

# Die ersten Monate, was passiert in unserem Körper, wie und warum entsteht Suchtdruck – CRAVING

Wenn du nach dem akuten Entzug (die ersten Tage/Wochen) in den Monat 3 bis 12 kommst, passiert etwas, das viele falsch einschätzen: Körperlich wirkt vieles „stabil“, aber im Gehirn läuft noch eine lange Umbauphase. Genau hier sitzen diese Craving-Wellen (Suchtdruckphasen), diese „plötzlichen“ inneren Abstürze, diese komischen Tage mit Unruhe, Leere oder Reizbarkeit – obwohl du doch eigentlich schon „durch“ sein müsstest. Du bist nicht „komisch“ oder „schwach“. Das ist Neurobiologie + Lernmechanik + Stresssystem.

Hier ist eine kleinschrittige Erklärung, mit Zeitfenstern, typischen Craving-Auslösern, typischen Körper-/Gehirnprozessen und Symptomen, die viele zwischen Monat 3 und 12 erleben – und warum es in Wellen kommt.

Ab ungefähr dem dritten Monat ist die akute Entzugsphase meist vorbei. Zittern, Schwitzen, Kreislaufchaos, die ganz starken körperlichen Symptome sind meistens deutlich besser. Viele denken dann: „Jetzt bin ich wieder normal.“ Aber das Gehirn hat in den Jahren des Trinkens zwei große Dinge gelernt. Erstens: Alkohol war ein schneller „Schalter“ für Beruhigung, Belohnung und Stressabschaltung. Zweitens: Es hat ganz viele Situationen, Orte, Gefühle und Tageszeiten mit Alkohol verknüpft. Diese Verknüpfungen sitzen nicht nur im Denken, sondern tief im Nervensystem. Das bedeutet: Auch wenn du seit Monaten nichts getrunken hast, kann dein Gehirn bestimmte Reize immer noch automatisch als „Alkohol-Signal“ interpretieren. Und dann startet ein Craving-Programm, fast wie ein Reflex.

Craving ist nicht nur „Lust“. Craving ist ein ganzer Körperzustand. Es ist eine Mischung aus innerem Ziehen, Druck, Unruhe, „ich muss jetzt“, Gedankenkreisen, genervt sein, Traurigkeit, manchmal Wut, manchmal Angst. Und oft ist es tückisch: Es fühlt sich so an, als würde Alkohol ein echtes Bedürfnis lösen – obwohl es in Wahrheit ein antrainierter Notfallknopf ist.

Im Gehirn spielen dabei mehrere Systeme zusammen. Das Belohnungssystem (Dopamin), das Stresssystem (Cortisol/Adrenalin), das Angstsystem (Amygdala) und die „Bremse“ im Vorderhirn (präfrontaler Cortex), die für Kontrolle, Planung und „Stopp, das ist Quatsch“ zuständig ist. Nach langer Alkoholzeit sind diese Systeme noch Monate lang im Umbau. Und das führt dazu, dass das Gehirn zeitweise wieder „empfindlich“ reagiert – besonders unter Stress, bei Müdigkeit, bei Konflikten, bei Einsamkeit, bei Überforderung oder bei bestimmten Erinnerungsreizen.

Wichtig ist: Viele erleben in Monat 3 bis 12 Craving in Wellen, nicht als dauerhaften Zustand. Das kann Tage lang gut sein – und dann plötzlich 2–3 Tage richtig unangenehm. Genau das ist typisch: Das Gehirn reguliert sich nicht gleichmäßig wie ein Lichtschalter, sondern eher wie ein Muskel nach einer langen Krankheit: mal stark, mal schwach, mal überreizt.

Aber jetzt nochmal langsam: Zeitfenster für Zeitfenster... Nicht jeder erlebt alles, aber die Muster sind so häufig, dass viele sich darin wiederfinden.

**Monat 3:** Viele spüren eine erste „falsche Sicherheit“. Man hat schon Erfolge, man sieht besser aus, man schläft besser, man hat vielleicht wieder Struktur. Und genau das ist gefährlich, weil das Gehirn dann beginnt zu flüstern: „Siehst du? War doch nicht so schlimm. Einmal geht.“ Das ist ein typischer Craving-Trick in dieser Phase: nicht der harte Suchtdruck, sondern die Idee von „Kontrolle“. Neurobiologisch passiert da Folgendes: Das Belohnungssystem ist noch nicht stabil. Dopamin reagiert oft noch überempfindlich auf Reize, die früher mit Alkohol verbunden waren. Gleichzeitig ist der präfrontale Cortex zwar besser, aber noch nicht wieder voll belastbar. Das heißt: In ruhigen Zeiten klappt Selbstkontrolle gut. Aber wenn ein Trigger kommt, kann das alte Programm kurz stärker sein als die neue Vernunft.

