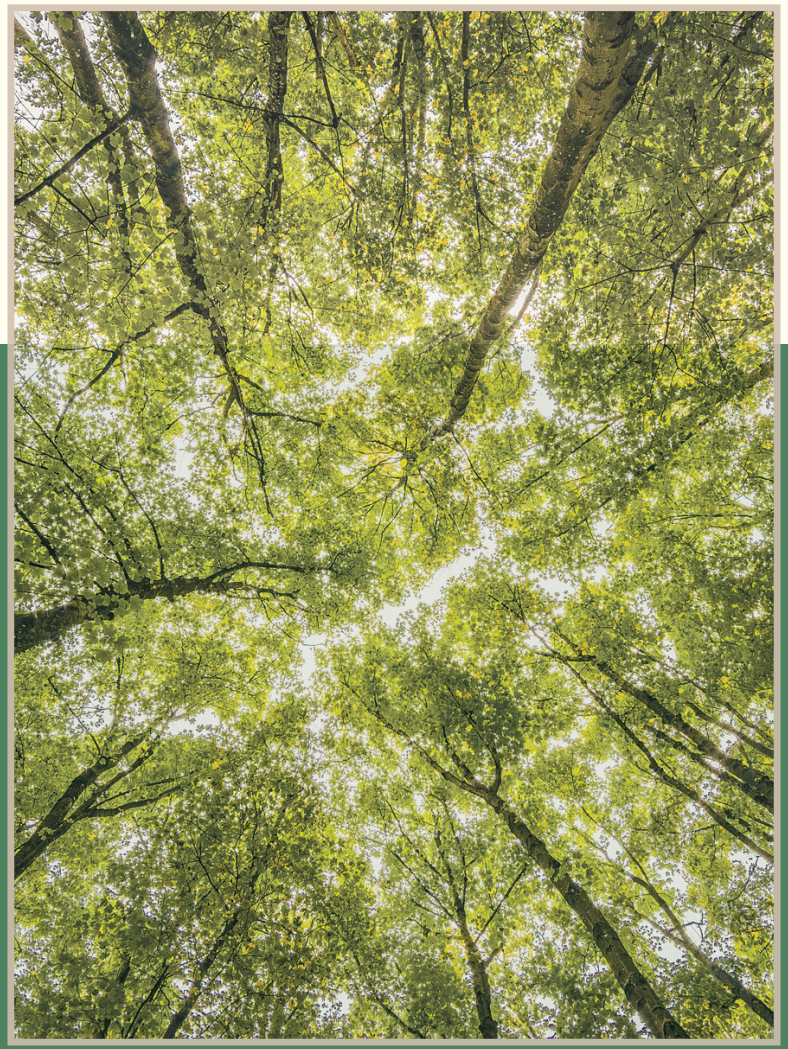
THEMA SUCHT

STABIL BLEIBEN – AUCH WENN ES SCHWER WIRD

WIE DU DICH IN SCHWIERIGEN MOMENTEN GUT HALTEN KANNST

Created by Sebastian Haidigner



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

Inspiriert von den Erkenntnissen von Gabor Maté



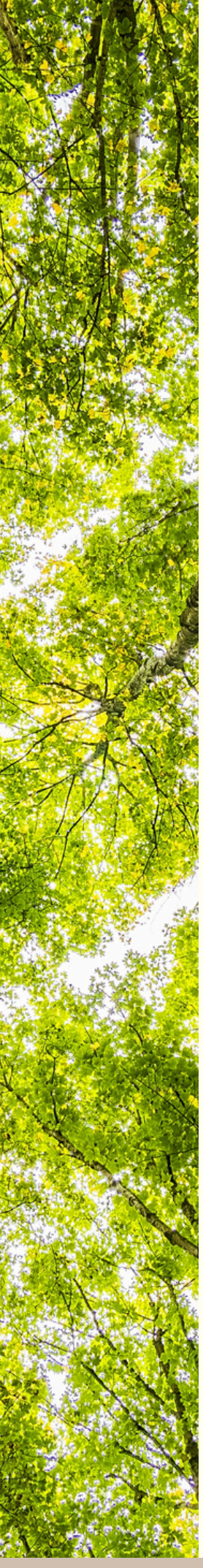
WILLKOMMEN!

