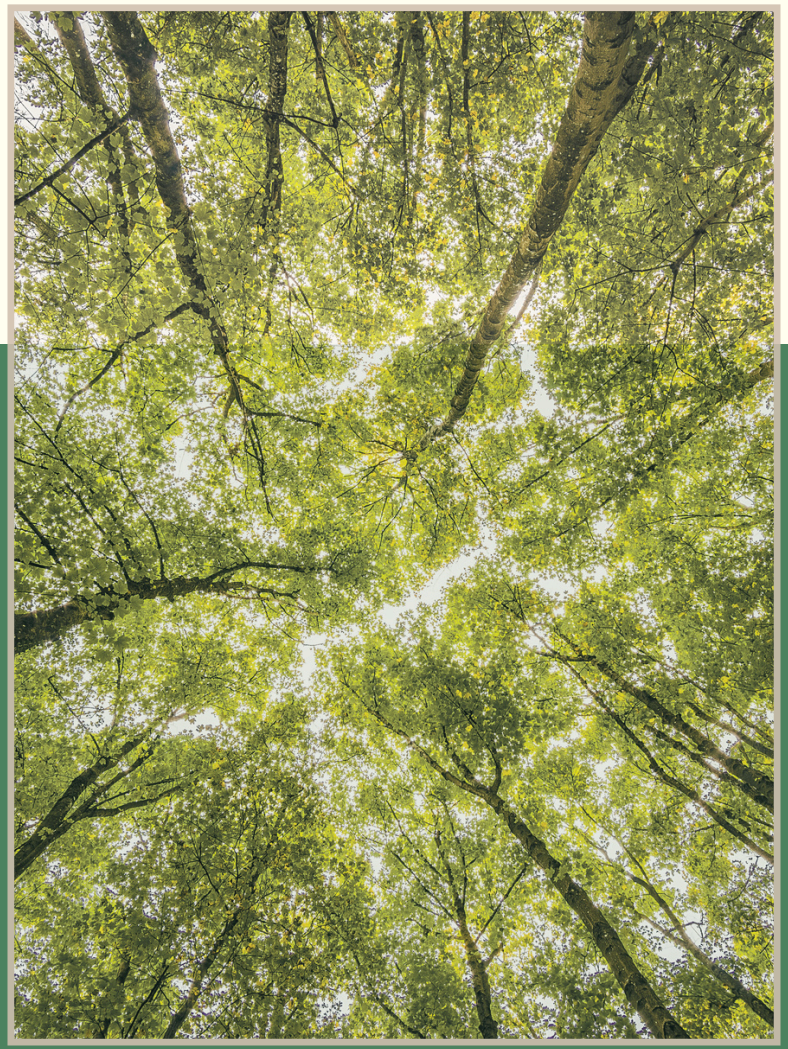
THEMA SUCHT

WENN DER IMPULS KOMMT

—

WAS IN DIR PASSIERT, KURZ BEVOR DU NACHGIBST

Created by Sebastian Haidigner



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

Inspiriert von den Erkenntnissen von Gabor Maté



WILLKOMMEN!

Wenn du dieses Workbook geöffnet hast, hast du wahrscheinlich bereits begonnen, dich mit deinem Verhalten auseinanderzusetzen.

Vielleicht hast du dich schon gefragt:
„Warum passiert mir das immer wieder?“

Dieses Workbook hilft dir, genau das besser zu verstehen.
Nicht, um dich zu kontrollieren.

Sondern um dich besser kennenzulernen.
Denn Verhalten entsteht selten zufällig.
Es folgt oft bestimmten inneren Mustern.
Und diese Muster haben Auslöser.



