

100 Tage Abstinenz – Kleine Reminder, Schlüsselsätze oder „Abstinenztrigger“ für jeden Tag

Zweck: Die folgenden Sätze sind vor allem als Anregung(en) für diejenigen gedacht, die im Anschluss an ihre Reha nach Unterstützung bei der Aufrechterhaltung ihrer Abstinenz suchen und ihr Abstinenzbewusstsein gezielt aufrechterhalten wollen.

Vorgehen: Sie könnten Sie sich beispielsweise jeden Tag einen dieser Sätze vornehmen, um sich ein paar Minuten damit zu beschäftigen. Woran erinnern Sie die Worte? Welche für Ihre weitere Genesung hilfreichen Verhaltensweisen können Sie daraus ableiten? Was hilft Ihnen, Ihr Abstinenzbewusstsein aufrechtzuerhalten?

Hilfsmittel: Sie können diese Liste auch als Kalender, als Karteikarten, in einer App oder in anderer für Sie passender Weise aufbereiten und natürlich mit eigenen hilfreichen Sätzen ergänzen oder ersetzen. Über Rückmeldungen würde ich mich freuen. Anregungen oder hilfreiche Tools, die Sie daraus entwickeln, können wir auf der Website aufnehmen und an andere weitergeben.

1. Wer/Was ist wirklich wichtig für mich?
2. Was habe ich heute getan? Was war HIN? Was war WEG?
3. Wie kann ich mich verbessern?
4. Wofür taugt meine Abstinenz?
5. Abstinenz ist nicht alles, aber ohne Abstinenz ist alles nichts!
6. Heute übe ich Achtsamkeit
7. Schreibe jede Woche das HIN- und WEG-Verhalten!
8. Ich lasse Schmerz zu
9. Ich lasse los
10. Ich erkenne Gedanken als Gedanken (als Produkt meiner Psyche) und prüfe sie auf ihre Dienlichkeit!
11. Hammer, Schraubendreher, Hobel, Axt... – nicht jedes Werkzeug eignet sich, um eine Schraube einzudrehen! Nicht jeder deiner Gedanken ist ein nützliches Werkzeug für dein Ziel!
12. Mein Tun ist für meine Lebensqualität Ausschlag gebend!
13. Reite auf der Welle: SOBER: Stop! Observe! Breath! Expand! Respond!
14. Verlangen vergeht! Verlangen ist ein Zeichen, dass mein Geist funktioniert! (Mit der Demenz verliert sich die Erinnerung.)
15. Was sind deine Orangen und Zitronen auf dem Weg zur Abstinenz?
16. Verwende regelmäßig die Matrix!
17. Nimm das Verlangen wahr, wie macht es sich bemerkbar? Schenke ihm Beachtung, ohne ihm zu folgen!
18. Was kann ich heute tun?
19. Wovon würde ich in einem Jahr bedauern, es heute nicht getan zu haben?
20. Wenn ich mit meinen Gedanken verschmolzen bin: Gedanken sind Gedanken, damit nur ein Abbild und nicht die Realität selbst.
21. Solange es andere Menschen gibt - und das gibt es in der Regel stets - die dieselbe Situation "besser" bewältigen, gibt es andere hilfreichere Bewertungen und Sichtweisen der Situation!

22. Glaube nicht alles, was du denkst!
23. Erstelle eine Hitliste deiner Blöd-Gedanken! (vgl. Wengenroths Hitliste, S. xxx)
24. Lies deine Therapie/Abstinenzunterlagen
25. Ziehe Bilanz der letzten Woche: Wie kannst du dich verbessern?
26. A5: Anhalten! Anschauen! Achtsam Atmen! Achtsamkeit ausdehnen! Achtsam agieren!
27. Wie möchte ich als Person in dieser Situation handeln können?
28. Was heißt es, besonnen zu handeln?
29. Manchmal wird es vielleicht notwendig, eine Situation frühzeitig zu verlassen
30. Regelmäßig schlafen ist wichtig! Schlafhygiene beachten!
31. Wenn du magst, meditiere regelmäßig! (z.B. J. Kornfield, Meditationen für Anfänger; J. Kabat-Zinn: Die heilende Kraft der Achtsamkeit)
32. Achtsam essen!
33. Wenn du rauchst: Rauche achtsam!
34. Achte heute besonders darauf, anderen freundlich und lächelnd zu begegnen!
35. Autopilot, Zitronen und Bewusstheit
36. Entscheide, ob du Nachsorge und/oder eine Selbsthilfegruppe aufsuchen möchtest.
37. Ergänze diese Liste mit eigenen Ideen
38. Schreibe ABCs
39. Erinner dich an hilfreiche Begegnungen, Texte, Bücher, Audio-CDs oder Videos!
40. Lies die Geschichte vom Grafen, der sehr alt wurde, und zähle deine Bohnen!
41. Die Fingerfalle: Je weniger man etwas haben will, desto mehr hat man es
42. Glaube nicht alles was du denkst
43. Unterscheide zwischen tatsächlicher Erfahrung (wahrnehmen, bemerken) und Kopf-BlaBla (Denken, automatischen Bewertungen...)
44. Abstinenz ist Befreiung. Manchmal auch Verzicht im Dienste eines besseren Lebens.
45. Afrika ist... Das Leben ist... Ich bin... Vielen Dank lieber Kopf! Ich tue, was wichtig und richtig ist...
46. Wenn ich einen Gedanken habe, der mir besonders zwingend erscheint, frage ich mich: Hilft dieser Gedanke?
47. Abstinenz/Achtsamkeit ist Voraussetzung für meine Lebensqualität
48. Abstinenz/Achtsamkeit ist Voraussetzung für meine Gesundheit
49. Abstinenz/Achtsamkeit ist Voraussetzung für meine Leistungsfähigkeit
50. Abstinenz ist die Befreiung vom Zwang trinken zu müssen
51. Wer ist größer: Habe ich den Gedanken oder hat der Gedanke mich?
52. Die Geschichte vom chinesischen Bauern
53. Ich erkenne meine Gedanken als Gedanken
54. Verwende regelmäßig die Matrix!
55. Achtsamkeit ist
56. Die Rettungsboot-Übung
57. Achte weiterhin auf HIN- und WEG-Verhalten!
58. Wiederhole auf die Reise im Genesungszug!
59. Den Rasen kurz halten: Rufe dir besonders beschämende Situationen aus der Suchtzeit in Erinnerung: Wie weit hat die Abhängigkeit gebracht, was willst du nicht mehr erleben bzw. nicht mehr wiederholen?
60. Wenn ich Gedanken habe wie "Ein Glas schadet mir nicht", prüfe ich meine Erfahrung.