Du hast bereits viel gesehen.
Du hast verstanden, dass dein Verhalten nicht zufällig ist.
Du hast gespürt, was darunter liegt.
Und vielleicht hast du auch gemerkt:

Dich halten zu können – wenn es schwierig wird

Ein Workbook für Stabilität, Rückfallkompetenz & innere Sicherheit.

„Es geht nicht darum, nie wieder zu fallen – sondern darum, dich halten oder aufhelfen zu können."



INHALT

Stabilität ..... 1 - 7

Danach 8-9

Eine kleine Möglichkeit ..... 10 - 12

Abschluss 13

Wir können ein Verhalten nicht einfach entfernen –
wir müssen etwas an seine Stelle setzen."
– Gabor Maté

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



WENN ES SCHWER WIRD

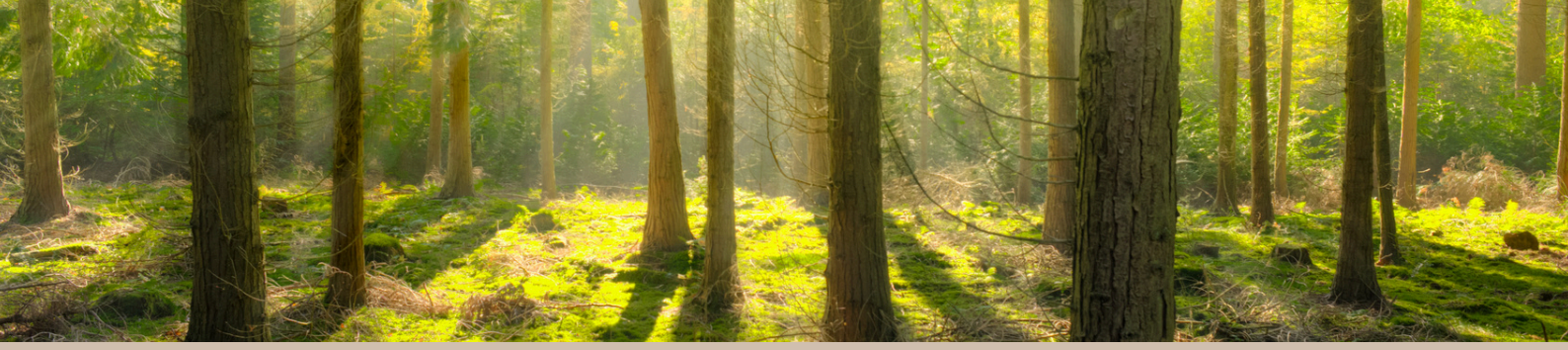
Es wird Momente geben, in denen:

- der Impuls stark ist
- Gefühle überwältigend sind
- alte Muster zurückkommen

Das ist kein Rückschritt.
Das ist Teil des Prozesses.

Du bist stark!

Wann wird es für mich besonders schwierig?



DEIN PERSÖNLICHER „KRITISCHER MOMENT“

Jeder hat Situationen, die besonders herausfordernd sind.

