



Arbeitsblatt: Umgang mit Sucht 12

Datum: _____
Name: _____

Die Brücken zum Konsum abreißen

Welche Brücken? – Die Brücken zu den Orten, die mit Ihrer Sucht zusammenhängen. Wenn man sich für den neuen Weg in die Abstinenz entschieden hat, gehört es auch dazu, das Rückfallrisiko so gering wie möglich zu halten. Alte festgetretene Pfade, die mit dem Konsum zusammenhängen, sollten nicht mehr so einfach zu betreten sein.

Was kann das konkret bedeuten?

Ein Beispiel ist, die Telefonnummer vom Dealer wegzwerfen oder aus dem Handy zu löschen. Ein weiteres Beispiel ist, bestimmte Orte zu notieren und zukünftig bewusst zu meiden.

Denken Sie darüber nach, welches Ihre Brücken zum Konsum sind und wie Sie sie abbrechen können.

Meine Brücken zum Konsum	Wie kann ich sie abbrechen?