

## Dafür lohnt es sich abstinent zu werden oder zu bleiben

Du hast Dich entschieden, nicht mehr zu konsumieren. Das ist der erste wichtige Schritt auf einem vermutlich nicht so einfachen Weg. Es wird immer wieder kritische Situationen geben, in denen es Dir schwerfallen kann, clean zu bleiben. Was sind also Deine Gründe für Deine Abstinenz? Wofür lohnt es sich clean zu bleiben?

Du kannst die Gründe auf diesen Zettel eintragen und immer wieder lesen, sie können Dir in schwierigen Situationen Kraft und Halt geben.

Beende den folgenden Satz für Dich: „Ich möchte clean werden, weil...“  
bzw. „Ich bleibe abstinent, weil...“.