



Alkohol erklärt

Dry January Kalender

Gratis Download

@alcoholexplained

“VERANTWORTUNGSVOLL TRINKEN” IST UNSINN. ES IST NICHT DIE VERANTWORTUNGSLOSIGKEIT DEINERSEITS, DIE ZUM PROBLEMTRINKEN FÜHRT, SONDERN DIE TATSACHE, DASS ALKOHOL SÜCHTIG MACHT. WENN DIE WIRKUNG EINES DRINKS NACHLÄSST, BLEIBT EIN UNANGENEHMES GEFÜHL, DAS DURCH EIN WEITERES ALKOHOLISCHES GETRÄNK WIEDER VERSCHWINDET.

CHECK IN: WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

HANXIETY IST ALKOHOLENTZUG.
MEINE DEFINITION VON ENTZUG IST:
- EIN UNANGENEHMES GEFÜHL
- VERURSACHT DURCH EIN CHEMISCHES UNGLEICHGEWICHT
- DAS SEINERSEITS DURCH DAS NACHLASSEN DER VORHERIGEN DOSIS DER DROGE VERURSACHT WIRD.
HANXIETY IST EINE CHEMISCHE NACHWIRKUNG DES ALKOHOLKONSUMS.

CHECK IN: WELCHE VORTEILE KANNST DU SPÜREN?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

ALKOHOL BESCHLEUNIGT DIE HERZFREQUENZ UND DEN BLUTDRUCK, WAS DAS ENERGIENIVEAU SENKT.
WENN DEINE HERZFREQUENZ UND DEIN BLUTDRUCK STEIGEN, SAGT DEIN GEHIRN DIR, DASS DU LANGSAMER MACHEN, INNEHALTEN UND RUHEN SOLLTEST. AUS DIESEM GRUND SIND TRINKER LETHARGISCH UND ENERGIELOS.

CHECK IN: KANNST DU VERÄNDERUNGEN DEINER SCHLAFQUALITÄT FESTSTELLEN?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

GIB DER SUBSTANZ DIE SCHULD, NICHT DEM OPFER. ALKOHOL MACHT SÜCHTIG. WENN MAN GENUG DAVON TRINKT, WIRD ES EINEM SCHWER FALLEN, OHNE IHN AUSZUKOMMEN. DU BRAUCHST KEINE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG, KEINE BESTIMMTE GENKOMBINATION ODER EIN TRAUMA DAFÜR. ALL DAS KANN ZUR ALKOHOLABHÄNGIGKEIT FÜHREN, ABER IST NIE ALLEIN VERANTWORTLICH.

CHECK IN: WELCHE POSITIVEN UND NEGATIVEN GEFÜHLE SIND DIR HEUTE BEGEGNET?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

ABSTINENZ IST LANGWEILIG=ICH KANN MEIN LEBEN OHNE DROGE NICHT MEHR IN VOLLEN ZÜGEN GENIESSEN. DA SO VIELE MENSCHEN IN UNSERER GESELLSCHAFT TRINKEN, IST DIE ABHÄNGIGKEIT VOM ALKOHOL DIE NORM. WENN JEMAND SAGT: "NICHT ZU TRINKEN IST LANGWEILIG", HEISST DAS IN WIRKLICHKEIT “ICH KANN VIELE SITUATIONEN NICHT MEHR GENIESSEN, WENN ICH DIE DROGE NICHT NEHME.”

CHECK IN: VON WELCHEN BENEFITS WÜRDEST DU DIESEN MONAT GERN PROFITIEREN?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

ALKOHOL RUINIERT DEN SCHLAF FÜR ALLE TRINKENDEN.
DA ALKOHOL EIN BERUHIGUNGSMITTEL IST, WIRD DAS GEHIRN DARAN GEHINDERT, IN DEN REM-SCHLAF ÜBERZUGEHEN, DIE SCHLAFPHASE, DIE WICHTIG IST FÜR KONZENTRATION, LERNEN UND TRIEBREGULIERUNG.

CHECK IN: WIE HOCH IST DEIN HEUTIGES ENERGIELEVEL?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

MAN BRAUCHT KEINEN ALKOHOL, UM DEN ABEND ZU GENIESSEN. WENN MAN ENTSPANNT IST UND SICH UNTERHÄLT, SCHÜTTET DAS GEHIRN ENDORPHINE AUS. DA WIR BEI GESELLIGEN ABENDEN OFT TRINKEN, SCHREIBEN WIR DIESES GUTE GEFÜHL JEDOCH FÄLSCHLICHERWEISE OFT DEM ALKOHOL ZU.

CHECK IN: GENIESST DU SOZIALE EVENTS ODER FÜHLST DU DICH UNWOHL?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

ALKOHOL HINDERT DICH DARAN, DEINE GEFÜHLE ZU REGULIEREN. ALKOHOL HAT EINE BESONDERS BERUHIGENDE WIRKUNG AUF DEN TEIL UNSERES GEHIRNS, DER UNSERE EMOTIONEN REGULIERT, SODASS WIR, WENN WIR TRINKEN, IMMER EMOTIONALER WERDEN. KLEINE DINGE WERDEN ZU GROSSEN DINGEN, WENN WIR DIE FÄHIGKEIT VERLIEREN, UNSERE GEFÜHLE ZU KONTROLLIEREN.

CHECK IN: WIE GEHST DU MIT DEINEN GEFÜHLEN UM? WOVON FÜHLST DU MEHR, WOVON WENIGER?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

ALKOHOL BESCHLEUNIGT DIE HERZFREQUENZ UND ERHÖHT DEN BLUTDRUCK, WAS SICH NEGATIV AUF DIE KARDIOVASKULÄRE GESUNDHEIT AUSWIRKT. WENN DU DEINE HERZFREQUENZ OHNE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT ERHÖHST, ENTSTEHT EIN ÜBERSCHUSS AN SAUERSTOFF, SODASS DIE KONZENTRATION DER ROTEN BLUTKÖRPERCHEN ABNIMMT UND DEIN HERZ STÄNDIG HÄRTER ARBEITEN MUSS, UM DEINE MUSKELN MIT SAUERSTOFF ZU VERSORGEN.

CHECK IN: WELCHE KÖRPERLICHEN UNTERSCHIEDE BEMERKST DU AN DIR? FÜHLST DU DICH ENERGIEGELADENER?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

„WARUM TRINKST DU NICHT?“= „ICH KANN MIR MEIN LEBEN OHNE ALKOHOL NICHT MEHR VORSTELLEN.“
WENN DICH JEMAND FRAGT, WARUM DU NICHT TRINKST, HEISST DAS IN WIRKLICHKEIT: "ICH KANN MIR MEIN LEBEN OHNE DIESE DROGE NICHT MEHR VORSTELLEN, UND DIESE UNFÄHIGKEIT SCHREIBE ICH AUCH ANDEREN ZU". VERSUCH, DIESE FRAGE MIT "WEIL ICH ES NICHT MEHR NÖTIG HABE" ZU BEANTWORTEN, UND SIE, WIE DIE ANTWORT AUSFÄLLT.

CHECK IN: WARUM TRINKST DU NICHT?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

ES IST DIE VORSTELLUNG UND NICHT DIE REALITÄT DES TRINKENS, DIE UNS ANLOCKT: CHAMPAGNER AM WEIHNACHTSMORGEN, GLÜHWEIN AM KAMIN, EIN KALTES BIER AN EINEM HEISSEN SOMMERTAG. DAS SIND DIE DINGE, DIE UNS ANZIEHEN. ABER DAS IST NICHT DIE REALITÄT DES TRINKENS. DIE REALITÄT IST DAS AUFWACHEN UM 4 UHR MORGENS, DAS GEFÜHL, SCHWER, MÜDE UND LETHARGISCH ZU SEIN,UND DIE BRISANTE MISCHUNG AUS ANGST UND ERSCHÖPFUNG, DIE NUR DAS TRINKEN HERVORRUFEN KANN.

CHECK IN: WIE DECKT SICH DEINE VORSTELLUNG VON ALKOHOL MIT DER REALITÄT?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

ES GIBT KEIN SICHERES MASS AN ALKOHOLKONSUM.
ALKOHOL IST LAUT EINSTUFUNG DER WELTGESUNDHEITSORGANISATION EIN KARZINOGEN DER KLASSE EINS. DAMIT FÄLLT ER IN DIESELBE KATEGORIE WIE TABAKRAUCH, URAN UND ASBEST.

