung meiden.
- Leute meiden, mit denen man konsumiert. Leute treffen, die **nicht** konsumieren.
- Programmänderung: Gesundes, regelmässiges Essen, Sport, ev. Neue Umgebung schaffen.
- Sich nicht überschätzen, nicht absichtlich Orte besuchen, wo getrunken wird, nur um sich zu beweisen.
- Neue Aktivitäten; neue Hobbys, Besuch von Selbsthilfegruppen
- Lernen mit unangenehmen Gefühlen umzugehen.



Rückfälle vermeiden:

- Vorläufig **nicht** mehr in die Feierabend-Bar gehen.
- Beim Einkaufen die Alkohol-Abteilung meiden.
- Leute meiden, mit denen man konsumiert. Leute treffen, die **nicht** konsumieren.
- Programmänderung: Gesundes, regelmässiges Essen, Sport, ev. Neue Umgebung schaffen.
- Sich nicht überschätzen, nicht absichtlich Orte besuchen, wo getrunken wird, nur um sich zu beweisen.
- Neue Aktivitäten; neue Hobbys, Besuch von Selbsthilfegruppen
- Lernen mit unangenehmen Gefühlen umzugehen.



Rückfälle vermeiden:

- Vorläufig **nicht** mehr in die Feierabend-Bar gehen.
- Beim Einkaufen die Alkohol-Abteilung meiden.
- Leute meiden, mit denen man konsumiert. Leute treffen, die **nicht** konsumieren.
- Programmänderung: Gesundes, regelmässiges Essen, Sport, ev. Neue Umgebung schaffen.
- Sich nicht überschätzen, nicht absichtlich Orte besuchen, wo getrunken wird, nur um sich zu beweisen.
- Neue Aktivitäten; neue Hobbys, Besuch von Selbsthilfegruppen
- Lernen mit unangenehmen Gefühlen umzugehen.