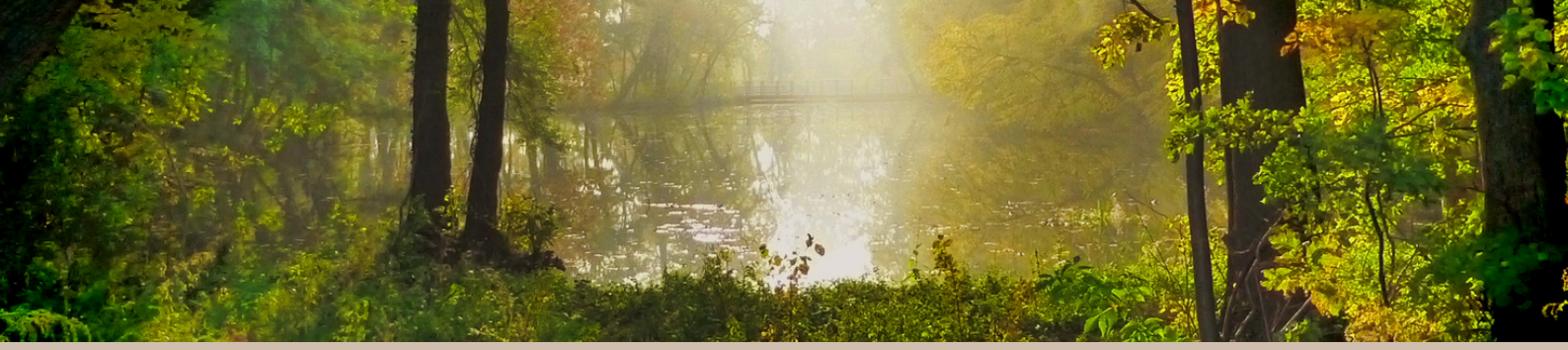
Beschreibe einen typischen schwierigen Moment:

Wo bin ich?

Was fühle ich?

Was will ich tun?

Hier beginnt deine Arbeit.



STABILITÄT BEGINNT IM KÖRPER

Wenn es schwierig wird, reagiert dein Nervensystem.
Nicht nur dein Kopf.

Wie reagiert mein Körper in solchen Momenten?

Dein Körper braucht zuerst Sicherheit.



ZURÜCK IN DEN MOMENT

Du musst den Moment nicht „lösen“.
Du musst ihn überstehen.

Mini-Übung „3-Minuten-Anker“:

- Füße bewusst spüren
- langsamer atmen
- Blick im Raum und das Hier und Jetzt bewusst spüren.

Was hilft mir, im Moment zu bleiben?

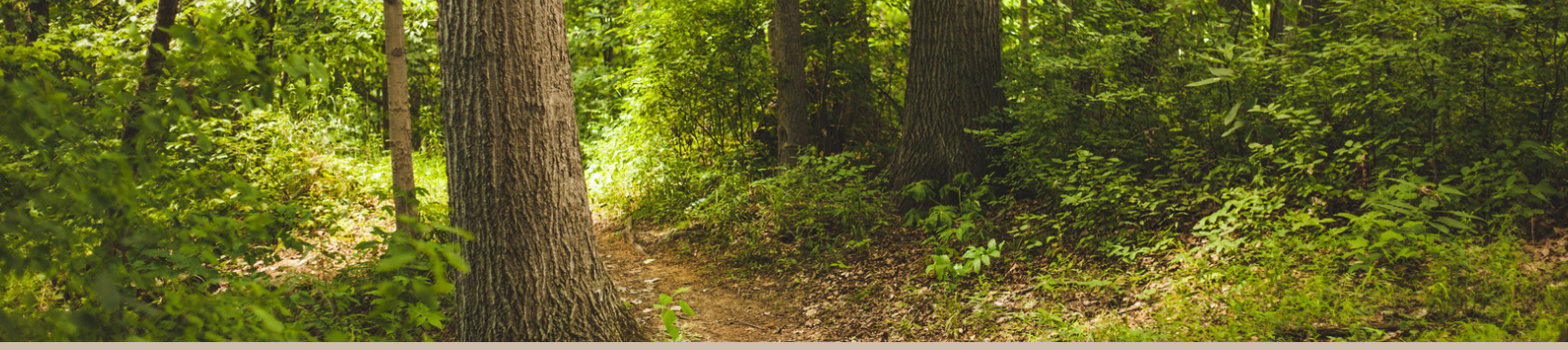


DICH SELBST HALTEN

Stabilität bedeutet:
Bei dir bleiben, auch wenn es unangenehm ist

Was würde ich in diesem Moment brauchen?

„Heilung passiert, wenn wir lernen, bei uns zu bleiben."
– Gabor Maté



RÜCKFÄLLE NEU VERSTEHEN

Ein Rückfall ist kein Versagen.
Es ist eine Botschaft für dich.

