

## A14    **Arbeitsblätter: »Verstehen eines Ausrutschers« und »Einen Ausrutscher verarbeiten« (Brück u. Mann 2006)**

---

**Arbeitsblatt:** Verstehen eines Ausrutschers

Zum Zeitpunkt, zu dem ich mein erstes alkoholisches Getränk hatte:

1. **Wo** war ich?
  
2. Was **geschah** in der Situation genau, bevor ich trank, was möglicherweise meinen Wunsch nach Alkohol erhöht hat?
  
3. **Wer** war bei mir?
  
4. Was **fühlte** ich, bevor ich trank?
  
5. Was **habe ich gedacht**, bevor ich trank? Habe ich über Alkohol nachgedacht?
  
6. Was habe ich vom Trinken **erwartet**? Wie dachte ich über die möglichen **Vorteile** des Trinkens in dieser Situation?
  
7. **Was geschah tatsächlich während** und **nachdem** ich trank? Passte das zu dem, was ich erwartete?
  
8. **Was genau war es an der Situation (falls etwas), die sie besonders riskant** machte?
  
9. Wie hätte ich **anders** mit der Situation **umgehen** können, ohne zu trinken? Welche Dinge habe ich versucht (falls etwas), um das Trinken in dieser Situation zu vermeiden?
  
10. Gab es zu diesem Zeitpunkt größere **Probleme** oder **Sorgen in meinem Leben**, die möglicherweise meine Entscheidung, wieder zu trinken, beeinflusst haben?

**Arbeitsblatt:** Einen Ausrutscher verarbeiten: 8 praktische Tipps

**1. Finden Sie Ihren Weg wieder!**

Stoppen Sie das Trinken – je schneller, desto besser!

**2. Schaffen Sie sich mehr Freiraum!**

Entfernen Sie jeglichen Alkohol aus dem Haus und begeben Sie sich, falls möglich, umgehend aus der Situation, in der Sie tranken.

**3. Jeder Tag ist ein neuer Tag!**

Obwohl das Trinken eines alkoholischen Getränks (oder mehrerer) beunruhigend sein kann, müssen Sie das Trinken nicht fortsetzen. Sie allein treffen Ihre Entscheidungen.

**4. Bitten Sie telefonisch um Hilfe!**

Rufen Sie umgehend Ihren Therapeuten oder einen abstinenten und unterstützenden Freund an und sprechen Sie darüber, was gerade geschieht, oder gehen Sie zu einem AA- oder anderen Treffen einer Selbsthilfegruppe.

**5. Machen Sie eine Pause!**

Tun Sie Dinge, die nicht mit dem Trinken vereinbar sind, um das Verhaltensmuster zu durchbrechen.

**6. Überdenken Sie das Geschehene!**

Diskutieren Sie es aus gewisser Distanz mit Ihrem Therapeuten oder Freund auf einem Treffen, um besser verstehen zu können, was zu diesem Zeitpunkt in der speziellen Situation zu Ihrem Alkoholkonsum beigetragen hat.

**7. Machen Sie sich nicht schlecht!**

Es hilft nicht, sich herunterzuziehen. Falls Sich-schlecht-Fühlen Trinkprobleme heilen würde, gäbe es keine. Lassen Sie nicht zu, dass Gefühle der Entmutigung, Wut oder Schuld Sie davon zurückhalten, um Hilfe zu bitten und wieder Ihren Weg zu finden.

**8. Lernen Sie aus der Erfahrung!**

Verwenden Sie das Geschehene zur Stärkung Ihrer Entscheidung und für Pläne zur Abstinenz. Finden Sie heraus, was Sie tun sollten, damit es nicht wieder geschieht.