CHECK IN: WIE FÜHLST DU DICH HEUTE IM VERGLEICH ZU TAG 1?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

DAS AUFWACHEN UM 4 UHR MORGENS IST ALKOHOLENTZUG. ALKOHOL HAT EINE HALBWERTSZEIT VON 5 STUNDEN. DAS BEDEUTET, DASS NACH 5 STUNDEN DIE MENGE AN ALKOHOL IN DEINEM KÖRPER UM DIE HÄLFTE GESUNKEN IST. DAS IST DER ZEITPUNKT, AN DEM DIE ANGST UND DIE REIZÜBERFLUTUNG EINSETZEN. DAS IST VERGLEICHBAR MIT DEM KONSUM VON ZU VIEL KOFFEIN. AUS DIESEM GRUND NEIGEN TRINKER ETWA 5 STUNDEN NACH IHREM LETZTEN DRINK ZU SCHLAFLOSIGKEIT.

CHECK IN: WIE HAT SICH DEIN SCHLAF VERBESSERT?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

SIEH IHN ALS DAS, WAS ER WIRKLICH IST! ALKOHOL IST EIN ÜBELSCHMECKENDES, SÜCHTIG MACHENDES KARZINOGEN. ER MACHT DUMPF, BEVOR ER NACHLÄSST UND EIN ENTSPRECHENDES GEFÜHL DER UNRUHE HINTERLÄSST. ER STÖRT DEINEN NATÜRLICHEN SCHLAFRHYTHMUS, UND LÄSST DICH DICH SCHWER UND LETHARGISCH FÜHLEN.

CHECK IN: WIE HABEN SICH DEINE ANSICHTEN ZUM ALKOHOL VERÄNDERT?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

ALKOHOL HAT KEINERLEI GESUNDHEITLICHEN NUTZEN. ALLE VORTEILE KOMMEN VON DEN FRUCHT-/GEMÜSEELEMENTEN DER GETRÄNKE, NICHT VOM ALKOHOL. DIE INTERNATIONALE AGENTUR FÜR KREBSFORSCHUNG (TEIL DER WELTGESUNDHEITSORGANISATION) STUFT ALKOHOL ALS EIN KREBSERREGER DER KLASSE EINS EIN.

CHECK IN: WIE VERHÄLT SICH DIE OBIGE TATSACHE IM VERGLEICH ZU DEINEN FRÜHEREN ÜBERLEGUNGEN ZUM THEMA ALKOHOL?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

ALKOHOL VERURSACHT PHYSISCHEN STRESS IM KÖRPER. ER MAG DAS GEHIRN BETÄUBEN, ABER ER VERSETZT DEN KÖRPER IN DEN STRESSMODUS, DER ADRENALIN UND CORTISOL (EIN STRESSHORMON) AUSSCHÜTTET, UM DER DEPRESSIVEN WIRKUNG DES ALKOHOL ENTGEGENZUWIRKEN.

CHECK IN: WIE HAT SICH DEIN STRESSLEVEL VERÄNDERT?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

ALKOHOL ERSCHWERT DIE GEWICHTSABNAHME UNGEMEIN. WARUM? WEIL ER DEN APPETIT ANREGT, WEIL ER DIE REZEPTOREN, DIE DEM GEHIRN MITTEILEN, WANN MAN SATT IST, DÄMPFT, WEIL ER DEN SCHLAF STÖRT UND DIE HERZFREQUENZ ERHÖHT (WAS DAS TRAINING ERSCHWERT), WEIL ER VIELE LEERE KALORIEN ENTHÄLT - ALKOHOL ERSCHWERT DAS ABNEHMEN DRAMATISCH.

CHECK IN: WIE HAT SICH DEIN GEWICHT/APPETIT VERÄNDERT?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

ALKOHOL MACHT ES SCHWIERIGER, SPORT ZU TREIBEN, DENN ER ERHÖHT DIE HERZFREQUENZ, MACHT DEN SPORT SCHWIERIGER, ANSTRENGENDER UND UNANGENEHMER. JEDER MENSCH HAT EINE MAXIMALE HERZFREQUENZ. JE HÖHER DIE HERZFREQUENZ IM RUHEZUSTAND IST, DESTO WENIGER SPORT KANN MAN TREIBEN UND DESTO UNANGENEHMER IST ES.

