Weniger Alkohol trinken

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 28

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Weniger Alkohol: Achtsamkeit: Urge Surfing

Episode 2: Weniger Alkohol: Verhaltenstherapie: Selbstkontrolltraining

Episode 3: Weniger Alkohol: Motivationspsychologie: WOOP

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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?

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?

Unter der Woche gehört das Glas Wein zum Feierabend dazu – oft werden es zwei, manchmal drei. Freitags mit den Kollegen heißt es „Komm, noch eins“. Du nimmst dir vor: „Diese Woche weniger.“ Spätestens am Mittwoch, nach einem stressigen Tag, steht die Flasche wieder auf dem Tisch. Mit **WOOP aus der Motivationspsychologie** planst du genau diese Abende vorher. Die vier Buchstaben stehen für **Wunsch, Ergebnis, Hindernis und Plan** (englisch Wish, Outcome, Obstacle, Plan): Du stellst dir vor, was du dir wünschst und was dann besser wird, dann das Hindernis in dir – und planst mit einem Wenn-dann-Satz, was du in genau diesem Moment tust.

Warum es sich hält

Am Montag fühlt sich der Vorsatz leicht an. Am Mittwoch kommst du müde und gereizt heim – und für genau diesen Moment gibt es keinen Plan. Dann gewinnt die Gewohnheit. Aus Sicht der Motivationspsychologie kommt dazu: Sich nur auszumalen, wie schön es wäre, fühlt sich gut an, bringt aber nicht ins Handeln. Beim **mentalen Kontrastieren** stellst du das gute Ergebnis und das Hindernis direkt nebeneinander – wie ein Navi, das die Baustelle schon kennt und die Umleitung plant, bevor du davorstehst.

„Diese Woche weniger.“
ein guter Vorsatz – aber ohne Plan für den Moment, in dem es schwer wird

→

„Wenn ich nach einem stressigen Tag heimkomme, dann mache ich mir mein alkoholfreies Lieblingsgetränk.“
die Umleitung steht schon fest, bevor du vor der Baustelle stehst

So geht es – vier Felder für diese Woche

Ⓦ **Wunsch:** machbar und für diese Woche, z. B. „Unter der Woche nur an zwei Abenden ein Glas“ (ein Beispiel, kein Richtwert – dein Ziel legst du selbst fest).

Ⓞ **Bestes Ergebnis:** Was wird besser? Kurz und lebhaft ausmalen, 1–2 Minuten: ausgeschlafen ins Wochenende, morgens klar im Kopf. **Male dir das gute Ergebnis aus – nicht das Glas.**

Ⓞ **Hindernis in dir:** Was passiert in dir, kurz bevor du zum Glas greifst? „Nach einem stressigen Tag will ich mich belohnen.“

Ⓟ **Plan:** ein Wenn-dann-Satz auf Papier. Fällt dir keiner ein, wähle einen aus der Auswahlliste – das wirkte in einer Studie so gut wie selbst schreiben.

Dazu: ein zweites WOOP für den Abend mit anderen, mit Satz zum Ablehnen („Danke, ich nehme Wasser.“ – vorher laut üben) · ein Plan für den Abend, an dem es trotzdem mehr wird · drei Dinge, die dir ohne Alkohol guttun · jeden Abend eine Zeile · am 4. Tag den Plan nachschärfen, weil die Wirkung von Plänen mit der Zeit nachlässt.

Wenn es nicht gleich klappt

Kein Hindernis fällt dir ein? Denk an den letzten Abend, an dem es mehr wurde, als du wolltest – was war kurz davor in dir los? Der Plan passt nicht? Am 4. Tag nachschärfen und kleiner machen. Du vergisst den Plan? Auf Papier, dort, wo der Moment passiert, z. B. am Kühlschrank. Die anderen drängen? Den Satz zum Ablehnen vorher üben. Ein Abend über deinem Ziel kommt vor, wenn du etwas Neues übst. Dazu Episode 1: Urge Surfing · Episode 2: Selbstkontrolltraining.

Ehrlich: Geprüft wurde WOOP als kurze Online-Übung von etwa einer halben Stunde. Weniger getrunken haben vor allem die, die schon riskant viel tranken – gemessen nach einem Monat. Als Übung mit Arbeitsblatt ist sie noch nicht geprüft. Wenn-dann-Pläne wirkten in einer Auswertung von 16 Studien klein, auf Papier und in der Allgemeinbevölkerung deutlicher, beim Rauschtrinken nicht.

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.

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.

Ausmalen – aber das Richtige: Male dir das gute Ergebnis aus – nicht das Glas. Kurz und lebhaft, 1–2 Minuten: Wie fühlt sich der Morgen danach an?

1 · Heute: mein WOOP für diese Woche – und eins für den Abend mit anderen

Mein WOOP (diese Woche)

Wunsch – machbar, für diese Woche:

W Unter der Woche nur an 2 Abenden ein Glas

bestes Ergebnis – was wird besser?

O ausgeschlafen ins Wochenende, morgens klar im Kopf

Hindernis – was in mir passiert:

O Nach einem stressigen Tag will ich mich belohnen.

