



## 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?