Beim Grillen bei Freunden wird immer wieder nachgeschenkt, unter der Woche wird aus „nur einem Glas“ zum Feierabend oft ein zweites – und am Ende des Abends weißt du nicht mehr genau, wie viele Gläser es waren. Beim **Selbstkontrolltraining aus der Verhaltenstherapie** (auf Englisch *Behavioral Self-Control Training*) gilt: Du legst ein Ziel für die Woche fest, schreibst jedes Glas auf und trinkst langsamer – und am Ende der Woche schaust du, was geholfen hat.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie gibt es zwei Gründe: **Ohne Zählen merkst du die Menge nicht** – ein nachgeschenktes Glas fühlt sich an wie dasselbe Glas. Und **Trinken läuft wie ein Autopilot**: Feierabend, Sofa, Glas – ohne bewusste Entscheidung. Schon genau hinzuschauen verändert etwas; erst mit einem Ziel und einem Plan wird daraus eine Übung.

Ein Konto ohne Kontoauszug
wer nie nachsieht, wundert sich am Monatsende, wo das Geld geblieben ist

→

Ziel, Strichliste, Wochenbilanz
du entscheidest vorher, zählst mit und siehst, wann und warum du trinkst

So geht es: vier Teile

1. **Wochenziel:** An welchen Tagen trinkst du gar nichts? Wie viele Gläser sind es an den anderen Tagen höchstens? **Dein Ziel legst du selbst fest.** Orientierungswerte: Episode 5.
2. **Jedes Glas sofort notieren:** ein Strich je Glas, gleich beim Einschenken – mit Uhrzeit, wo und mit wem und dem Grund davor (Genuss · Gesellschaft · Stress · Langeweile · Gefühl weg).
3. **Drei Tempo-Regeln:** Durst zuerst mit Wasser löschen · nach jedem Glas ein Glas Wasser · nicht nachschenken lassen oder ein kleineres Glas. Dazu dein alkoholfreies Lieblingsgetränk bereitstellen.
4. **Wochenbilanz am 7. Tag:** zusammenzählen, alkoholfreie Tage geschafft?, was hat geholfen, was änderst du nächste Woche – und eine Belohnung ohne Alkohol.

Was Studien zeigen

Bei 31 Menschen, die sich selbst gemeldet hatten, wirkte ein Handbuch allein so gut wie Handbuch plus zehn Therapiestunden: Beide Gruppen tranken deutlich weniger. Als Computerprogramm tranken 40 Menschen weniger als die, die erst später an der Reihe waren – nach zwölf Monaten gehalten. Bei 250 Menschen in Suchtambulanzen hielt die Wirkung zwei Jahre (ohne unbehandelte Gruppe). Geprüft wurden Handbücher und Programme mit genau diesem Kern, meist bei Menschen, die selbst weniger trinken wollten. Die meisten Studien sind klein und schon älter. Und wirksam war das ganze Paket: In einer großen Studie zeigte das Mitschreiben allein keinen klaren Effekt.

Wenn es nicht gleich klappt

Du vergisst das Aufschreiben? Das Blatt dorthin legen, wo du trinkst, oder einen Zettel ins Portemonnaie – den Strich sofort machen. Es ist dir peinlich? Das Blatt ist nur für dich. Ziel gerissen? Ausrutscher-Regel – und passiert es öfter, nächste Woche ein kleinerer Schritt statt aufgeben. Mit Freunden geht es nicht? Diese Abende planst du mit Episode 3.

Ausrutscher-Regel: Ein Abend über deinem Ziel ist kein Beweis, dass du es nicht kannst. Morgen gilt wieder dein Plan.

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: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen? Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe. Dazu: Episode 1: Urge Surfing · Episode 3: WOOP.

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. Dazu Episode 1: Urge Surfing.

