

Rolf von Berg

ALKOHOL IM GRIFF



Tipps und Coaching-Anleitungen
für den Alltag

GRATIS-RATGEBER ALKOHOL

10 praktische Tipps für den Alltag

So bekommen Sie den Alkohol in den Griff

Alkohol ist für jeden, der nicht in der Lage ist, damit richtig umzugehen, mehr als nur ein Genussmittel. Er ist für viele Heil- oder Suchtmittel. Den Alkohol „im Griff“ haben, heißt ganz einfach, bewusst trinken und genießen oder in bestimmten Situationen ganz auf Alkohol verzichten. Wollen Sie?

Tipp 1: Trinkgewohnheiten überprüfen

Jeder, der ein Problem mit Alkohol hat, sollte zuerst einmal überlegen: „Was trinke ich, wann trinke ich und warum trinke ich?“ Vielleicht entdecken Sie dadurch eingefahrene Trinkgewohnheiten – zum Beispiel den automatischen Griff zum Glas oder zur Flasche, das Trinken nur aus Langeweile oder nebenher beim Fernsehen.

Tipp 2: Argumente aufschreiben

Wer sein Alkoholproblem wirklich lösen will, der schafft es auch, ohne ganz auf den Alkohol verzichten zu müssen. Es reicht eine bewusste Änderung des Trinkverhaltens. Und diese Veränderung beginnt im Kopf.

Überlegen Sie, weshalb Sie Ihr Trinkverhalten ändern möchten, und halten Sie alle Ihre Argumente, die für die Änderung Ihres Trinkverhaltens sprechen, schriftlich fest. Wie wäre es zum Beispiel damit, dass jeder Vollrausch Ihr Hirn schädigt. Oder, dass zu viel Alkohol Ihre Beziehung zerstört.

Tipp 3: Klare Ziele setzen

Jeder Mensch braucht Ziele. Wenn wir uns Ziele setzen und darauf hin arbeiten, setzen wir jede Menge Energie frei.

Legen Sie für sich selbst klare und realistische Ziele fest! Setzen Sie die Messlatte nicht zu hoch! Und denken Sie daran, dass Sie die Welt und die Menschen um Sie herum nicht ändern können, Sie sich selbst aber Schritt für Schritt – auch im Umgang mit Alkohol!

Tipp 4: Sofort anfangen

Fangen Sie heute an! Wieso heute? Ganz einfach: Jeder Mensch schiebt gerne auf. Das ist keine Unart, sondern eine menschliche Eigenschaft. Die meisten von uns schieben vor allem das Anfangen auf.

Wir finden immer einen „guten“ Grund, nicht anzufangen – besonders dann, wenn es sich um etwas Ungewohntes oder vielleicht Unangenehmes handelt.

Tipp 5: Nur heute nicht trinken

Planen Sie in jedem Fall zwei alkoholfreie Tage in der Woche ein! Vielleicht erscheint es Ihnen auf den ersten Blick zu schwer, zwei Tage auf Bier, Wein oder den gewohnten Gute-Nacht-Schluck verzichten zu müssen. Nun, dann nehmen Sie sich einfach vor, nur heute nicht zu trinken. Ein Tag ist überschaubar – und was morgen ist, schauen wir mal!

Im Übrigen bedeutet ein alkoholfreier Tag kein Verzicht, sondern ein Gewinn. Sie müssen auf Nichts verzichten. Oder denken Sie etwa, dass jeder Mensch, der nicht jeden Tag zur Flasche greift, qualvoll auf Alkohol verzichtet? Nicht zu sprechen von all denen, die generell keinen Alkohol trinken. Das einzige, auf das Sie einen Tag verzichten müssen, ist der Durst, der durch Bier erst schön wird. Und der Katzenjammer danach.

Tipp 6: Den Tag planen

Planen Sie den Tag! Füllen Sie ihn mit angenehmen und nützlichen Dingen. Versuchen Sie möglichst Situationen zu umgehen, in denen Sie typischerweise trinken! Und beugen Sie der Langeweile vor.

Räumen Sie zum Beispiel den Schreibtisch auf oder entrümpeln Sie den Keller. Backen Sie Brot oder kochen Sie Ihr Lieblingsgericht. Genießen Sie einen Spaziergang oder stöbern Sie in einem Buchladen. Machen Sie einen Erste-Hilfe-Kurs oder polieren Sie Ihr Auto.

Schreiben Sie einen Brief an einen lieben Menschen oder rufen Sie einfach eine geliebte Person an. Verabreden Sie sich mit Freunden, gehen Sie ins Kino oder auf den Flohmarkt. Sie werden sehen: Es gibt Tausende von Dingen, die Sie vom Trinken abhalten!

Tipp 7: In Bewegung bleiben

Meiden Sie typische Stresssituationen! Kompensieren Sie Stress und Unruhe mit viel Bewegung. Treiben Sie Sport. Ein paar Runden Laufen, Radfahren oder Schwimmen lenken nicht nur ab, sondern machen Sie gleichzeitig auch ausgeglichener und fitter. Körperliche Bewegung regt zudem den Stoffwechsel an, so dass Giftstoffe besser abtransportiert werden können.

Tipp 8: Alkoholfreie Vorräte anlegen

So wie viele süchtige Raucher „für Notfälle“ eine Packung Zigaretten in der Schreibtischschublade lagern, sorgen auch Trinker meistens für den nötigen Vorrat im Haus. Eine äußerst gefährliches Unternehmen, wenn Sie es ernst meinen mit Ihrem Vorsatz. Alkohol ist tückisch und die Gefahr groß, dass Sie sich wie gewohnt mehr als nur einen Schluck gönnen.

Sie müssen nicht gleich jede Flaschen ausgießen und alles entsorgen, was mit Alkohol zu tun hat. Sorgen Sie aber unbedingt dafür, dass immer genügend alkoholfreie Getränke im Haus sind. Und löschen Sie den ersten Durst mit Wasser oder Tee, bevor Sie auf die Idee kommen, zur gewohnten Flasche Bier zu greifen oder schnell mal in die Kneipe um die Ecke zu springen.

Tipp 9: Konsequent bleiben

Verbote machen Dinge erst begehrenswert. Wer sich also jeden Tropfen Alkohol streng versagt, wird irgendwann doch einmal schwach. Die Folgen sind meistens ein schlechtes Gewissen und das Gefühl, jämmerlich versagt zu haben. Oft brechen dadurch die Dämme und es folgt ein totaler Absturz – ganz nach dem Motto „Jetzt ist es sowieso wieder alles egal.“

Deshalb muss totale Abstinenz auch nicht das Ziel sein, wenn sie nicht unbedingt erforderlich ist (zum Beispiel bei Depressionen oder alkoholbedingten körperlichen Erkrankungen). Erstrebenswerter und realistischer ist in den meisten Fällen ein bewusster und verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol. Lassen Sie sich aber durch Nichts und Niemanden dazu verleiten, auch nur einen Schluck mehr zu trinken, als Sie wirklich wollen und Ihnen gut tut. Bleiben Sie konsequent!

Tipp 10: Sich selbst belohnen

Wenn Sie Ihre Gewohnheiten ändern wollen, werden sie täglich aufs Neue gefordert. Stellen Sie sicher, dass Sie sich regelmäßig für Ihre täglichen Bemühungen belohnen.

Gönnen Sie sich außer der Reihe etwas Gutes (zum Beispiel einen Theater- oder Kinobesuch, eine heiße DVD oder ein gutes Buch, ein Kräuterbad oder eine Ganzkörper-Massage, neue Schuhe oder modische Dessous, einen Stadtbummel oder einen Ausflug aufs Land), wenn Sie eine Aufgabe ohne Alkohol erfolgreich gemeistert haben.

Feiern Sie auch Ihre kleinen Erfolge! Jeder Erfolg spornt zu neuen Erfolgen an. Das gute Gefühl, etwas geschafft zu haben, macht Lust auf mehr. Die Selbstbelohnung verleiht Ihrer Motivation Flügel.



NEUE WEGE AUS DER ALKOHOLFALLE

Wenn du den Wunsch und festen Willen hast, aus alten eingefahrenen Gleisen auszubrechen und den Weg zu neuen Ufern zu gehen, überzeuge dich selbst von unserem einzigartigen Programm. Probiere es aus! Du wirst genau so begeistert sein wie alle anderen, denen wir schon geholfen haben.

[Jetzt hier anmelden!](#)

Institut für praktische Lebenshilfe (IFPL)