

Wer mit Hilfe des kontrollierten Trinkens einen problemfreien Alkoholkonsum anstrebt, hat meistens schon einige Versuche hinter sich, sein Trinkverhalten auf eigene Faust in den Griff zu bekommen. Das ist jedoch oftmals nicht so einfach, denn das Trinkverhalten ist meist fest eingeschliffen und nicht „so nebenbei“ zu verändern. Anders formuliert: Die Veränderung einer Gewohnheit wie übermäßiges Trinken erfordert Anstrengung und Durchhaltevermögen.

Beispielsweise bedarf es einer Menge an Achtsamkeit und konsequentem Verhalten, täglich seinen Alkoholkonsum zu notieren („Trink-Tagebuch“), trinkverführerische Orte/Zusammenkünfte zu meiden oder „nein“ zu sagen, wenn man zum Mittrinken aufgefordert wird, aber eigentlich keinen Alkohol trinken möchte. Wir empfehlen Ihnen deshalb:

! **Gestalten Sie Ihre äußeren Bedingungen so, dass diese Ihr Bemühen um kontrolliertes Trinken fördern statt untergraben.**

Konkret heißt das zweierlei:

1. Beginnen Sie mit dem Erlernen des kontrollierten Trinkens nicht in einer Phase, in der Ihre Kräfte durch besondere Belastungen bereits stark beansprucht sind.

Akut belastende Lebensumstände in diesem Sinne können sein
(*bitte kreuzen Sie an, was auf Sie momentan zutrifft*):

- Umzug
- Trennung von einer nahestehenden Person
- Heirat
- Geburt eines Kindes
- Trauerfall
- schwere Erkrankung eines Familienmitglieds
- besonders angespannte berufliche Situation
- berufsbedingt häufige Abwesenheit vom Wohnort

Bitte notieren Sie im folgenden die Belastungssituationen, die momentan bei Ihnen vorliegen, aber zuvor nicht genannt worden sind.

Wenn Sie im Moment einer oder mehreren der aufgeführten Belastungssituationen ausgesetzt sind, bedeutet das wohl gemerkt nicht, dass Sie prinzipiell kein Kandidat für kontrolliertes Trinken wären. Es bedeutet lediglich, dass Sie sorgfältig und kritisch prüfen sollten, ob Sie folgende Frage bejahen können:

 **Reichen Ihre Kräfte unter den gegebenen Umständen aus, um täglich die Disziplin für ein Selbstkontrollprogramm aufzubringen?**

Ja

Nein

Wenn Sie zu der Auffassung gelangen, dass der momentane Zeitpunkt kein günstiger ist, beginnen Sie mit der Durchführung des *10-Schritte-Programms* zu einem späteren Zeitpunkt. Bitte notieren Sie hier, wann Sie sich das *10-Schritte-Programm* erneut vornehmen möchten:

**2. Sichern Sie sich die Unterstützung anderer Menschen:
Gemeinsam geht es leichter!**

Es ist äußerst hilfreich, bei der Umsetzung des kontrollierten Trinkens andere Menschen auf seiner Seite zu wissen und Unterstützung von ihnen zu bekommen! Wir empfehlen Ihnen deshalb zu prüfen, wen Sie in die Programmumsetzung einbeziehen könnten:

- Freunde oder Bekannte, die ebenfalls ihren Alkoholkonsum verringern und das *10-Schritte-Programm* durchführen möchten.
- Ihre Partnerin/Ihren Partner.
- Eine außenstehende Fachkraft (zum Beispiel Suchtberater).

Die Menschen, mit denen Sie zusammen leben, sollten auf jeden Fall wissen, dass Sie ein Programm zum kontrollierten Trinken durchführen. Heimlichtuerei oder das „Durchboxen“ des kontrollierten Trinkens gegen den Widerstand enger Sozialpartner sind nämlich auf Dauer keine guten Vorzeichen für erfolgreiches kontrolliertes Trinken.

Andere Menschen in die Programmumsetzung einzubeziehen, kann zweierlei bedeuten: andere „einzuweihen“ bzw. praktische Unterstützung zu erhalten. Auf diese Punkte gehen wir im folgenden ein.