



Arbeitsblatt: Umgang mit Sucht 9

Datum: _____

Name: _____

Craving-Protokoll

„Craving“ ist der englische Begriff für „heftiges Verlangen“ nach schädlichen Substanzen oder schädlichem Verhalten wie etwa nach Drogen, Alkohol oder Glücksspiel, manchmal auch nach Selbstverletzung, Hochrisikoverhalten, Internet-Foren oder Computer-Spielen. Der erste und wichtigste Schritt, Kontrolle über dieses Verhalten zu erlangen, besteht darin, den Drang zu diesen Handlungen genau zu protokollieren.

- Füllen Sie das Craving-Protokoll jeden Abend vor dem Einschlafen mit Stichworten aus.
- Protokollieren Sie so genau wie möglich die Auslöser, die jeweiligen Gedanken und die jeweiligen Gefühle – und was hat Ihnen geholfen, zu widerstehen?

Drängendes Problemverhalten: _____

| Uhrzeit | Situation | Leitender, drängender Gedanke | Leitendes, drängendes Gefühl | Körperliche Zeichen | Intensität des Cravings (0–100 %) | Was hat geholfen? |
|---------|-----------|-------------------------------|------------------------------|---------------------|-----------------------------------|-------------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |