



Von Reinhold Bartl

1. Wie sieht die „Keimsituation“ des Suchtverhaltens aus?

Erinnere Dich an eine Zeit, als „es“ begonnen hat, intensiv und konflikthaft zu werden (z.B. so um 14. / 15. / 16. Lebensjahr – auch etwas früher oder später)

Was hast Du damals besonders gerne (mit Freude, Hingabe.....) getan?

.....

Wem (welcher Person, welchen Personen) hast Du davon erzählt?

.....

In welcher Weise hast Du davon erzählt?

.....

Wem hast Du davon nichts erzählt?

.....

Haben die dennoch davon erfahren? Wenn ja, wie?

.....

Wer hat Dein Verhalten kritisiert? Wie hast Du auf diese Kritik reagiert?

.....

Gibt es einen Unterschied zu Deinen gelebten (ersehten) Möglichkeiten heute und wenn ja, worin bestehen diese?

.....

2. Welche psychischen Elemente tragen zum Erleben von Abhängigkeit bei?

Angenommen, Du möchtest heute in 6 Monaten, von einem Verhalten/von einer Substanz abhängig sein: was wäre dabei zu berücksichtigen?

.....

Wovon müßtest Du überzeugt sein?

.....

Wie müßtest Du mit Deinen Gefühlen umgehen?

.....



Wie müßtest Du mit Deinen Energiereserven umgehen?

.....

Welches Verhalten wäre hilfreich?

.....

Wie müßtest Du mit Freunden, Familienmitgliedern umgehen?

.....

Welche Überzeugungen von Dir selbst und über die Welt wären dafür hilfreich?

.....

Glaubenssysteme, Annahmen über andere und Dich selbst, Einstellungen und Haltungen zur Welt?

.....

Wie müßtest Du mit Deinen Gefühlen und Bedürfnissen (und denen der Anderen) umgehen?

.....

Sind Gefühle und Bedürfnisse (eigene und fremde) wichtig?

.....

Soll man sie eher unterdrücken oder „rauslassen“?

.....

Welches sind gewünschte/ungewünschte Gefühle?

.....

Welcher Umgang mit dem eigenen Körper wäre dafür hilfreich?

.....

Fürsorglich, achtsam, kämpferisch, unterdrückend, ausbeutend...?

.....

Welcher Umgang mit Deinen Energiereserven wäre hilfreich?

.....

Arbeit bis zum „Anschlag“, ausreichende Ruhepausen, immer „bereit stehen“?

.....

Welches Verhalten (in der Peergruppe, in der Familie, in Arbeitskontexten) wäre hilfreich?

.....

Dominantes Auftreten, selbstsicher, unsicher, freundlich-zugewandt, abgrenzend, hilfsbereit.....?

.....