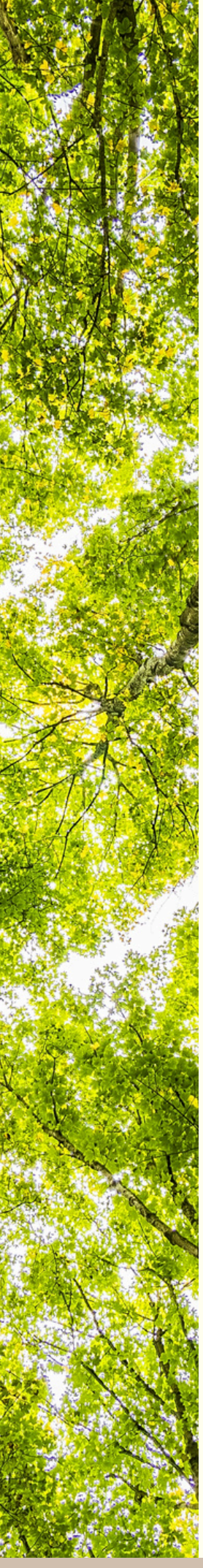
Was dich hier erwartet

Dieses Workbook ist nicht zum „Verstehen“.

Es ist für den Moment, in dem es passiert.
Für den Moment, in dem du den Impuls spürst.
Für den Moment, in dem es schwer wird.
Für den Moment, in dem ein Teil von dir nachgibt.

Du musst hier nichts perfekt machen.
Du musst nur ehrlich sein. Gebe dir Zeit.

Was wünsche ich mir durch dieses Workbook zu verstehen?



INHALT

Verstehen ..... 1 - 7

Danach 8-9

Eine kleine Möglichkeit ..... 10 - 12

Abschluss 13

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

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



EINE KLEINE VORBEREITUNG

Bevor wir beginnen

Dieses Workbook funktioniert am besten, wenn du an eine echte, konkrete Situation denkst.

Nicht allgemein.

Nicht theoretisch.

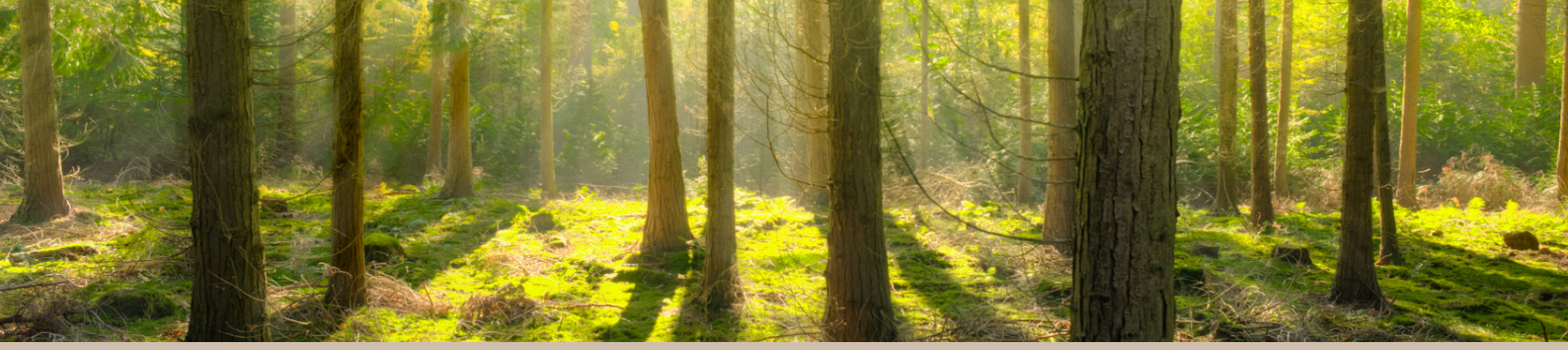
Sondern:
das letzte Mal
oder ein sehr typischer Moment
(wo du dein Verhalten/deine Sucht nicht kontrollieren konntest, z.B. wo du zu Alkohol oder ähnliches gegriffen hast)

An welchen Moment denke ich gerade?

_____

_____

Wenn es dir mit geschlossenen Augen leichter fällt, lade ich dich dazu gerne ein.