CHECK IN: WIE HAT SICH DEIN WUNSCH ZU TRAINIEREN VERÄNDERT?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

ALKOHOL HILFT NICHT BEI DER STRESSBEWÄLTIGUNG. ALKOHOL HINTERLÄSST EIN GEFÜHL DER UNRUHE, DAS DEN URSPRÜNGLICHEN STRESS NOCH VERSTÄRKT, WENN DIE BERUHIGENDE WIRKUNG NACHLÄSST. WEIL ALKOHOL DEN SCHLAF RUINIERT, NIMMST DU DEINEM GEHIRN DIE MÖGLICHKEIT, EINEN GUTEN SCHLAF ZU BEKOMMEN, DER ES IN DIE LAGE VERSETZT, ERFAHRUNGEN ZU VERARBEITEN UND ZU ASSIMILIEREN.

CHECK IN: WIE GEHST DU MIT DEN TÄGLICHEN STRESSOREN UM?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

ALKOHOL VERBESSERT NIEMALS EINE SITUATION ODER ERFAHRUNG.
ALKOHOL HAT NOCH NIE WIRKLICH ETWAS GEGEBEN, ER HAT NUR GENOMMEN UND TEILWEISE WIEDERHERGESTELLT, INDEM ER ENTWEDER DEN ENTZUG ODER DAS MENTALE PROBLEM BESEITIGT HAT (NACH NOCH MEHR TRINKEN).

CHECK IN: WIE HAT SICH DEIN LEBEN SEIT DEM 1.1. VERBESSERT?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

ES GIBT KEINE "SÜCHTIGE PERSÖNLICHKEIT", SONDERN NUR ERLERNTE BEWÄLTIGUNGSMECHANISMEN. WENN EINE SCHWIERIGE SITUATION KOMMT, WIE WIRST DU DANN DAMIT UMGEHEN? GEHST DU JOGGEN? LIEST DU EIN BUCH? REDEST DU MIT EINEM FREUND? MEDITIERST DU? MACHST DU YOGA ODER KONSUMIERST DU ETWAS, UM DEINE GEFÜHLE ZU VERÄNDERN?
DAS IST EIN ERLERNTES VERHALTEN, DAS MIT PLANUNG, WISSEN UND VERSTÄNDNIS GEÄNDERT WERDEN KANN.

CHECK IN: WELCHE NEUEN COPINGSTRATEGIEN HAST DU FÜR DICH ENTDECKT?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

ALKOHOL SCHMECKT NICHT GUT. WENN DU DARAN ZWEIFELST, BESORG DIR 100 % REINEN ALKOHOL UND PROBIER IHN. WENN DU DAS VERSUCHEN WÜRDEST, KÖNNTEST DU FROH SEIN, WENN DU IHN ÜBERHAUPT IN DIE NÄHE DEINES MUNDES BEKÄMST, OHNE DASS DIR DIE AUGEN TRÄNEN, UND WENN DU DARAN NIPPEN WÜRDEST, WÜRDEST DU DICH MIT SICHERHEIT ÜBERGEBEN. ALKOHOL IST EIN GIFT, UND DEIN KÖRPER REAGIERT AUCH SO DARAUF. WIR MÜSSEN IHN VERWÄSSERN, IHN MIT ANDEREN STARKEN AROMEN ÜBERDECKEN, IHN IN ZUCKER ERTRÄNKEN, UND SELBST DANN DAUERT ES JAHRE, BIS ER UNS "SCHMECKT".

CHECK IN: HAST DU GETRÄNKE GEFUNDEN, DIE DU MAGST UND DIE DIR HELFEN, NÜCHTERN ZU BLEIBEN?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

EIN GELEGENTLICHES GLAS ROTWEIN IST NICHT GUT FÜR DICH, SELBST WENN DU ES MIT EINER HANDVOLL WEINTRAUBEN ODER ETWAS TRAUBENSAFT ZU DIR NIMMST (WAS WEIN IM GRUNDE GENOMMEN IST: ETWAS GUTES [WEINTRAUBEN] ZUSAMMEN MIT ETWAS SCHLECHTEM [ALKOHOL].) DURCH DEN GÄRUNGSPROZESS WERDEN VIELE DER NÄHRSTOFFE IM TRAUBENSAFT ZERSTÖRT (FRISCHER TRAUBENSAFT ENTHÄLT VIEL VITAMIN C, WEIN HAT NULL VITAMIN C).

