

Suchtdruck - wann und was tun?

Vorbereitung ist alles! Das Arbeitsblatt hilft Dir zu erkennen, wann Du am ehesten unter Suchtdruck gerätst und animiert Dich dazu nachzudenken und aufzuschreiben, wie Du diese schwierigen Situationen meistern kannst.

Auf einmal macht es klick und Du willst unbedingt wieder was nehmen:
In welchen Situationen hast Du ein besonders großes Verlangen zu konsumieren?

Schau Dir die aufgeschriebenen Situationen noch einmal an:
Was genau (Dinge? Menschen? Orte? Musik?) löst jeweils den Konsumwunsch aus?

Was wirst Du in Zukunft in diesen „schwierigen Situationen“ tun anstatt zu konsumieren?