



Arbeitsblatt: Umgang mit Sucht 8 B

Datum: _____

Name: _____

Entwaffne Deinen Feind (2)

Attackieren: Wie attackieren Sie _____ (hier den Namen des Feindes eintragen) **effektiv?**

Ich attackiere meine zerstörerischen **inneren Bilder** mit:

Ich attackiere meine zerstörerischen **Selbstgespräche** mit:

Ich attackiere meine zerstörerischen **Gedanken** mit:

Verweigern: Zählen Sie auf, wie Sie Ihrem Feind zukünftig aktiv die Gefolgschaft verweigern.

Fokus verändern: lassen Sie den Feind (Suchtdruck) jedoch nicht aus den Augen!
Ich richte meine Aufmerksamkeit kraftvoll auf:
