

Saufen bis der Arzt kommt oder...?



Besser ohne Alkohol

Praktische Tipps
für den bewussten Umgang mit Alkohol

Herzlichen Glückwunsch – Du gehörst zu den Menschen, die selbst über ihr Wohlbefinden entscheiden können

Du überlegst gerade oder hast dir schon fest vorgenommen, keinen Alkohol mehr zu trinken oder zumindest deinen Konsum etwas zu reduzieren? Dann bist du hier genau richtig!



Ob das genüssliche Bier zum Feierabend oder der prickelnde Sekt zum Anstoßen an Geburtstagen und Silvester – wir trinken aus den unterschiedlichsten Gründen gerne Mal den ein oder anderen Schluck. Alkohol kann Hemmungen senken, kurzfristig die Stimmung heben und so soziale Interaktionen erleichtern. Doch der Alkoholkonsum birgt auch unzählige Nachteile und Gefahren.

Alkohol schadet nicht nur der Leber, sondern kann auch langfristig zu schweren psychischen Problemen führen. Ein Alkoholverzicht bringt hingegen unzählige Vorteile mit sich. Von besserer Haut und gesünderem Schlaf, über das gesteigerte Wohlbefinden und mehr Geld im Portemonnaie, bis hin zu einer längeren Lebenserwartung.

Hier gebe ich dir ein paar praktische Tipps an die Hand, um zukünftig weniger oder gar keine alkoholischen Getränke mehr zu dir zu nehmen. Nutze sie einfach, um erfolgreich dein Konsumverhalten anzupassen! Vorab zeige ich dir aber auch kurz und bündig, wie du locker weiter zur Flasche greifen kannst, bis der Arzt kommt.

Und jetzt wünsche ich dir viel Erfolg!

Rolf von Berg

Saufen bis der Arzt kommt.. oder?

Es soll Menschen geben, die in der Woche eigentlich immer nur sieben gute Gründe brauchen, um zur Flasche zu greifen. Das sind: Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag und Sonntag.

Wenn du glaubst, zwischen Leber und Milz passt immer noch ein Pils, oder wenn auch du der Meinung bist, dir täglich einen hinter die Binde kippen zu müssen, dann findest du hier sicher noch ein paar Gründe mehr, warum du niemals aufhören solltest zu saufen. So klappt es garantiert:



Du siehst die Dinge lieber verschwommen als klar.

Logo! Mit einem ordentlichen Promille-Spiegel sieht alles gar nicht so übel aus wie es sonst erscheint. Im Übrigen ist es viel leichter, sich zu benebeln als seine Ansichten und Gewohnheiten zu ändern.

Du findest Kater und Filmrisse geil

Klar! Mit trockener Kehle, verklebten Augen und einem brummenden Schädel aufzuwachen, ist einfach geil. Und die knisternde Ungewissheit, was am Saufabend so alles passiert sein mag, stellt jeden „Tatort“ in den Schatten.

Dir macht es Spaß peinlich zu sein

Einen über den Durst trinken, dummes Zeug labern und besoffen durch die Gegend torkeln, mag für andere peinlich zu sein. Für dich nicht. Trink-Adel verpflichtet! Und jeder blamiert sich selbst, so gut er kann. Also Prost!

Du gefällst dir in deiner Opfer-Rolle

Insgeheim findest du Gefallen an deiner Trinkerei und deren Folgen. Dadurch bekommst du Aufmerksamkeit und Mitgefühl von anderen. Neid muss man sich erarbeiten. Mitleid ist umsonst. Warum sich also krumm legen für Beachtung und Zuwendung?

Du entspannst dich mit Alkohol

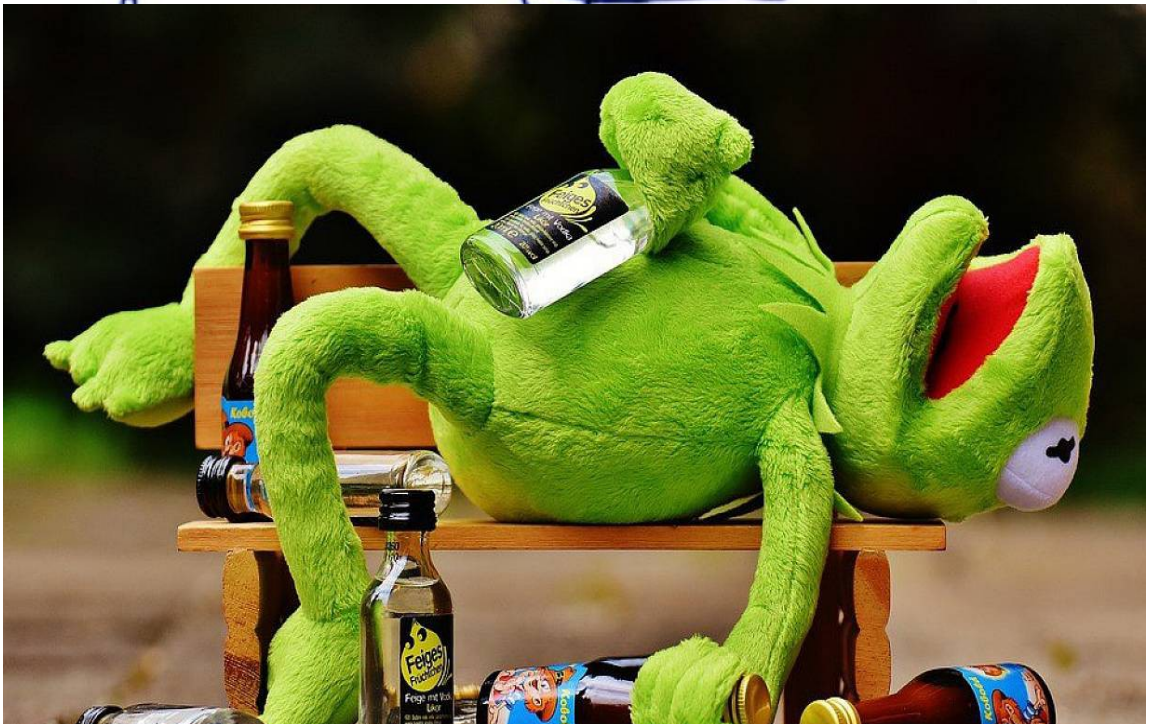
Entspannungsübungen oder Meditation ist nur etwas für Spinner und Weicheier. Nur Alkohol entspannt. Also runter mit der Anzahl der Gehirnzellen und rauf mit den Leberwerten! Schnaps ist besser als Yoga.