CHECK IN: WIEVIEL GELD HAST DU DIESEN MONAT GESPART WEIL DU NICHT TRINKST?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

SICH ZU MÄSSIGEN IST VIEL SCHWIERIGER ALS AUFZUHÖREN. SICH ZU MÄSSIGEN BEDEUTET, SICH IN DIE LAGE ZU VERSETZEN, ZU ÜBERLEGEN, OB MAN TRINKEN SOLL,
UND DER VERSUCHUNG DES TRINKENS ZU WIDERSTEHEN, IMMER UND IMMER WIEDER. MAN KÄMPFT DIESEN KAMPF MEHRMALS AM TAG, ÜBER TAGE, WOCHEN, MONATE, JAHRE, EBEN SO LANGE, WIE DIE SELBST AUFERLEGTE BUSSE DAUERT. BEIM AUFHÖREN (WENN SIE ES RICHTIG MACHEN) GEHT ES DARUM, EINE EINZIGE ENTSCHEIDUNG ZU TREFFEN UND DEN REST IHRES LEBENS IM EINKLANG MIT DIESER ENTSCHEIDUNG ZU LEBEN.

CHECK IN: WIE IST DIE ABSTINENZ IM VERGLEICH ZUM MODERATEN TRINKEN?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

MODERATE TRINKER LEBEN NICHT LÄNGER ALS ABSTINENZLER, WEIL ALKOHOL GESUND IST. ES GIBT STUDIEN, DIE ZEIGEN, DASS MÄSSIGE TRINKER LÄNGER LEBEN ALS ABSTINENZLER. DIE (FALSCHE) SCHLUSSFOLGERUNG IST, DASS MÄSSIGER ALKOHOLKONSUM GUT FÜR SIE IST. DIESE SCHLUSSFOLGERUNG IST IN DER TAT FALSCH. DIE TENDENZ, DASS MENSCHEN, DIE MÄSSIG TRINKEN, LÄNGER LEBEN ALS ABSTINENZLER, IST KEIN BEWEIS DAFÜR, DASS MÄSSIGER ALKOHOLKONSUM GUT FÜR EINEN IST, SONDERN EIN BEWEIS DAFÜR, DASS UNSERE GESELLSCHAFT EIN FALSCHES VERTRAUEN IN DIESE DROGE HAT.

CHECK IN: WAS LERNST DU ÜBER DEINE BEZIEHUNG ZUM ALKOHOL IN DIESER ZEIT?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

TRINKEN IST NICHT DIE EINZIGE METHODE ZUM STRESSABBAU. ES GIBT VIELE MÖGLICHKEITEN, STRESS ABZUBAUEN: SPORT TREIBEN, EIN BUCH LESEN, FERNSEHEN, EIN HOBBY WIEDERENTDECKEN. ALLES, WAS DICH ABLENKT, KANN DIR HELFEN, STRESS ABZUBAUEN. DU MUSST NUR ETWAS FINDEN, DAS DICH NICHT AUCH KÖRPERLICH UND GEISTIG ZERSTÖRT.

CHECK IN: HAST DU AKTIVITÄTEN GEFUNDEN, DIE DU MAGST UND DIE DIR HELFEN, NÜCHTERN ZU BLEIBEN?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

MÄSSIGUNG IST NICHT DAS, WOFÜR MAN SIE HÄLT. DA IM LAUFE DER ZEIT DAS VERLANGEN NACH DEM NÄCHSTEN DRINK AUFKOMMT, WENN DIE WIRKUNG DES VORHERIGEN GETRÄNKS NACHLÄSST, IST MÄSSIGUNG NIE DAS, WAS WIR UNS DARUNTER VORSTELLEN. WIR STELLEN UNS VOR, MÜHELOS WENIGER ZU TRINKEN, EIN ODER ZWEI ZU TRINKEN, SIE ZU GENIESSEN UND DANN EINFACH NICHT MEHR ZU WOLLEN. DIE REALITÄT SIEHT SO AUS, DASS MAN VERZWEIFELT EINEN DRINK WILL, DANN VERZWEIFELT DEN NÄCHSTEN WILL, SOBALD DER LETZTE LEER IST, UND UNGLÜCKLICH IST, WEIL MAN IHN NICHT HABEN KANN.