Was hat mir der letzte Rückfall gezeigt?

Was hat in diesem Moment gefehlt?



NACH EINEM SCHWIERIGEN MOMENT

Was du danach tust, ist entscheidend.
Nicht das Verhalten selbst.

Wie gehe ich normalerweise mit mir um danach?

Wie würde ich stattdessen mit mir umgehen wollen?

Was wünsche ich mir von mir selbst?



DEINE INNERE SICHERHEIT AUFBAUEN

Stabilität entsteht nicht im perfekten Moment.
Sondern durch Wiederholung.

Was gibt mir ein Gefühl von Sicherheit?

Wie kann ich mir das öfter geben?



DEIN NOTFALL-PLAN

Für schwierige Momente brauchst du Klarheit.

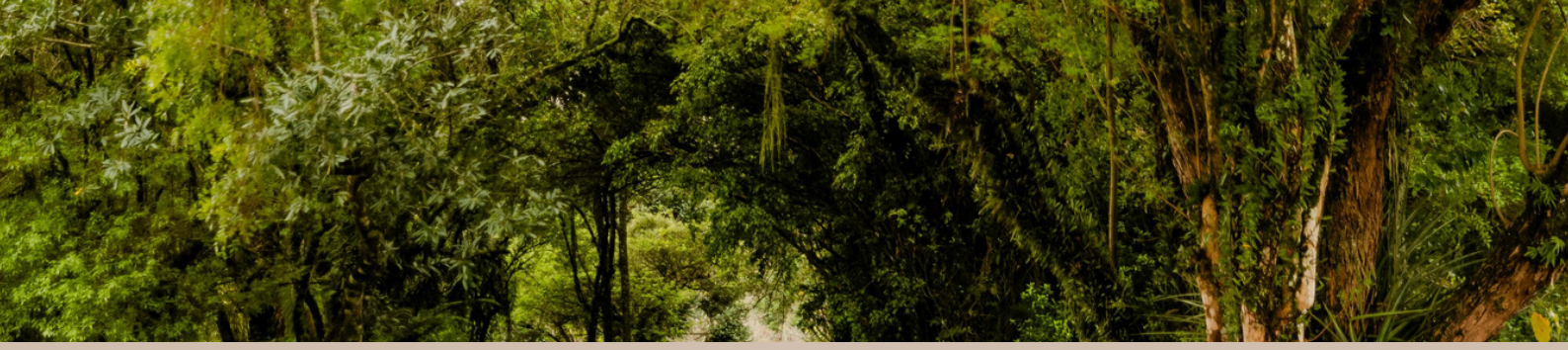
Für schwierige Momente brauchst du Klarheit.

1. _____

2. _____

3. _____

Halte es einfach.

