



schön, dass Du bereit bist, aus Deinem Rückfall zu lernen. So mies sich die Situation momentan anfühlen mag: Du kannst gestärkt daraus hervorgehen. Der erste Schritt liegt jetzt darin, die folgenden Fragen zu beantworten: 1. Was für eine Situation war das, in der Du getrunken hast? Wo warst Du? Mit wem? Wie hast Du Dich gefühlt? 2. Mit welcher Haltung hast Du getrunken? Was hat die Suchtstimme zu Dir gesagt? War es eher ein "Ach komm, ein Glas geht schon und Du wirst das sicher hinkriegen mit dem kontrollierten Trinken."? Oder war es eher ein "Diese Gefühle, die kannst Du nur aushalten, wenn Du Dich jetzt betäubst."?

3. Was hast Du vor dem Rückfall gelassen, was eigentlich gut funktioniert hat? Welche Gewohnheiten kannst Du wieder etablieren, die Dich stabil und gut fühlen lassen?	Jag X
4. Was hat Dich getriggert? Was kannst Du dadurch über Dich lernen?	
5. Was wirst Du jetzt anders machen? Also was wirst Du nun tun, um Dich und I Um nicht wieder in diese Falle zu tappen?	Deine Abstinenz zu stärken?