DER REALE MOMENT

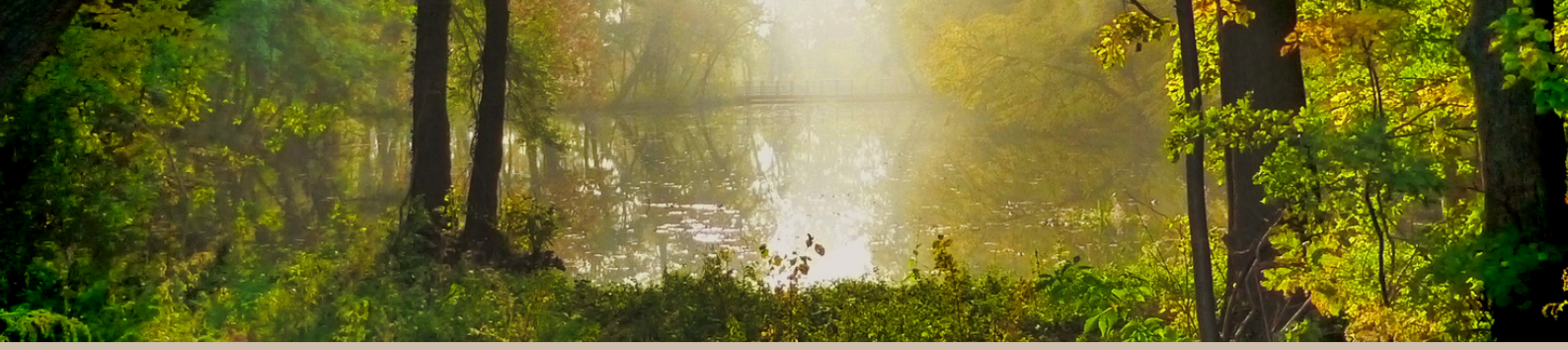
Geh zurück in diese Situation.

So konkret wie möglich.

Wo war ich?

Wann war es? (Uhrzeit / Tageszeit)

Was habe ich kurz davor gemacht?



VERLANGSAME DEN MOMENT

Jetzt gehen wir langsamer.

Was ist in dir passiert – bevor du gehandelt hast?

Was habe ich im Körper gespürt? (z.B. Druck, Unruhe, Enge, Spannung)

Wie stark war der Impuls (0–10)?

1 5 10

wenig extrem

Wo im Körper war er am stärksten?



DER INNERE KONFLIKT

In solchen Momenten gibt es oft zwei Seiten.

Nicht nur eine Seite.

Welche Botschaften haben die für dich?

Teil 1 – der will es jetzt:

Teil 2 – der zögert oder zweifelt:

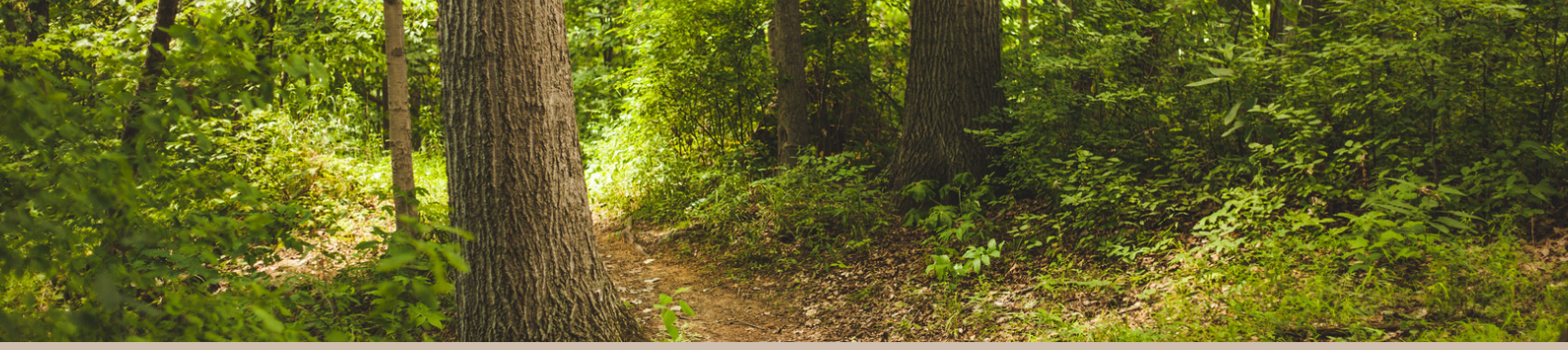
Beide Teile gehören zu dir und beide haben eine gute Berechtigung bei dir zu sein.



