

Name: _____ Gruppe: _____ Datum: _____

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

in Kapitel 8 *Vierhundert Kaninchen* haben Sie erfahren, dass die Wirkung von Suchtmitteln je nach eingenommener Dosis und je nach Situation vollkommen unterschiedlich sein kann.

Für eine erfolgreiche Therapie ist es wichtig, für sich selbst herauszufinden, was die für einen ganz persönlich in der Vergangenheit **angenehmen** Wirkungen von Alkohol oder Medikamenten in bestimmten Situationen waren.

Wir wollen Ihnen jetzt Gelegenheit geben, einmal in Ruhe darüber nachzudenken, welche angenehme Wirkung die Einnahme von Alkohol oder Medikamenten ganz speziell für Sie in verschiedenen Lebenssituationen hatte.



Alkohol oder bestimmte Medikamente werden durch ihre angenehme Wirkung in bestimmten Situationen zu Suchtmitteln.

Zufriedene Abstinenz ist möglich, wenn diese Situationen auch ohne diese angenehme Wirkung bewältigt werden können.

Auch nach langer Abstinenz kann die Erinnerung an die angenehme Wirkung von Suchtmitteln in bestimmten Situationen plötzlich Verlangen nach Alkohol oder Medikamenten auslösen.

Je mehr Sie sich der angenehmen Wirkungen bewusst werden, die Alkohol oder Medikamente in bestimmten Situationen für Sie hatten, desto klarer wird Ihnen (und Ihrem Therapeuten) werden, woran Sie in Ihrer Therapie zur Festigung Ihrer Abstinenz arbeiten können.

Lebensbereich

Welche **angenehme** Wirkung hatte für Sie persönlich die Einnahme von Alkohol oder Medikamenten in diesem Bereich (erläutern Sie bitte anhand konkreter Beispiele):

Arbeitsleistung

Umgang mit Arbeitskollegen/
Vorgesetzten

Freizeitgestaltung (Hobbys)

Sexualität

Geselligkeit
(Freunde/Bekannte)

Seelische Belastungen

Körperliche Probleme

Ärger/Aggressionen

Schlaf

Bitte kreuzen Sie an, wie **wichtig** für Sie die angenehme Alkohol- bzw. Medikamentenwirkung in diesem Lebensbereich war.

sehr wichtig

nicht wichtig

Kreuzen Sie bitte an, für welche Lebensbereiche Sie sich **Hilfe** in der Therapie wünschen

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6

Hier können Sie **Fragen** notieren, die Ihnen bei der Beschäftigung mit den angenehmen Wirkungen von Alkohol oder Medikamenten eingefallen sind:

[illegible]