Du liebst den schönen Schein

Mit Alkohol im Blut fühlst du dich selbstsicher und gelöst. Das bist du eigentlich nicht, aber du liebst den schönen Schein. Und es ist immer noch besser ein stadtbekannter Säufer als ein anonymer Alkoholiker zu sein. Darauf noch einen Kurzen!

Du träumst lieber als zu leben

„Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum.“ Na ja! Du könntest dich daran machen, deine Ziele zu erreichen. Doch das ist anstrengend und womöglich klappt es. Oh je! Dann stehst du ohne Grund zu trinken da. Scheiß drauf! Also weiter so! Und im Übrigen gibt es für noch viel mehr gute Gründe, jeden Tag zur Flasche zu greifen: Freude, Trauer, Angst, Wut, Schmerz, gute Laune, schlechte Laune, gutes Wetter, schlechtes Wetter, Glück und Pech.



Weniger oder keinen Alkohol mehr trinken...



Natürlich gibt es auch Gründe über Gründe weniger oder keinen Alkohol mehr zu trinken. Doch der Mensch ist ein Gewohnheitstier und große Veränderungen im Leben fallen uns im Regelfall schwer – egal ob wir kein Fleisch mehr essen, mit dem Rauchen aufhören oder den Alkohol meiden wollen.

Doch es gibt durchaus die ein oder anderen Tricks um den inneren Schweinehund gekonnt zu überlisten und alte Gewohnheiten abzulegen.

Hier und jetzt, kurz und knapp, ein paar praktische Tipps, wie es funktionieren kann und wie du dein Leben besser ohne Promille im Blut rocken kannst:

Kenne und verinnerliche deine Gründe

Geld sparen, mehr Energie im Alltag, besseres Hautbild, weniger Mundgeruch, mehr Selbstbewusstsein, weniger Heißhunger, keine peinlichen Alkoholeskapaden mehr bereuen... die Liste ist lang

Verinnerliche alle Gründe und mache dir zudem bewusst, dass du im Grund keinen Alkohol brauchst. Bier, Wein, Schnaps & Co. sind schlichtweg keine lebensnotwendigen Getränke.

Ändere deine Trinkgewohnheiten

Finde Alternativen für Situationen, in denen du erfahrungsgemäß gerne zu alkoholischen Getränken greifst. Trinkst du beispielsweise zum Abendessen gerne ein Bier oder ein Gläschen Wein? Dann ersetze sie ab sofort durch ein alkoholfreies Bier und Traubensaft. Du feierst gern Cocktail-Abende mit deinen Freunden? Dann mixt du dir einfach einen alkoholfreien Cocktail. Und so weiter...

Lerne „Nein“ zu sagen

Viele von uns haben ihre Probleme mit dem Neinsagen– nicht nur beim Alkohol Dabei ist es völlig in Ordnung, ein Angebot von Alkohol abzulehnen. Es ist nicht notwendig, sich zu rechtfertigen oder Ausreden zu suchen. Du darfst und kannst einfach nur „Nein, danke“ sagen. Es geht auch höflich mit :„ Danke, aber mir ist heute nicht nach Alkohol.“ oder „Ich möchte morgen fit sein.“

Denke an den Tag danach

Je mehr Alkohol wir trinken, desto schlechter geht es uns erfahrungsgemäß am nächsten Tag. Nach einem Rausch fühlen wir uns mies, müde, träge und unwohl. So ein verdammter Kater kann aber immerhin auch dazu motivieren bewusster zu trinken, um solche Situationen und die unerträglichen Kopfschmerzen in

Zukunft zu vermeiden.

Verändere dein soziales Umfeld und lege zuhause alkoholfreie Vorräte an

Verbringe lieber möglichst viel Zeit mit Menschen, die keinen oder sehr wenig Alkohol trinken, statt in einen Umfeld, in dem oft und viel getrunken wird. Zuhause musst du nicht gleich jede Flasche ausgießen und alles entsorgen, was mit Alkohol zu tun hat. Sorge aber dafür, dass immer genügend alkoholfreie Getränke im Haus sind. Und lösche den Durst mit Wasser oder Tee, bevor du auf die Idee kommst, zur gewohnten Flasche Bier im Kühlschrank zu greifen oder schnell mal in die Kneipe um die Ecke zu springen.



Das alternative Selbsthilfeprogramm, wenn Alkohol zum Problem wird

Copyright: Institut für praktische Lebenshilfe (IFPL), Rolf von Berg
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck - auch auszugsweise - verboten