Plan – Wenn …, dann …

P Wenn ich nach einem stressigen Tag heimkomme, dann mache ich mir mein alkoholfreies Lieblingsgetränk und gehe eine Runde ums Haus.

Mein zweites WOOP (Abend mit anderen)

Wunsch – welcher Abend, was will ich?

W Freitag mit Kollegen: nach dem 2. Glas alkoholfrei

bestes Ergebnis:

O Samstag fit und gut gelaunt

Hindernis in mir:

O Ich will kein Spielverderber sein.

Plan – Wenn …, dann …

P Wenn jemand nachschenken will, dann lege ich die Hand aufs Glas und sage: Danke, passt.

Kein eigener Plan? Kreuz einen an und schreib ihn oben ab:

- ☑ Wenn ich heimkomme, dann trinke ich zuerst ein großes Glas Wasser und gehe 10 Minuten raus.
- ☐ Wenn jemand nachschenken will, dann lege ich die Hand aufs Glas und sage: Danke, passt.
- ☑ Wenn ich mein zweites Glas ausgetrunken habe, dann bestelle ich etwas ohne Alkohol.

Satz zum Ablehnen: **„Danke, ich nehme Wasser."** – vorher laut üben.

Wenn es doch mehr wird, dann …

trinke ich ein Glas Wasser und schreibe am nächsten Morgen ehrlich auf, was passiert ist.

Was mir guttut ohne Alkohol:

1. Sauna
2. Spaziergang am Abend
3. Serie auf dem Sofa mit Tee

2 · Jeden Abend eine Zeile – am 4. Tag den Plan nachschärfen

Ist das Hindernis aufgetaucht? Hast du deinen Plan genutzt? Wie viele Gläser waren es? Was machst du nächstes Mal anders?

Tag	Hindernis aufgetaucht?	Plan genutzt? ✓	Gläser	Was mache ich nächstes Mal anders?
1 Mo	nein – ruhiger Tag	–	0	weiter so
2 Di	ja – Ärger im Büro	vergessen	3	Zettel an den Kühlschrank
3 Mi	ja – stressiger Tag	✓	0	gleich so: Getränk kalt stellen
4 Plan nach-schärfen! Do	ja – müde	✓	0	nachgeschärft: Zettel hängt, erst Wasser
5 Fr	ja – Kollegen: „noch eins"	✓	2	Wasser früher bestellen
6 Sa	nein – ruhiger Abend	–	1	–
7 So	ja – Langeweile am Sofa	✓	0	Tee bereitstellen

Gläser im Beispiel: ein Beispiel, kein Richtwert. Dein Ziel legst du selbst fest.

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Plan hat am besten funktioniert?

Hand aufs Glas und Wasser bestellen

BEISPIEL

Wo brauche ich noch einen Plan?

nächsten Samstag beim Grillen bei Freunden

Dazu Episode 1: Urge Surfing · Episode 2: Selbstkontrolltraining

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.

Ausmalen – aber das Richtige: Male dir das gute Ergebnis aus – nicht das Glas. Kurz und lebhaft, 1–2 Minuten: Wie fühlt sich der Morgen danach an?

1 · Heute: mein WOOP für diese Woche – und eins für den Abend mit anderen

Mein WOOP (diese Woche)

Wunsch – machbar, für diese Woche:

W _____

bestes Ergebnis – was wird besser?

O _____

Hindernis – was in mir passiert:

O _____

Plan – Wenn …, dann …

P _____

Mein zweites WOOP (Abend mit anderen)

Wunsch – welcher Abend, was will ich?

W _____

bestes Ergebnis:

O _____

Hindernis in mir:

O _____

Plan – Wenn …, dann …

P _____

Kein eigener Plan? Kreuz einen an und schreib ihn oben ab:

- ☐ Wenn ich heimkomme, dann trinke ich zuerst ein großes Glas Wasser und gehe 10 Minuten raus.
- ☐ Wenn jemand nachschenken will, dann lege ich die Hand aufs Glas und sage: Danke, passt.
- ☐ Wenn ich mein zweites Glas ausgetrunken habe, dann bestelle ich etwas ohne Alkohol.

Satz zum Ablehnen: **„Danke, ich nehme Wasser."** – vorher laut üben.

Wenn es doch mehr wird, dann …

Was mir guttut ohne Alkohol:

1. _____
2. _____
3. _____

2 · Jeden Abend eine Zeile – am 4. Tag den Plan nachschärfen

Ist das Hindernis aufgetaucht? Hast du deinen Plan genutzt? Wie viele Gläser waren es? Was machst du nächstes Mal anders?

Tag	**Hindernis aufgetaucht?**	**Plan genutzt? ✓**	**Gläser**	**Was mache ich nächstes Mal anders?**
1				
2				
3				
4 Plan nach-schärfen!				
5				
6				
7				

Gläser im Beispiel: ein Beispiel, kein Richtwert. Dein Ziel legst du selbst fest.

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Plan hat am besten funktioniert?

Wo brauche ich noch einen Plan?

Dazu Episode 1: Urge Surfing · Episode 2: Selbstkontrolltraining