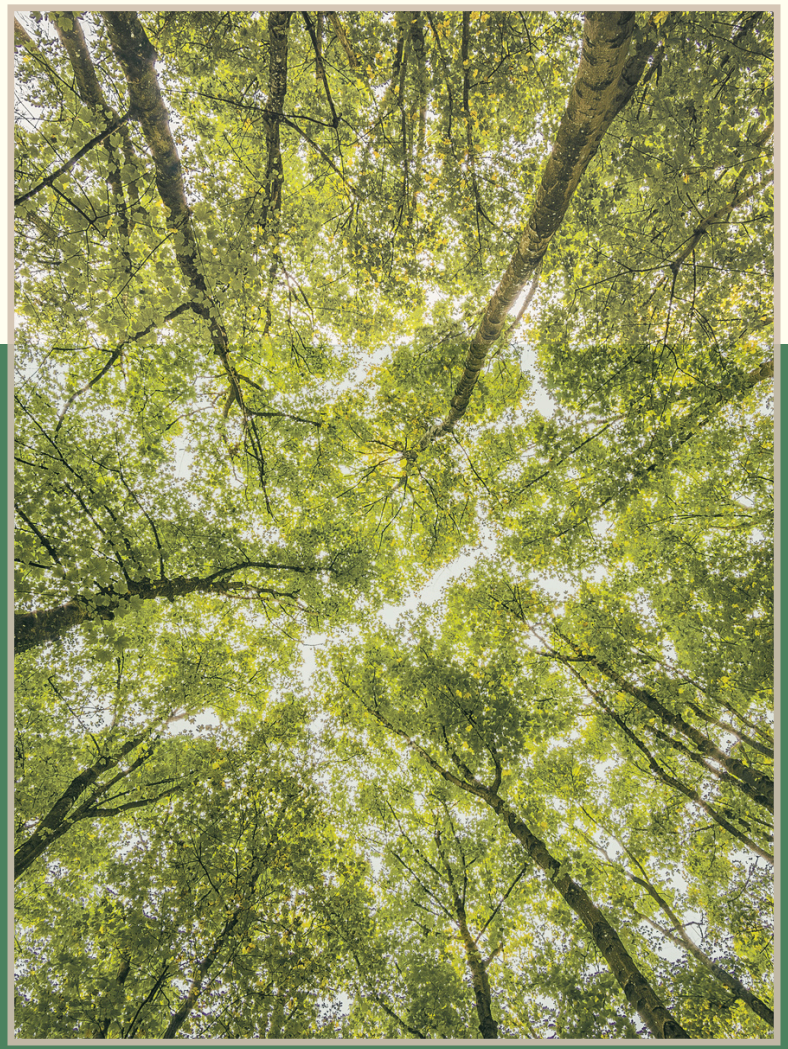
SUCHT VERSTEHEN –

DEIN ERSTER SCHRITT ZU MEHR MITGEFÜHL MIT DIR SELBST

Created by Sebastian Haidigner



„Dieses Workbook ist kein Ersatz für Therapie, sondern eine Einladung zur Selbstreflexion."

Inspiriert von den Erkenntnissen von Gabor Maté



WILLKOMMEN!

Hallo du, ich bin Sebastian Haidinger, Lebens- und Sozialberater und Aufstellungsleiter.

Geboren 1996 und aufgewachsen am wunderschönen Attersee, durfte ich eine Lehre als Elektrotechniker absolvieren, die ich mit dem Werkmeistertitel abrundete.

Trotz meiner Begeisterung für die Technik und der Leidenschaft, die ich für diesen Beruf aufbrachte, merkte ich, dass mir etwas Entscheidendes fehlte. Es war ein langwieriger Prozess, doch schließlich entschied ich mich, meiner inneren Stimme zu folgen und einen beruflichen Wechsel vorzunehmen. So wandte ich mich der sozialen Richtung zu und absolvierte die Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater sowie Aufstellungsleiter.

