



## Arbeitsblatt: Umgang mit Sucht 5

Datum: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

### **Urge Surfing-5S! – Vorbereitung**

Bearbeiten Sie dieses Arbeitsblatt, wenn Sie keinen oder nur sehr geringen Suchtdruck haben.

#### **Der Ablauf:**

Wellenreiter erkennen eine kommende Welle daran, dass das Wasser sich unter ihnen zurückzieht und hinter ihnen langsam höher steigt. Sie erspüren, dass die Welle unter ihnen ist, weil sie vom Wasser hochgehoben werden. Jetzt kann das Surfen beginnen.

Einige Suchtpatienten erkennen Craving daran, dass sie „wie von Geisterhand geführt“ zunehmend an Konsum- oder Beschaffungsorte oder Personen oder Vergleichbares denken („das Wasser zieht sich zurück“). Mit einem Mal wird der Wunsch nach erneutem Suchtmittelkonsum wach („das Wasser hebt sich, die Welle ist da“). Die Gedanken und das Verhalten kreisen immer stärker und näher um den Suchtstoff. Jetzt kann das Urge-Surfing beginnen.

**Diskutieren Sie:** Welches sind Ihre Anzeichen für eine Welle? Gibt es mehrere? Notieren Sie diese:

---

---

**Berichten Sie:** Was sind Ihre Werte, die es Ihnen ermöglichen, der Wucht einer solchen Craving-Welle zu widerstehen? Bauen Sie sich jetzt ihr eigenes Surfboard:

---

---

---

**Merke:** Die Pflege und ein sorgsamer Umgang mit den eigenen Werten macht Ihr Surfboard stabiler und fördert ihre Ausdauerkraft und Balancierfähigkeit, um während einer Welle nicht vom Brett zu fallen.

**Überlegen Sie:** Wie können Sie Ihre Ausdauerkraft und Balancierfähigkeit trainieren, damit Sie fit sind, wenn eine Welle kommt?

---

---