DER ENTSCHEIDENDE PUNKT

Jetzt kommt eine wichtige Frage.
Eine, die oft verborgen bleibt.

Was hätte ich gefühlt, wenn ich es NICHT gemacht hätte?
(z.B. Leere, Unruhe, Angst, Spannung)



WAS ICH WIRKLICH GEBRAUCHT HABE

Hinter jedem Impuls steckt oft ein Bedürfnis.

Nicht immer offensichtlich.

Aber immer da.

Wenn ich ehrlich bin – was habe ich in diesem Moment gebraucht?

☐ Ruhe
☐ Entlastung
☐ Ablenkung
☐ Verbindung
☐ Trost
☐ Kontrolle

Oder:



DER MOMENT DER ENTSCHEIDUNG

Oft fühlt es sich an, als gäbe es keine Wahl.

Aber wenn wir genauer hinschauen:

Es gibt einen winzigen Moment dazwischen.

Gab es einen kurzen Moment, in dem ich mir innerlich sagte, "Nein, ich will nicht”?

Was ist in diesem Moment passiert?



NACH DEM VERHALTEN

Jetzt schauen wir auf das Danach.

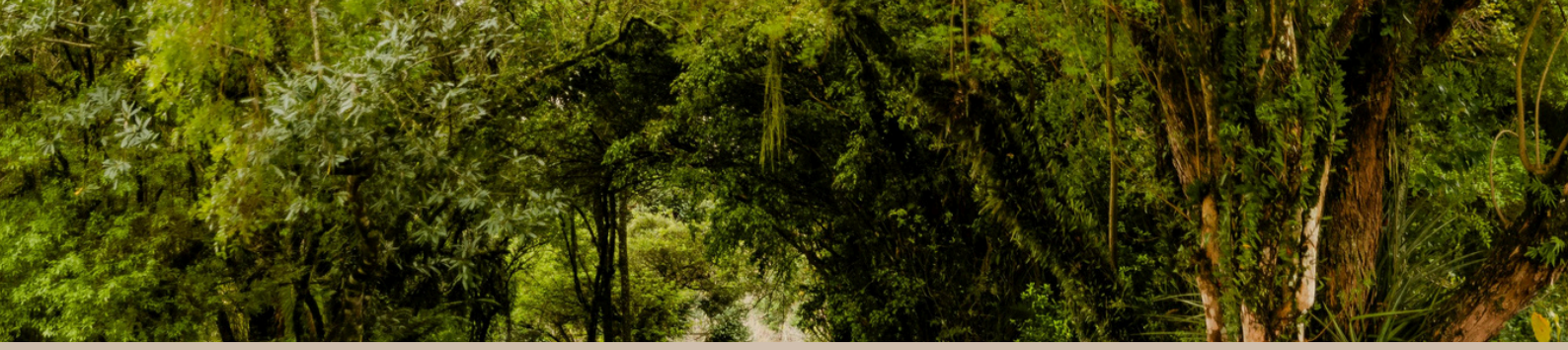
Ohne Bewertung.

Nur freundlich und ehrlich.

Wie habe ich mich direkt danach gefühlt?

Was hat sich kurzfristig verändert?