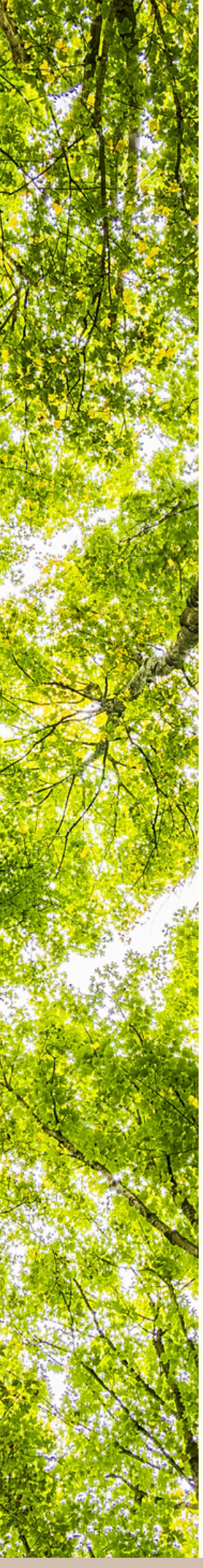


Warum Suchtbegleitung und Lebensberatung

Die Entscheidung, Lebens- und Sozialberater mit Schwerpunkt Suchbegleitung zu werden, ist das Ergebnis meiner eigenen tiefgreifenden Erfahrungen und meiner tiefen Überzeugung, dass jeder Mensch die Möglichkeit zur Veränderung hat. Durch meine Ausbildung und meine eigene Auseinandersetzung mit den Herausforderungen des Lebens habe ich erkannt, wie entscheidend Unterstützung und Verständnis in schwierigen Zeiten sind.

Sucht ist oft nicht nur ein individuelles Problem, sondern auch ein Ausdruck tiefer liegender Themen, die oft aus der Vergangenheit oder der aktuellen Lebenssituation resultieren.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen auf ihrem Weg aus einer Abhängigkeit zu begleiten – mit Empathie, Respekt und einem klaren Fokus auf lösungsorientierte und bedürfnissorientierte Ansätze. Mein Ziel ist es, Menschen zu unterstützen, die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen, sich von den Ketten der Sucht zu befreien und ein erfülltes Leben zu führen.



INHALT

Einführung 1

Was ist Sucht ..... 1 - 3

Bedürfnisse der Sucht ..... 4 - 5

Der Moment davor 6

Beobachten ..... 7 - 8

Mitgefühl ..... 9 - 10

Abschluss 11

„Heilung beginnt dort, wo wir aufhören, uns selbst zu bekämpfen."
– Gabor Maté

Teile dieses Workbooks wurden mit Unterstützung von KI (ChatGPT) erstellt.



EINFÜHRUNG

Viele Menschen denken bei Sucht an Schwäche oder mangelnde Disziplin.
Doch der Arzt und Traumaforscher Gabor Maté zeigt eine andere Perspektive.

Seine zentrale Frage lautet nicht:

„**Warum die Sucht?“**

sondern

„Welcher Schmerz steckt dahinter?“

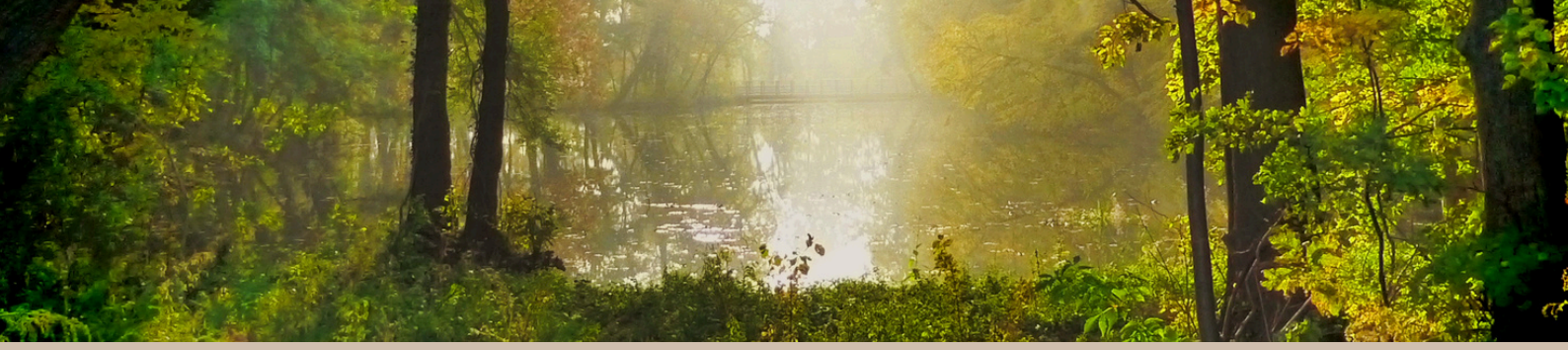
Sucht ist oft kein Zeichen von Schwäche.
Sie ist häufig ein Versuch, mit innerem Stress, Schmerz oder Leere umzugehen.

