

## Der Weg ist das Ziel- Lebenslinien für eine zufriedene Abstinenz

Zufriedene Abstinenz geht nicht von heute auf morgen. Es ist eine Reise...

Aber wie komme ich dahin? Was brauche ich dafür? Die folgenden Fragen sollen anregen über deine persönliche, zufriedene Abstinenz und den Weg dahin nachzudenken.

- Was ist denn überhaupt eine zufriedene Abstinenz? Definiert die Begriffe „Abstinenz“ und „Zufriedenheit“ jeweils für sich und diskutiert darüber im Plenum. Wie sieht eine zufriedene Abstinenz für jeden Einzelnen aus?
- Was ist aus eurer Sicht der wichtigste Schritt auf den Weg einer zufriedenen Abstinenz? Welche Veränderungen sind nötig?
- Eine ausgeglichene Lebenssituation ist für eine zufriedene und langfristige Abstinenz enorm wichtig. Wie läuft es in meinem Leben- ausgewogen? Habe ich in allen Lebensbereichen eine solide Basis für mich aufgebaut? Oder gibt es irgendwo ein Gefühl von Mangel und Unzufriedenheit?
- Wie sieht mein soziales Umfeld (Familie, Arbeit etc.) aus? Wer ist hilfreich und wer nicht?
- Was hast du bisher durch deine Abstinenz erreicht? Was sind die positiven Seiten der Abstinenz? Notiert die Ergebnisse auf Moderationskarten! Nehmt die Ergebnisse gerne für euch mit als „Erinnerung“, wofür sich eine Abstinenz lohnt.
- „Abstinenz wird nicht als Verzicht, sondern als Bereicherung gesehen“. Was hat dieser Satz mit dem Weg einer zufriedenen Abstinenz zu tun?
- Akzeptanz- Sehe ich meinen Konsum als problematisch und kann ich dies für mich akzeptieren?
- Umgang mit Ambivalenzen: Ist es in Ordnung manchmal an der Abstinenz zu zweifeln? Was spricht für eine Abstinenz und was spricht dagegen? Notiert in Kleingruppenarbeit Stichpunkte auf Moderationskarten und besprecht die Ergebnisse im Plenum.
- Bin ich eigentlich auch offen für Neues? Oder bleibe ich gerne bei alten Gewohnheiten?
- Wie ehrlich bin ich zu mir selbst? Wie gehe ich mit Rückmeldungen anderer um? Kann ich Feedback annehmen?
- Wie kann Selbsthilfegruppe bei einer zufriedenen Abstinenz unterstützen?

Erstellt von Nina Lögering