

# Rückfallprävention

## Rückfallpräventionsplan

### 1. Zieldefinition

- **Hauptziel** Abstinenz bleiben (0 Alkohol)
- **Teilziele**
  - Stabiler Alltag ohne Rückfallrisiken
  - Frühwarnzeichen erkennen und gegensteuern
  - Aktives Unterstützungsnetz nutzen

### 2. Meine persönlichen Auslöser (Trigger)

(Beispiele: Stress im Job, Streit, Einsamkeit, Feiern, „Belohnungsgedanken“, ...)

⇒ Liste deine Top 3–5 Trigger konkret auf


### 3. Frühwarnzeichen erkennen

Typische Warnsignale vor einem Rückfall:

- Gedanken wie: „Nur ein Glas...“
- Verharmlosung („So schlimm war es doch nicht“)
- Rückzug von Freunden / Unterstützung
- Gereiztheit, Unruhe
- Vernachlässigung von Routinen

⇒ **Regel: Sobald 2 oder mehr Warnzeichen auftreten → Notfallplan aktivieren!**

# Rückfallprävention

## 4. Wenn–Dann-Strategien (Kernstück)

Ganz konkret formuliert:

- **Wenn** ich nach der Arbeit Stress habe, **dann** gehe ich 20 Minuten spazieren + höre Musik.
- **Wenn** ich auf einer Feier bin, **dann** habe ich immer ein alkoholfreies Getränk in der Hand.
- **Wenn** ich mich einsam fühle, **dann** schreibe ich Person X oder gehe unter Leute.
- **Wenn** ich an Alkohol denke, **dann** trinke ich sofort ein großes Glas Wasser und rufe jemanden an.

Deine Strategien:

	Wenn	
	Dann	
	Wenn	
	Dann	
	Wenn	
	Dann	
	Wenn	
	Dann	

⇒ **Ziel:** Automatismen statt Diskussion im Kopf

## 5. Notfallplan (bei starkem Verlangen / Craving)

**Schritt 1: Stoppen**      • „Ich muss jetzt nichts entscheiden.“

**Schritt 2: Verzögern**      • 5 Minuten warten (Craving kommt in Wellen)

**Schritt 3: Ablenken**      • Duschen  
• Spaziergang  
• Sport  
• Haushalt / kleine Aufgabe

**Schritt 4: Kontakt**      • Vertrauensperson anrufen  
• Selbsthilfegruppe

⇒ **Wichtig:** Nicht allein bleiben

# Rückfallprävention

## 6. Stabile Alltagsstruktur

Tägliche Basis

- Feste Aufsteh- und Schlafzeiten
- Regelmäßige Mahlzeiten
- Bewegung (mind. 20–30 Minuten)
- Geplante Aktivitäten (keine „Leerlauf-Abende“)

⇒ Leerlauf = Risiko

## 7. Unterstützungsnetz

Mindestens 3 Personen fest definieren:

---

---

---

Zusätzlich

- Therapeut / Beratung
- Selbsthilfegruppe

⇒ **Regel:** Wöchentlich mindestens 1 aktiver Kontakt

## 8. Gedankenarbeit

Typische „Suchtgedanken“ aktiv entkräften

- „Ein Glas geht schon“ → „**Ich weiß, wohin das führt.**“
- „Ich habe es im Griff“ → „**Meine Erfahrung sagt etwas anderes.**“
- „Nur heute“ → „**Genau so fängt es wieder an.**“

⇒ Schreibe deine persönlichen Gegenargumente auf


# Rückfallprävention

## 9. Belohnungssystem

Alkoholfrei bleiben aktiv belohnen:

- Woche geschafft → kleine Belohnung
- Monat → größere Belohnung
- Meilensteine feiern (ohne Alkohol!)

Beispiele:

- Essen gehen
- Neues Hobby
- Anschaffung, die Freude macht

## 10. Umgang mit Rückfällen (falls sie passieren)

- Kein „Alles ist egal“-Denken
- Sofort Analyse:
  - Was war der Auslöser?
  - Was hat gefehlt?
- Plan anpassen

⇒ **Regel:** Ein Ausrutscher ≠ Scheitern

Ein Rückfall gehört oft zum Weg aus der Sucht. Wichtig ist, dass du daraus lernst und nicht aufgibst!

# Rückfallprävention

## Täglicher Tracking Plan

Vervielfältigen und für jeden Tag neu ausfüllen!

### Tagesübersicht

Datum	Stimmung (1-10)	Suchtdruck (1-10)	Alkohol konsumiert (Ja/Nein)

### Tages-Check (ankreuzen)

#### Körper & Basis

- Ausreichend geschlafen
- Regelmäßig gegessen
- Bewegung (Spaziergang/Sport)

#### Psychisch & sozial

- Mit jemandem gesprochen
- Stress aktiv bewältigt
- Keine Isolation

#### Rückfallprävention

- Risikosituationen erkannt
- Strategien angewendet
- Kein Alkohol konsumiert

#### Trigger & Umgang

Trigger (Was?)	Situation	Reaktion (Was habe ich getan?)	Wirksamkeit (1-10)

#### Reflexion des Tages

---

Was lief heute gut?

---

Wo war es schwierig?

---

Was mache ich morgen anders?

---

# Rückfallprävention

## Wöchentlicher Tracking Plan

Vervielfältigen und für jede Woche neu ausfüllen!

### Wochenübersicht

Woche	Alkoholfreie Tage	Stärkster Suchtdruck (1-10)	Durchschnitt Stimmung

### Reflexion der Woche

#### Erfolge

---

Ich bin stolz auf:

---

Besonders gut funktioniert hat:

#### Herausforderungen

---

Schwierige Situationen:

---

Wiederkehrende Trigger:

#### Muster erkennen

Suchdruck tritt besonders auf bei ...

- Stress, Ärger
- Einsamkeit
- Langeweile
- Anderes: