Unter der Woche gehört das Glas Wein zum Feierabend dazu – oft werden es zwei, manchmal drei. Am Mittwoch um halb sieben, nach einem stressigen Tag, steht die Flasche im Kühlschrank, und im Kopf ist nur ein Satz: „Ich brauch jetzt ein Glas." Beim Urge Surfing aus der Achtsamkeit beobachtest du die Lust wie eine Welle – sie steigt, erreicht einen Gipfel und flaut wieder ab, und du musst ihr nicht folgen.

## Warum es sich hält

Wenn du der Lust nachgibst, wird es kurz ruhiger. Aus Sicht der Verhaltenstherapie lernt die Lust dabei, dass es sich lohnt, wiederzukommen – beim nächsten stressigen Tag meldet sie sich früher und lauter. Kämpfen und Wegdrücken haben in Studien keinen Vorteil gegenüber dem Beobachten gezeigt. Und wer sich das Glas den ganzen Nachmittag ausmalt, macht die Lust eher lauter.

Die Lust kommt – und das Glas ist schon eingeschenkt
wie ein Befehl · ohne nachzudenken

→

**Die Welle beobachten – dann nach Plan entscheiden**
bemerken · im Körper suchen · atmen · abwarten

*Ein Bild dafür: eine Welle am Strand. Sie steigt, bricht und läuft aus. Du musst nicht hineinspringen – und nicht gegen sie anschwimmen.*

## So geht es

1. **Bemerken und benennen:** Sag dir innerlich: „Da ist die Welle." Schon das schafft einen kleinen Abstand.
2. **Im Körper suchen:** Wo sitzt die Lust – im Mund, im Hals, im Magen, als Unruhe in den Händen?
3. **Atmen und beobachten:** Gib der Lust eine Zahl von 0 bis 10 und schau zu, wie sie steigt, ihren Gipfel erreicht und wieder abflaut – oft dauert das etwa 3 bis 10 Minuten.
4. **Danach nach Plan entscheiden:** was du dir vorher vorgenommen hast, zum Beispiel heute keinen Alkohol oder ein Glas zum Essen. Erst einmal ein Glas Wasser hilft beim Übergang.
5. **Eintragen:** Uhrzeit, Auslöser, Lust am Anfang, am Gipfel und nach 10 Minuten, was danach kam, Haken für die tägliche Übung.

**Zwei Bausteine:** Merkst du, dass du dir das Glas ausmalst, bemerk es und kehr zum Körper zurück – nicht wegschieben, nur nicht weitermalen. Und halte dein Warum in einem Satz griffbereit („Ich will morgens ausgeschlafen sein."). **Täglich 3 Minuten üben**, auch ohne Lust: hinsetzen, atmen, beobachten – wie ein Probelauf bei ruhigem Wasser.

**Ehrlich:** Geprüft wurde vor allem eine elfminütige Achtsamkeitsanleitung bei Menschen, die riskant viel tranken – gemessen eine Woche später. Längere Programme mit diesem Kern wurden meist in Behandlungen geprüft, mit gemischten Ergebnissen. Als Übung nur mit Arbeitsblatt ist sie noch nicht geprüft. Die Übung verändert vor allem, was du tust – nicht unbedingt, wie stark die Lust ist.

## Wenn es nicht gleich klappt

Die Welle wird erst größer? Normal – Gipfel abwarten, Zahl aufschreiben. Vergessen und schon getrunken? Nächstes Mal, die 3-Minuten-Übung am Abend nachholen. Die Minuten nicht ausgehalten? Kürzer anfangen. Fühlt sich komisch an? Wird mit jedem Tag natürlicher. Ein Abend über deinem Ziel kommt vor, wenn du etwas Neues übst. Wie viel du in der Woche trinkst: dazu Episode 2: Selbstkontrolltraining.

**Wichtig:** Keine Behandlung einer Alkoholabhängigkeit. Trinkst du schon länger täglich viel? Nicht abrupt allein aufhören – vorher ärztlich besprechen. Schwanger: gar kein Alkohol. Schaffst du dein Ziel über Wochen nicht, trinkst du gegen Angst, Stress oder Traurigkeit, oder scheint dein Körper Alkohol zu brauchen? → Episode 8. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe.

| **Mein Alkohol-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie oft hast du mehr getrunken, als du eigentlich wolltest? | 3 | 3 | 2 |
| 2. Wie stark war die Lust auf Alkohol im Lauf des Tages? | 3 | 2 | 2 |
| 3. Wie oft hast du getrunken, um Stress oder Gefühle loszuwerden? | 3 | 3 | 2 |
| 4. Wie sehr hat Alkohol deinen Schlaf oder den nächsten Tag belastet? | 2 | 2 | 1 |
| 5. Wie schwer ist es dir gefallen, Nein zu sagen oder aufzuhören? | 3 | 3 | 2 |
| **Summe (0–20)** | 14 | 13 | 9 |

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 8 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

**Sicherheit zuerst:** Viel und täglich getrunken? Nicht abrupt allein aufhören. Schwanger: gar kein Alkohol.

**So surfst du die Welle:** 1 Bemerken: „Da ist die Welle." · 2 Im Körper suchen · 3 Atmen und beobachten: Welle steigen und fallen lassen · 4 Danach nach Plan entscheiden.