CHECK IN: REFLEKTIERE ZEITEN, IN DENEN DU MODERAT TRINKEN WOLLTEST. WIE WAR DAS FÜR DICH?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

ES GIBT KEINEN "RESET", WENN ES UM DAS TRINKEN ODER IRGENDEINE ANDERE FORM DER DROGENABHÄNGIGKEIT GEHT. WENN IHR UNTERBEWUSSTSEIN LERNT, DASS DAS UNANGENEHME GEFÜHL, DAS SICH NACH EINEM DRINK AUFBAUT, DURCH DEN NÄCHSTEN DRINK GELINDERT WERDEN KANN, DANN KANNST DU NIE WIEDER EINE EINFACHE BEZIEHUNG ZUM ALKOHOL HABEN. WAS MAN GELERNT HAT, KANN MAN NICHT VERLERNEN.

CHECK IN: WER IN DEINEM UMFELD PROFITIERT VON DEINER NÜCHTERNHEIT?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

WENN MAN MIT DEM TRINKEN AUFHÖRT, GEHT ES DARUM, FÄHIGKEITEN WIEDERZUERLERNEN, DIE MAN VOR DEM TRINKEN GELERNT HAT.BEVOR WIR MIT DEM TRINKEN ANGEFANGEN HABEN, SIND WIR MIT STRESS UMGEGANGEN, HABEN KONTAKTE GEKNÜPFT, WEIHNACHTEN UND URLAUBE GENOSSEN. ERST NACHDEM WIR MIT DEM ALKOHOL ANGEFANGEN HABEN, STELLEN WIR PLÖTZLICH FEST, DASS WIR ALL DIESE SITUATIONEN OHNE UNSERE KLEINE DROGE NICHT MEHR IN GLEICHER WEISE GENIESSEN KÖNNEN.

CHECK IN: WIE GEHST DU DAMIT UM, WENN DIR JEMAND ALKOHOL ANBIETET?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

ES IST NICHT SO, DASS ALKOHOL NICHT SÜCHTIG MACHT, ES DAUERT NUR SEHR LANGE, BIS MAN SÜCHTIG WIRD. EIN WICHTIGER TEIL DER SUCHT BESTEHT DARIN, DASS DAS UNTERBEWUSSTSEIN EINE VERBINDUNG HERSTELLT ZWISCHEN DEM UNANGENEHMEN GEFÜHL, DAS SICH EINSTELLT, WENN EINE DOSIS DER DROGE NACHLÄSST, UND DER NOTWENDIGKEIT EINER WEITEREN DOSIS, UM DIESES UNANGENEHME GEFÜHL ZU LINDERN. DAS UNTERBEWUSSTSEIN ARBEITET MIT URSACHE UND WIRKUNG. BEI DROGEN IST DIE "URSACHE" DER AKT DES KONSUMS DER DROGE,UND DIE "WIRKUNG" IST, WENN WIR DIE WIRKUNG DER DROGE SPÜREN.

CHECK IN: WORAN HAST DU GEMERKT, DASS DU EINE PAUSE VOM ALKOHOL BRAUCHST?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt

ES GIBT KEINE NORMALEN TRINKER.
ES GIBT NUR EINE DROGE, UND ENTWEDER MAN NIMMT SIE, ODER MAN NIMMT SIE NICHT. WENN DU SIE NIMMST, ÜBERNIMMT SIE LANGSAM DIE KONTROLLE ÜBER DEIN LEBEN. ZUERST NIMMT MAN SIE ZUM VERGNÜGEN, ABER DAS WANDELT SICH LANGSAM, BIS MAN MERKT, DASS MAN OHNE SIE NICHTS MEHR RICHTIG GENIESSEN KANN. MAN I ST IN IMMER MEHR SITUATIONEN DARAUF A NGEWIESEN, UND ES WIRD IMMER SCHWIERIGER, O HNE SIE AUSZUKOMMEN.
ES GIBT NICHTS NORMALES AM TRINKEN, EGAL AUF WELCHEM NIVEAU. WAS DIE GESELLSCHAFT ALS "NORMALE TRINKER" ANSIEHT, SIND MENSCHEN, DIE NOCH NICHT VÖLLIG ABHÄNGIG SIND.

CHECK IN: WELCHE PLÄNE HAST DU FÜR DIE ZEIT NACH JANUAR?



DRY January

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Alkohol erklärt