1 · Am ersten Tag: Mein Wochenziel

Meine alkoholfreien Tage (ankreuzen):
Mo ☒ Di ☐ Mi ☐ Do ☒ Fr ☐ Sa ☐ So ☐
An den anderen Tagen höchstens … Gläser (deine eigene Zahl):
2 Gläser

Meine drei Tempo-Regeln:
1. Durst zuerst mit Wasser · 2. nach jedem Glas ein Glas Wasser
3. nicht nachschenken lassen

Mein Lieblingsgetränk ohne Alkohol (bereitstellen):
Apfelschorle, kalt im Kühlschrank

Meine Belohnung ohne Alkohol am 7. Tag:
ausgiebiges Frühstück am Sonntag

Ausrutscher-Regel:
Ein Abend über deinem Ziel ist kein Beweis, dass du es nicht kannst.
Morgen gilt wieder dein Plan.

Zahlen im Beispiel: kein Richtwert. Dein Ziel legst du selbst fest. Mit Freunden schwer? Dazu Episode 3: WOOP.

2 · Tag 1 bis 7: jedes Glas sofort notieren

Je Tag: ein Strich je Glas, gleich beim Einschenken (alkoholfreier Tag: 0) · Uhrzeit · wo und mit wem · Grund davor (Genuss · Gesellschaft · Stress · Langeweile · Gefühl weg) · ✓, wenn du eine Tempo-Regel genutzt hast · Ziel gehalten: ✓ oder ×.

Tag	**Gläser** ein Strich je Glas	**Uhrzeit**	**wo / mit wem**	**Grund davor**	**Tempo-Regel** ✓	**Ziel gehalten?** ✓ / ×
1	0	–	alkoholfreier Tag	–	–	✓
2	II	18:30, 20:00	Feierabend, Sofa	Genuss	✓	✓
3	I	19:00	Küche, nach stressigem Tag	Stress	✓	✓
4	0	–	alkoholfrei, Apfelschorle	–	–	✓
5	III	18:00–21:30	nach der Arbeit, Kollegen	Gesellschaft	×	× morgen gilt wieder mein Plan
6	II	17:00, 19:30	Grillen bei Freunden	Gesellschaft	✓ Wasser zuerst	✓
7	I	19:00	Abendessen zu Hause	Genuss	✓	✓

3 · Am 7. Tag: Meine Wochenbilanz

Gläser in der Woche:
9

Alkoholfreie Tage geschafft?
ja, beide

Was hat geholfen?
Wasser zuerst ·
Apfelschorle im Kühlschrank

Was ändere ich nächste Woche?
Freitag: früher gehen,
nicht nachschenken lassen

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. Dazu Episode 1: Urge Surfing.

1 · Am ersten Tag: Mein Wochenziel

Meine alkoholfreien Tage (ankreuzen):
Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So ☐
An den anderen Tagen höchstens … Gläser (deine eigene Zahl):

Meine drei Tempo-Regeln:

Mein Lieblingsgetränk ohne Alkohol (bereitstellen):

Meine Belohnung ohne Alkohol am 7. Tag:

Ausrutscher-Regel:
Ein Abend über deinem Ziel ist kein Beweis, dass du es nicht kannst.
Morgen gilt wieder dein Plan.

Zahlen im Beispiel: kein Richtwert. Dein Ziel legst du selbst fest. Mit Freunden schwer? Dazu Episode 3: WOOP.

2 · Tag 1 bis 7: jedes Glas sofort notieren

Je Tag: ein Strich je Glas, gleich beim Einschenken (alkoholfreier Tag: 0) · Uhrzeit · wo und mit wem · Grund davor (Genuss · Gesellschaft · Stress · Langeweile · Gefühl weg) · ✓, wenn du eine Tempo-Regel genutzt hast · Ziel gehalten: ✓ oder ×.

Tag	**Gläser** ein Strich je Glas	**Uhrzeit**	**wo / mit wem**	**Grund davor**	**Tempo-Regel** ✓	**Ziel gehalten?** ✓ / ×
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Meine Wochenbilanz

Gläser in der Woche:

Alkoholfreie Tage geschafft?

Was hat geholfen?

Was ändere ich nächste Woche?