

Anti-Craving-Skills (2)

Was können Sie tun, wenn Craving auftritt: „Drei mal A“

1. **Annehmen:** „Jetzt stehe ich unter einem sehr starken Drang ... zu tun, und ich werde diesen Kampf aufnehmen“.
2. **Anfeuern:** „Ich habe schon andere Cravings überstanden ...“; „Jedes Craving ist dazu da, mich zu trainieren ...“; „Ich werde diesem Drang jetzt nicht nachgeben, weil ...“; „Ich werde mich anschließend belohnen mit ...“
3. **Abreiten (Wellenreiten):**
 - Nehmen Sie das Craving als eine „Welle“ wahr: Die Welle kommt und geht wieder, sie wird langsam größer, bis sie sich irgendwann bricht und allmählich ausläuft. Sie können diese Welle „abreiten“, wie ein guter Wellenreiter. Er geht mit der Welle, er kämpft nicht dagegen an.
 - Achten Sie auf ihren **Körper**: Wo nehmen Sie den Drang am stärksten wahr? Konzentrieren Sie Ihre Wahrnehmung auf diesen Bereich des Körpers.
 - Achten Sie auf Ihre **Gedanken**: Welche Gedanken möchten Sie verführen, dem Drang nachzugeben?
 - Achten Sie auf ihre **Gefühle**: Welche Gefühle drängen Sie, dem Drang nachzugeben?
 - Nehmen Sie das Craving an und gehen Sie mit ihm mit; Sie wissen, wenn sie jetzt nicht nachgeben, lernt Ihr Gehirn und Ihr Körper, dass es auch „ohne“ geht.
 - Je stärker das Verlangen, desto stärker der Lerneffekt.
 - Denken Sie daran, wie weit Sie schon gekommen sind. Sie werden auch noch diesen Moment überstehen.

Wie das Wellenreiten genau funktioniert, entnehmen Sie bitte dem „Infoblatt Umgang mit Sucht 4“ und dem „Arbeitsblatt Umgang mit Sucht 5“ zum Urge Surfing-5S.