

Inhalt

1. Einheit: Kennen Sie den, der entscheidet? – Pilot und Autopilot	8
1.1. Kennen Sie den, der entscheidet?	8
1.2. Trainingsaufgabe im Alltag: Beobachten Sie Ihr Entscheidungsverhalten im Alltag	
und praktizieren Sie den ersten Schritt Halt!	8
2. Einheit: Abhängigkeit und Entscheidungsfähigkeit	10
2.1. Neigen Sie zu impulsivem Entscheiden?	10
2.2. Können Sie sich auf Alltagsanforderungen einlassen?	11
2.3. Trainingsaufgaben im Alltag: Beobachten Sie Ihr Entscheidungsverhalten	
und üben Sie aktiv HALT! aus.	11
3. Einheit: HALT-Schritte anwenden	13
3.1. HALT-Schritte anhand von persönlichen Beispielen erklären!	13
3.2. Trainingsaufgabe im Alltag: Ihr Drogensuchverhalten in den Griff bekommen.....	15
4. Einheit: Die ersten Wochen der Abstinenz: Die entscheidende Lektion!	16
4.1. Bin ich auf Kurs? Kriterien der Abstinenzphase 1	16
4.2. Trainingsaufgabe im Alltag: Ihren Piloten stärken!	17
5. Einheit: Gutes Entscheiden erschließt ungeahnte Kräfte	18
Panorama der Entscheidungen	18
6. Einheit: Mein Wunschziel	19
6.1. Was treibt Sie an? Wo streben Sie hin? Was ist Ihnen über alles bedeutsam?	19
6.2. Vertiefung: Anleitung zur Erstellung von Wie-Ziele	20
7. Einheit: Warum ist es so schwer, die Entscheidung für einen abstinenten Lebensstil durchzuhalten?	22
7.1. Die Sprache, die der Autopilot versteht und die ihn überzeugt	22
7.2. Vertiefung: Die systematischen Fehler des suchtprogrammierten Autopiloten untersuchen	23
7.3. Trainingsaufgabe im Alltag: Entwickeln Sie eine „reiche Beschreibung“	24
8. Einheit: Wählen mit Verstand oder mit Gefühl? – Optionen bewerten	25
Entscheiden mit Hilfe des „Bauchgefühls“	25
9. Einheit: Entscheidungskonflikt und Zwiespalt – Umwerten von Optionen	26
9.1 Entscheidungs-Balance-Skala für Gewinn und Verlust von Konsum- oder Abstinenzorientierung	26
9.2. Emotionales Vermeiden klären	27
9.3. Entwickeln Sie eine Zukunftsphantasie	27
10. Einheit: Mein inneres Team	28
Bilden Ihres inneren Teams	28

11. Einheit: Monitoring und emotionale Selbstkontrolle – Gegenwarts- und Zukunftstyp?	29
11.1. Zieleradar der Abstinenzziele 1	29
11.2. Was ist Ihnen lieber: 35 Euro sofort oder 70 Euro 30 Tage später?.....	30
11.3. Die Umkehr von langfristiger auf kurzfristige Zeitorientierung	31
12. Einheit: Präferenzkonflikt – Lang- und kurzfristige Zeitorientierung	32
12.1. Mein innerer Dialog.....	32
12.2. Mein Vertrag (App).....	33
13. Einheit: Wie kann ich meine Gefühle beeinflussen?	34
13.1. Wie schätzen Sie Ihre emotionale Selbstkontrolle ein?	34
13.2. Reflektion der eigenen Schonhaltung	36
14. Einheit: Mein innerer Platz	37
14.1. Mein innerer Platz	37
14.2. Vertiefung: Entwickeln Sie einen anregenden Lebens- und Arbeitsstil	38
15. Einheit: Wie kann ich mit starken Gefühlen und Impulsen umgehen?	39
15.1. Heiße und kalte Aspekte.....	39
15.2. Heiße und kalte Aspekte bei starken Emotionen	39
16. Einheit: Meistern von Drogensuchverhalten und Craving	42
16.1. Wie fühlt sich Craving an?	42
16.2. Meine Selbstinstruktion zur Hemmung der Cravingreaktion	43
17. Einheit: Bewältigen von Hochrisikosituationen	45
18. Einheit: Monitoring: Tun! Und auf mein Ziel achten!	48
18.1. HALT! Bin ich noch auf Kurs?	48
18.2. Bin ich auf Kurs? Kriterien der Abstinenzphase 2	49
Ziele-Radar der Abstinenzziele 2	51
18.3. Gedächtnis für die Zukunft aktivieren	52
19. Einheit: Planen für ein nachhaltiges Monitoring	53
Meinen Monitoringplan vorbereiten	53
20. Einheit: Mein Monitoringplan	56
Meine Apps	57
Trainingsbogen mit Anleitung	61