



Arbeitsblatt: Umgang mit Sucht 8 A

Datum: _____

Name: _____

Entwaffne Deinen Feind (1)

Erinnern Sie sich an drei oder mehr Situationen, in denen Sie vom Suchtdruck (Ihrem Feind) überrascht worden sind und sich nicht oder nur sehr schwer dagegen wehren konnten.

Situation 1 _____

Situation 2 _____

Situation 3 _____

Entlarven: Wie erkennen Sie den Feind (Suchtdruck)?

Benennen Sie **innere Bilder**, die in diesen Situationen zu Substanzkonsum führen sollten/führten:

Benennen Sie **Selbstgespräche**, die in diesen Situationen zu Substanzkonsum führen sollten/führten:

Benennen Sie **zerstörerische Gedanken**, die in diesen Situationen zu Substanzkonsum führen sollten/führten:

Geben Sie dem Feind einen Namen, mit dem Sie ihn gut wiedererkennen können.

Name: _____