



Arbeitsblatt: Umgang mit Sucht 6

Datum: _____

Name: _____

Urge Surfing-5S! – die 5 S einsetzen

Spüren: Spüren Sie den Suchtdruck und akzeptieren Sie, dass er da ist.

Welche Zeichen einer Suchtdruck- (Craving-)Welle sind erfüllt?

1. _____
2. _____
3. _____

Satz: Formulieren Sie einen starken Satz, um zu akzeptieren, dass der Suchtdruck präsent ist.

Schätzen Sie die Stärke ein und verbinden Sie sich mit Ihren Werten:

Wie hoch ist der Suchtdruck jetzt in%?

0-----50-----70-----80-----90-----100

Verbinden Sie sich jetzt mit Ihren Werten, also mit dem, was Ihnen Kraft verleiht, diese Welle zu reiten und nicht nachzugeben. Diese Verbindung verschafft ein stabiles, rutschfestes Surfboard.

Warum will ich auch diesmal nicht nachgeben?

Suchen Sie die Welle: Das heißt, suchen Sie den Ort im Körper, wo der Druck am stärksten ist, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf darauf

Wo ist der Suchtdruck lokalisiert?

Surfen Sie los! Stellen Sie sich nun auf Ihre Werte (Surfboard), Stemmen Sie sich mit Ihrem bewussten Erleben und Ihren Fähigkeiten zu widerstehen (Beinarbeit) geschickt gegen den Druck der Welle (bemerken Sie, wie sie in Ihrem Körper wandert) und balancieren Sie ihn aus, bis Sie an Land sanft ausgleiten können.