61. ABC: 6 Hilfreiche Fragen
62. Gedanken beeinflussen die Gefühle
63. Gefühle und Gedanken sind zumeist unwillkürlich...Meine Verhalten kann ich weitgehend bestimmen, wenn ich achtsam bin.
64. Verhalten first! Es ist Grundlage meiner Lebenszufriedenheit!
65. Es gibt unangenehme Gefühle, diese sind hilfreich! Es gibt keine negativen Gefühle!
66. Unterscheide zwischen Bewertung und Wahrnehmung!
67. Je weniger wir ein Gefühl haben wollen, desto mehr nimmt es uns in Beschlag!
68. Schmerz ist Teil des Lebens! Je weniger wir dies anerkennen wollen, desto mehr leiden wir!
69. Gegenstände kann man wegstellen! Unser Denken irrt: Gefühle und Gedanken sind keine Gegenstände!
70. Eine neue Perspektive entwickeln: Meine fixen Gedanken über mich und die Welt sind (nur) Gedanken. Was ist meine Erfahrung?
71. Ziehe die Perspektive in Betracht: Gestern - Heute - Morgen. Nichts ist so zuverlässig wie die Veränderung.
72. Was habe ich gestern (vor Tagen) gedacht und geglaubt? Was habe ich tatsächlich erlebt? Beispiele: Ich schaffe das nicht, das bringt mir nichts, ich kann das nicht... Und doch war es - dann - ganz anders!
73. Handle so besonnen wie möglich! Ziehe die Konsequenzen so gut wie möglich in Betracht!
74. Beachte den MARSHMALLOW-Effekt
75. Beachte die Dynamik von Anreizen! Vielleicht gilt die EGO-Depletion-Theorie...
76. Was kommt auf mich zu, wenn ich dorthin gehe? Was kann ich vorab tun?
77. Wie sieht mein Notfallplan 1 / Notfallplan 2 aus?
78. War ich offen und bereit auch Unangenehmes zu haben?
79. Was kann ich noch tun, um mein Abstinenzbewusstsein wach zu halten?
80. Das A & O: Abstinenzbewusstsein wach halten! Achtsam bleiben!
81. Ich übe Dankbarkeit: Ich bin dankbar dafür, dass...
82. Mich selbst entdecken: Welche Freude!
83. Gelassenheitsgebet, wenn du es vergessen hast, google!
84. Unsicherheit ist OK!
85. Ich schenke den Menschen, die mir wichtig sind, Zeit!
86. Ich bin bereit zuzuhören!
87. Ich sage in konkreter Weise, was ich mir wünsche! Ich weiß: Nicht jeder Wunsch wird erfüllt werden!
88. Jeder tut sein Bestes. Formuliere Kritik an anderen stets als Kritik am Verhalten.
89. Was sind meine Abstinenzwerkzeuge? Wie muss ich sie pflegen? Wie übe ich deren Einsatz?
90. To know and not to do is not to know
91. If you'll do what you have always done you'll get what you always got.
92. Imaginiere Auswirkungen eines Rückfall möglichst widerlich entlang dessen, was du vielleicht selbst erlebt hast, beispielsweise Erbrochenes überall, eingenässt und verkotet bis zum Hals, Filmriss, Schmerz, Paranoia etc.!
93. Wenn das Regal verlockend ist: Wechsle den Laden
94. Achte auf einen regelmäßigen Schlafrhythmus
95. Iss achtsam und gesund.

96. Hilf anderen Betroffenen
97. Feiere den 2. Geburtstag
98. Mach dir bewusst, was du durch die Abstinenz gewonnen hast: Wie war dein körperlicher und psychischer Zustand vor dem Entschluss zur Abstinenz? Was ist besser geworden? Womit musst du dich abfinden?
99. Denke auch in Kleinigkeiten voraus!
100. Haken: Erkennen, loslassen und Drumherumschwimmen!
101. Begegne dir selbst in der Not wie eine Katzenmutter ihren Kätzchen
102. Behandle deine Lieben zumindest mit gleich großer Rücksichtnahme und Freundlichkeit wie deinen Chef!
103. Unterscheide das Wahrnehmen mit den 5 Sinnen vom Wahrnehmen inneren Erlebens
104. Beachte die kleinen Freuden möglichst jeden Tag!
105. Hilf anderen Menschen!
106. Lächle!
107. Erstelle deinen persönlichen Zettelkasten für Abstinenz und meditiere regelmäßig darüber!
108. Beachte „Abstinenztrigger“
109. Beginne diese Liste von vorn!