Dieses Workbook soll dir helfen:

- deine Gewohnheiten besser zu verstehen
- neugierig statt verurteilend auf dich zu schauen
- einen ersten Schritt in Richtung Bewusstsein zu machen

Dieses Workbook ersetzt keine Therapie.

Es ist lediglich eine Einladung zur Selbstreflexion.



EINE KLEINE EINLADUNG

Bevor du beginnst, nimm dir einen Moment.

Atme einmal tief ein.
Und langsam wieder aus.

Dieses Workbook ist kein Test.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Gebe dir Zeit und versuche einfach ehrlich zu dir zu sein.

Selbst wenn dir manche Fragen schwer fallen.

Wie fühle ich mich gerade im Moment?



WAS IST SUCHT?

Nach Maté besteht Sucht aus drei Elementen[1] :

1. starker Drang
2. kurzfristige Erleichterung
3. langfristiger Schaden

Beispiele:

- Alkohol
- diverse chemische Substanzen
- Essen
- Social Media
- Pornografie
- Arbeit
- Shopping
- Gaming
- Beziehungen
- u.v.m.

Welche meiner Verhaltensweisen/Sucht kann ich da einordnen?

[1] Gabor Maté: Im Reich der hungrigen Geister: Begegnungen mit Sucht, 2017



DIE WICHTIGSTEN FRAGEN VON GABOR MATÉ

Statt zu fragen:

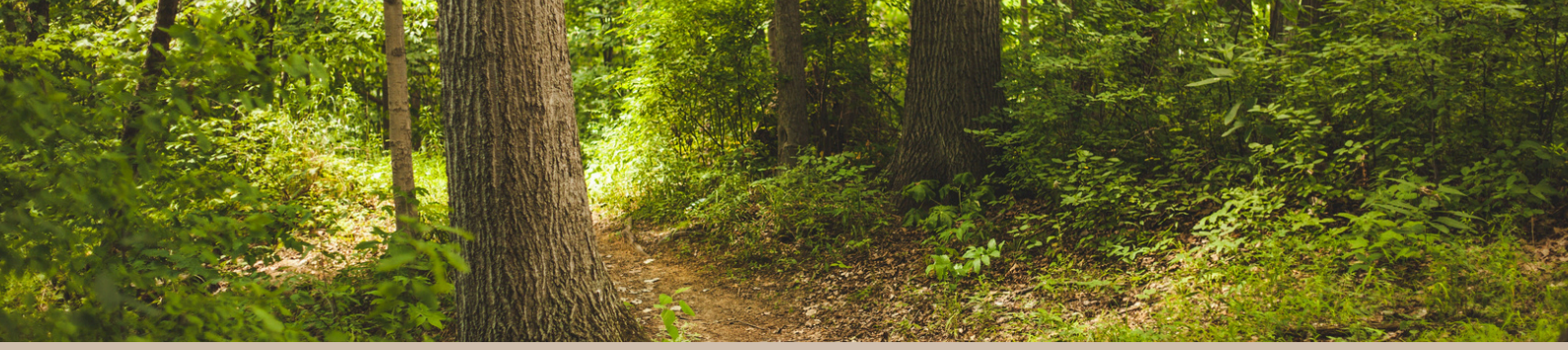
„Warum kann ich nicht aufhören?“

Diese Frage führt oft zu Schuld oder Scham,
frage dich lieber:

„Welchen Schmerz versuche ich zu betäuben?“

Welche Gefühle versuche ich manchmal zu vermeiden
oder zu unterdrücken?