## 1 · Tag 1: Meine Lust-Momente

Wann kommt die Lust meistens? (Uhrzeit, Situation)
*Feierabend 18–19 Uhr, nach Stress · freitags mit Kollegen*

Wo spüre ich sie im Körper?
*Mund, Hals, Unruhe in den Händen*

**Mein Warum in einem Satz** (griffbereit halten)
*Ich will morgens ausgeschlafen sein und nicht gereizt.*

Mein Satz zum Start
*„Da ist die Welle."*

## 2 · Jeden Tag eine Zeile – für den stärksten Lust-Moment

Lust von 0 (keine) bis 10 (sehr stark). Danach: nichts · weniger · wie geplant · mehr. Dazu täglich 3 Minuten Übung, auch ohne Lust. Wie viel trinke ich in der Woche? Dazu Episode 2: Selbstkontrolltraining.

| **Tag** | **Uhrzeit** | **Auslöser** wo, was war los? | **Lust Anfang** | **am Gipfel** | **nach 10 Min.** | **Danach** | **3 Min. Übung ✓** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | 18:30 | Feierabend, Sofa | 6 | 7 | 3 | nichts | ✓ |
| **2** | 19:00 | beim Kochen | 5 | 6 | 3 | wie geplant | ✓ |
| **3** | 18:30 | Mittwoch, stressiger Tag | 7 | 8 | 4 | Wasser, später wie geplant | ✓ |
| **4** | 21:00 | Serie, müde – Welle nicht bemerkt | – | – | – | mehr | ✓ abends |
| **5** | 17:30 | Freitag mit Kollegen | 6 | 6 | 3 | weniger | ✓ |
| **6** | 20:00 | Grillen bei Freunden | 5 | 6 | 2 | weniger | – |
| **7** | 18:00 | Sonntag, Sofa | 4 | 5 | 2 | nichts | ✓ |

## 3 · Am 7. Tag: Rückblick

Wie lange dauerte eine Welle meistens?
*meist 5–10 Minuten, der Gipfel nach 2–3*

Was hat geholfen?
*Glas Wasser einschenken, Füße spüren, an mein Warum denken*

BEISPIEL

| **Mein Alkohol-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie oft hast du mehr getrunken, als du eigentlich wolltest? | | | |
| 2. Wie stark war die Lust auf Alkohol im Lauf des Tages? | | | |
| 3. Wie oft hast du getrunken, um Stress oder Gefühle loszuwerden? | | | |
| 4. Wie sehr hat Alkohol deinen Schlaf oder den nächsten Tag belastet? | | | |
| 5. Wie schwer ist es dir gefallen, Nein zu sagen oder aufzuhören? | | | |
| **Summe (0–20)** | | | |

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 8 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

**Sicherheit zuerst:** Viel und täglich getrunken? Nicht abrupt allein aufhören. Schwanger: gar kein Alkohol.

**So surfst du die Welle:** 1 Bemerken: „Da ist die Welle." · 2 Im Körper suchen · 3 Atmen und beobachten: Welle steigen und fallen lassen · 4 Danach nach Plan entscheiden.

## 1 · Tag 1: Meine Lust-Momente

Wann kommt die Lust meistens? (Uhrzeit, Situation)

Wo spüre ich sie im Körper?

**Mein Warum in einem Satz** (griffbereit halten)

Mein Satz zum Start

## 2 · Jeden Tag eine Zeile – für den stärksten Lust-Moment

Lust von 0 (keine) bis 10 (sehr stark). Danach: nichts · weniger · wie geplant · mehr. Dazu täglich 3 Minuten Übung, auch ohne Lust. Wie viel trinke ich in der Woche? Dazu Episode 2: Selbstkontrolltraining.

| **Tag** | **Uhrzeit** | **Auslöser** wo, was war los? | **Lust Anfang** | **am Gipfel** | **nach 10 Min.** | **Danach** | **3 Min. Übung ✓** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | | | | | | | |
| **2** | | | | | | | |
| **3** | | | | | | | |
| **4** | | | | | | | |
| **5** | | | | | | | |
| **6** | | | | | | | |
| **7** | | | | | | | |

## 3 · Am 7. Tag: Rückblick

Wie lange dauerte eine Welle meistens?

Was hat geholfen?