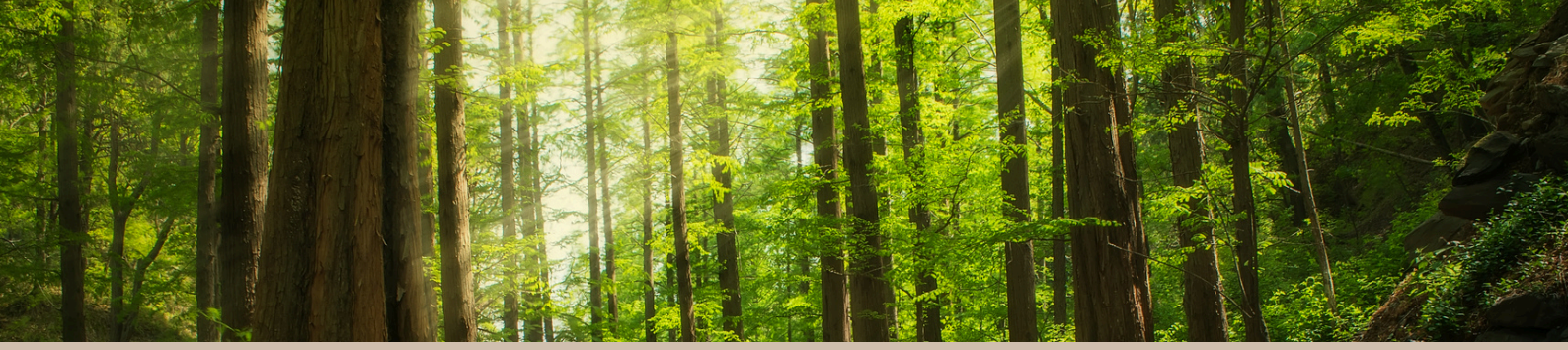


VERBINDUNG STATT ISOLATION

Viele Muster verstärken sich in Isolation.

Wen kann ich kontaktieren, wenn es schwer wird?

„Das Gegenteil von Sucht ist Verbindung."
– Gabor Maté

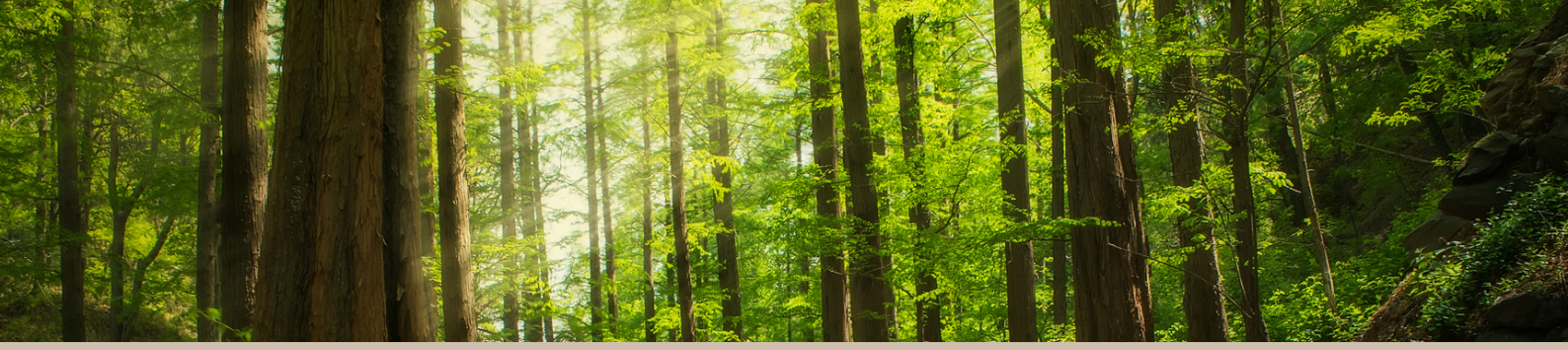


MIT DIR BLEIBEN

Vielleicht ist das Wichtigste:
Nicht perfekt zu reagieren.

Sondern:
Nicht wegzugehen von dir selbst

Was hilft mir, bei mir zu bleiben?



INTEGRATION

Du hast jetzt:

- verstanden
- gefühlt
- hinterfragt
- neue Wege entwickelt
- gelernt, dich zu halten

Das ist echte Veränderung.

Was hat sich in meinem Blick auf mich verändert?



MINI-ANKER FÜR DEN ALLTAG

Wenn es schwer wird:

- Ich bin gerade in einem schwierigen Moment
- Ich darf langsamer werden
- Ich muss das nicht perfekt machen
- Ich kann bei mir bleiben

Abschlussgedanke

Du bist nicht deine Muster.
Du bist der Mensch, der beginnt, sie zu sehen.





DU MÖCHTEST TIEFER SCHAUEN?

Du bist schon weit gekommen
Du verstehst dich heute besser – und trotzdem ist es im Alltag manchmal noch schwer.

Nächster Schritt
Workbook 4: Stabil bleiben – auch wenn es schwer wird
Lerne, wie du dich in schwierigen Momenten wirklich halten kannst.

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.

„Bewusstsein ist der erste Schritt – aber nicht der letzte."
– inspiriert von Gabor Maté