- Stress
- Einsamkeit
- Überforderung
- Leere
- Langeweile
- Traurigkeit
- andere:

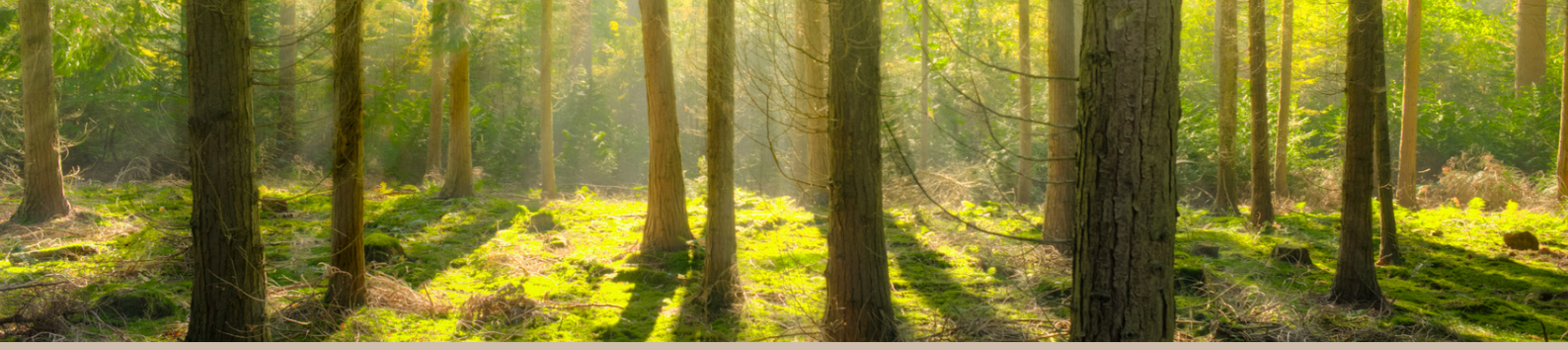


BEDÜRFNISSE HINTER DER SUCHT

Viele Süchte versuchen unbewusst Bedürfnisse zu erfüllen.

Bedürfnis	**mögliche „Ersatzstrategie“**
Verbindung	Social Media
Beruhigung	Alkohol
Kontrolle	Essen
Belohnung	Shopping

Was bekomme ich kurzfristig durch meiner Gewohnheit?
(z.B. Entspannung, Ablenkung, Trost, Kontrolle, Energie, ...)



DER MOMENT DAVOR

Sucht beginnt selten im Konsum.

Sie beginnt **im Moment davor.**

Notiere für dich, nach welchen Erlebnissen oder Gefühlen ein Konsum stattgefunden hat.

Situation

Gefühl

Gedanke



BEOBACHTEN

Versuche in den nächsten Tagen einfach zu beobachten.

Nicht verändern.
Nicht kontrollieren.
Nur bemerken.

Wann taucht der Konsum - Impuls auf?

Tag / Situation

Gefühl davor

Was habe ich dann gemacht?



EINE KLEINE PAUSE SCHAFFEN

Ein wichtiger Schritt ist nicht sofort aufzuhören, sondern einen Moment Bewusstsein zu schaffen.

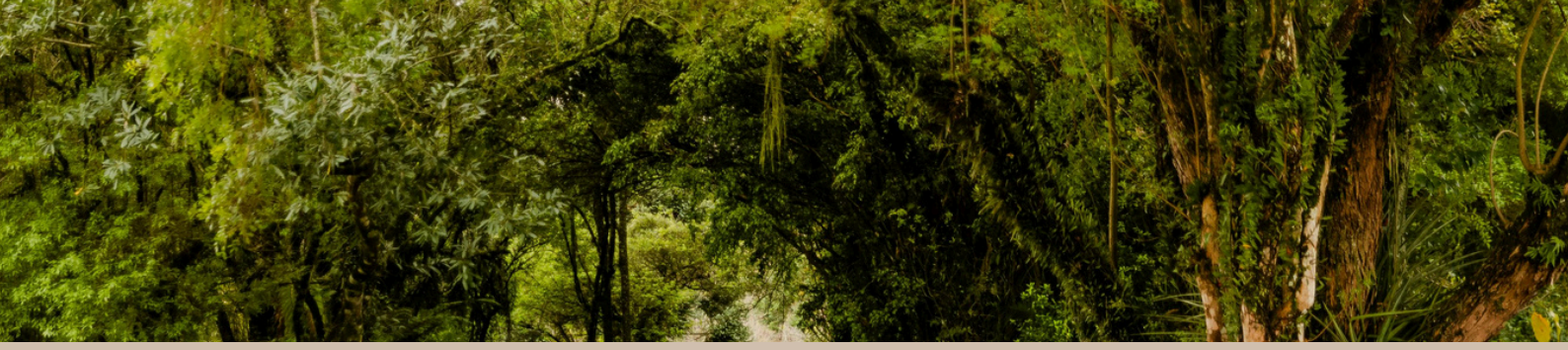
Mini-Übung:

Wenn der Impuls kommt:

1. kurz stoppen
2. drei tiefe Atemzüge
3. dich fragen:

„Wie geht es mir gerade?"
„Was brauche ich gerade wirklich?"

Was könnte ich mir stattdessen geben?
(z.B. Bewegung, Gespräch, Pause, frische Luft, Wasser, Ruhe, ...)



MITGEFÜHL STATT SELBSTKRITIK

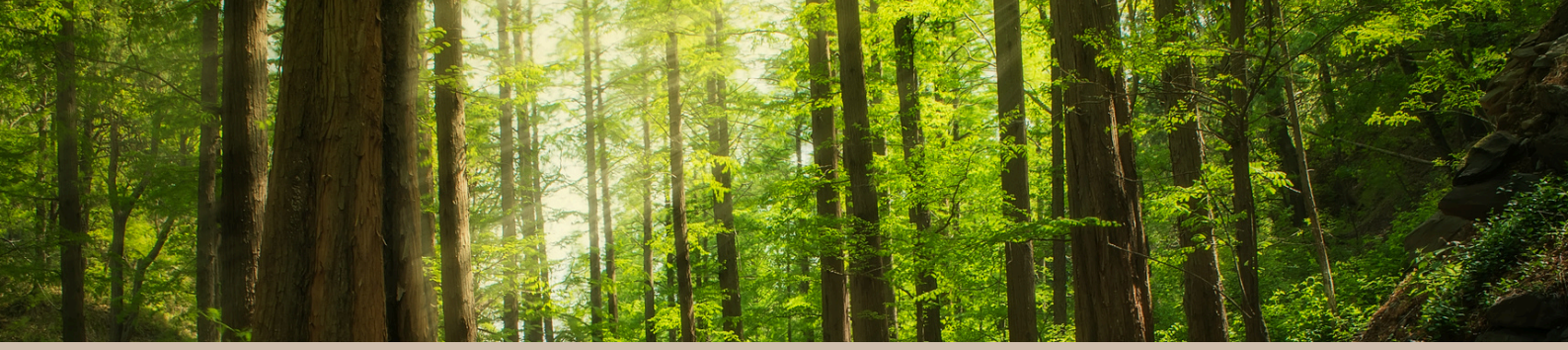
Viele Menschen verstärken ihre Sucht durch Scham und Selbstverurteilung. Doch Scham hilft selten bei Veränderung. Sie verstärkt oft nur den Kreislauf.

Maté sagt sinngemäß:
“Scham heilt kein Trauma.”

Deine Sucht versucht dir etwas mitzuteilen.

Vielleicht:
„Ich bin erschöpft.“
„Ich brauche Trost.“
„Ich fühle mich allein.“

Wenn mein Verhalten eine Botschaft hätte – welche wäre es?



EIN NEUER BLICK

Ein neuer Blick

Vielleicht kannst du deine Gewohnheit langsam anders sehen.

Nicht als Feind.
Sondern als Hinweis.
Ein Hinweis darauf, dass ein Teil von dir versucht, mit etwas Schwierigen umzugehen.

Kleine Schritte

Veränderung beginnt selten mit großen Entscheidungen.
Oft beginnt sie mit kleinen Momenten von Bewusstsein.
Vielleicht ist dein erster Schritt einfach:

- neugierig zu bleiben
- dich weniger zu verurteilen
- deine Gefühle ernster zu nehmen



ZUM ABSCHLUSS

Wenn du dieses Workbook ausgefüllt hast, hast du bereits etwas Wichtiges getan:

Du hast begonnen, hinzuschauen.

Sucht ist oft nicht das eigentliche Problem.
Sie ist häufig ein Versuch, mit innerem Schmerz umzugehen.

Der Weg zur Veränderung beginnt oft mit:

Verstehen.
Mitgefühl.
Bewusstsein.





DU MÖCHTEST TIEFER SCHAUEN?

Wenn dich dieses Thema interessiert, findest du auf meiner Website weitere Inhalte zu:

- Sucht und Trauma
- emotionale Regulation
- Selbstmitgefühl
- persönliche Entwicklung

Falls du nicht alleine weitermachen möchtest, kannst du gerne auch ein Coaching mit mir ausmachen. Entweder Online oder Vorort, ganz wie es für dich möglich ist.