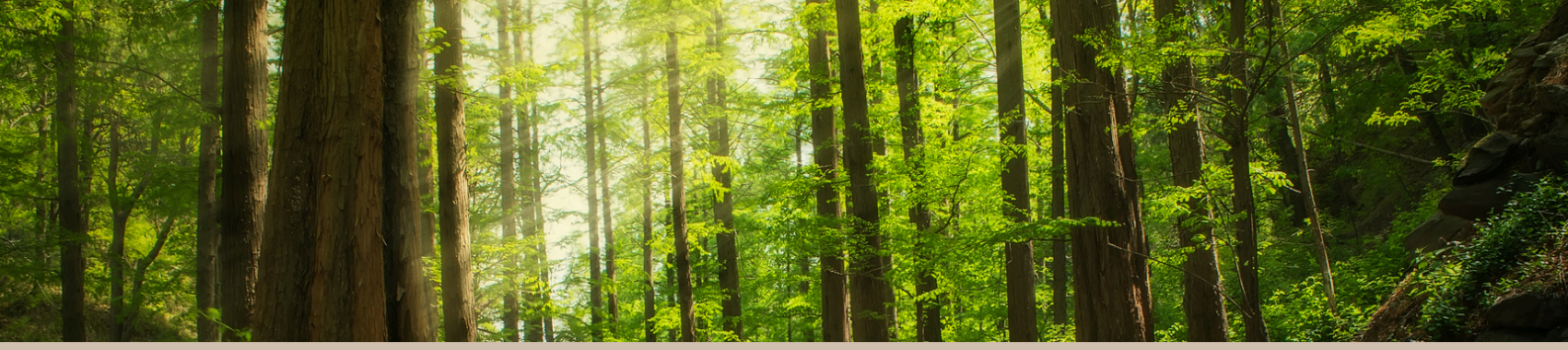
Und ein paar Stunden später?



WAS SICH WIEDERHOLT

Jetzt kannst du beginnen, Muster zu sehen.
Nicht theoretisch.
Sondern aus deiner eigenen Erfahrung.

Was erkenne ich als wiederkehrend?
(z.B. bestimmte Gefühle, Situationen, Gedanken)



EINE KLEINE NEUE MÖGLICHKEIT

Du musst nichts sofort verändern.
Aber du kannst anfangen, einen kleinen Unterschied einzubauen.

Kleine Schritte

Wenn der Impuls kommt:

1. bemerken, spüren
2. ein tiefer Atemzug
3. innerlich sagen:

„Das ist gerade ein Impuls, der eine Botschaft für mich hat“

Das ist kein Verzicht.
Das ist Bewusstsein.



MITGEFÜHL

Du hast gerade etwas sehr Wichtiges getan:

Du hast hingesehen.
Ohne dich abzulenken.
Ohne dich zu verurteilen.

Nach dem Ansatz von Gabor Maté geht es nicht darum, dich zu kontrollieren.

Sondern dich zu verstehen.

Verstehen.
Mitgefühl.
Bewusstsein.

Was würde ich mir selbst in solchen Momenten sagen wollen?



INTEGRATION

Vielleicht siehst du jetzt klarer:

Dein Verhalten passiert nicht zufällig.
Es ist ein Prozess.
Ein innerer Ablauf.
Und du beginnst, ihn zu erkennen.

Meine wichtigste Erkenntnis:

Sei stolz auf dich selbst



ZUM ABSCHLUSS

Abschlussgedanke

Du bist nicht schwach.
Du bist in einem Moment, der schwer ist.
Und du beginnst, ihn zu sehen.
Das verändert mehr, als du denkst.

Jetzt weißt du:

Was in dir passiert
Wie sich der Impuls anfühlt
Was darunter liegen könnte





DU MÖCHTEST TIEFER SCHAUEN?

Die nächste Frage ist:
„Wie gehe ich mit diesen Gefühlen um?“

Im nächsten Workbook lernst du:

- Emotionen besser zu verstehen
- dich zu regulieren
- nicht sofort reagieren zu müssen

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.