

SUCHT ÜBERWINDEN

Dein klarer Leitfaden · 5 Schritte · Neue Identität

SUCHT ÜBERWINDEN – DEIN KLARER LEITFADEN

Süchte sind keine Schwäche – sie sind erlernte Überlebensmechanismen. Dieser Leitfaden zeigt dir in 5 klaren Schritten, wie du rauskommst und eine neue Identität aufbaust.

Echtes Glück entsteht nicht durch Flucht – sondern durch Kontrolle, Klarheit und Aufbau.

1 Trigger wirklich verstehen

- ◆ Kindheit & Vergangenheit (Verlust, Unsicherheit, fehlende Kontrolle)
- ◆ Umfeld (Freunde, die trinken, feiern wird normal für dich)
- ◆ Dopamin-Verknüpfung (Alkohol = Belohnung, Wochenende = Escape)

▶ **Du trinkst nicht einfach so – dein Kopf hat gelernt, das ist dein Ausweg.**

2 Störfaktoren konsequent eliminieren

- ◆ Distanz zu Menschen, die dich im alten Leben halten
- ◆ Klare Grenzen setzen (nicht rechtfertigen, nicht diskutieren)
- ◆ Situationen vermeiden, die dich immer wieder reinziehen

▶ **Du kannst dich nicht verändern, wenn dein Umfeld gleich bleibt.**

3 Innere Themen aufarbeiten

- ◆ Zeit alleine verbringen (ohne Ablenkung)
- ◆ Gedanken bewusst zulassen statt wegdrücken
- ◆ Reflexion: Was fühle ich wirklich? Wovor laufe ich weg?
- ◆ Tools: Atmung, Meditation, Nervensystem beruhigen

▶ **Sucht ist oft nur das Symptom – nicht die Ursache.**

4 Radikale Entscheidungen treffen



- ♦ Kein „nur bisschen weniger“ funktioniert nicht
- ♦ Klare Entscheidung: entweder altes Leben oder neues Leben
- ♦ Konsequenzen akzeptieren (weniger Freunde, andere Gewohnheiten)

► **Halbe Entscheidungen halten dich im gleichen Kreislauf.**

5 Neue Realität aufbauen



- ♦ Struktur im Alltag (feste Zeiten, feste Routinen)
- ♦ Bewegung & Training neuer Dopamin-Ausgleich
- ♦ Fokus auf Wachstum statt kurzfristigem Kick
- ♦ Ziele, die größer sind als dein altes Leben

► **Du ersetzt nicht nur die Sucht – du baust eine neue Identität auf.**



KERN-ERKENNTNIS

Alle Süchte sind kurzfristige Abkürzungen zu einem Gefühl, das dir langfristig fehlt. Wenn du verstehst, was du wirklich suchst – kannst du es dir auf gesundem Weg holen.



Echtes Glück entsteht nicht durch Flucht – sondern durch Kontrolle.



Tiefer eintauchen?

Ich biete 1:1 Beratungsstunden an – individuell, direkt, praxisnah.

Meld dich bei mir, wenn du bereit bist.