Typische Craving-Auslöser in Monat 3 sind: erste richtige Feiern, der erste Urlaub, das erste „alles läuft“-Gefühl, Geld auf dem Konto, gutes Wetter, Grillen, Fußball, bestimmte Musik, bestimmte Freunde, bestimmte Gerüche, ein Besuch im Supermarkt an der Alkoholabteilung, oder auch: „Ich hab es verdient“. Das Craving fühlt sich hier oft an wie ein positives Ziehen: „Ach komm, wäre

doch schön.“ Gleichzeitig kommen bei manchen die ersten emotionalen Rückfälle ohne Alkohol: Stimmung kippt, man wird gereizt, man will alles hinschmeißen, obwohl objektiv nichts Dramatisches passiert. Das liegt daran, dass das Nervensystem noch relativ schnell in Alarm gehen kann.

**Monat 4:** Häufig kommt hier eine Phase, die viele als „grau“ beschreiben. Nicht immer, aber oft. Der Körper ist besser, aber das Leben wirkt langweilig. Dopamin ist noch im Wiederaufbau. Das Gehirn muss erst wieder lernen: Freude kommt langsam, durch echte Erlebnisse, nicht sofort wie eine Substanz. In dieser Phase taucht Craving oft als „Langeweile-Craving“ auf. Nicht unbedingt als „ich will saufen“, sondern als „ich halte das hier nicht aus, ich brauche irgendwas“. Viele fangen in Monat 4 an, Ersatzbefriedigungen zu suchen: extrem viel Zucker, exzessives Gaming, Dauerscrollen, Pornografie, übermäßig viel Kaffee, Arbeit bis zum Umfallen. Das ist nicht „Charakterschwäche“, das ist das Gehirn auf der Suche nach Dopamin. Das Problem: Diese Ersatzdinge können das Belohnungssystem weiter durcheinanderbringen und die Abstinenz indirekt wackelig machen.

Craving in Monat 4 ist oft körperlich spürbar: Unruhe im Brustkorb, schneller genervt, Konzentration rutscht weg, man wird rastlos. Manchmal ist es auch ein inneres „Sehnsucht-Gefühl“ nach dem alten Ich. Viele trauern dem „Party-Ich“ nach oder dem „ich konnte abschalten“-Ich. Das ist ein wichtiger Punkt: Craving ist manchmal Trauer in Verkleidung.

**Monat 5:** Viele merken hier: Die größte Euphorie vom Anfang ist weg. Am Anfang trägt dich oft ein „Jetzt ändere ich mein Leben“-Kick. Ab Monat 5 wird es realistischer. Und genau da kommen echte Alltags-Trigger: Stress auf Arbeit, Konflikte, Überforderung, Verantwortung. Das Stresssystem ist oft noch empfindlich. Alkohol hat früher Stress kurzfristig gedämpft, jetzt musst du Stress anders verarbeiten. In Monat 5 sieht man häufig Craving nach dem Muster: Stress → innerer Alarm → Gedanke „ein Drink würde mich runterholen“ → Körper wird heiß/unruhig → Gedankenkreisen. Das ist klassisches „Negativ-Verstärkungs-Craving“: Nicht weil Alkohol so schön wäre, sondern weil du weg willst von einem unangenehmen Zustand.

In dieser Phase sind körperliche Symptome in Craving-Wellen oft: verspannter Kiefer, Schlaf kippt wieder, Magen empfindlich, Kopfdruck, Restless-Legs, Herzklopfen. Das heißt nicht, dass du wieder im Entzug bist. Es heißt: dein vegetatives Nervensystem schwingt.

**Monat 6:** Monat 6 ist bei vielen ein wichtiger Punkt. Manche spüren: „Krass, schon ein halbes Jahr.“ Das kann stolz machen – oder es kann Druck machen. Und Druck kann Craving triggern. Es gibt hier zwei häufige Craving-Varianten. Variante 1: Belohnungs-Craving („Jetzt darf ich mir was gönnen.“). Variante 2: Sabotage-Craving („Wenn ich eh irgendwann rückfällig werde, kann ich auch jetzt.“). Beides ist psychologisch verschieden, aber neurobiologisch ähnlich: Das Gehirn sucht eine Entladung.

Monat 6 ist auch oft der Punkt, an dem viele beginnen, wieder mehr unter Menschen zu gehen. Das ist gut – aber soziale Situationen sind auch hochgradige Trigger, weil Alkohol früher oft sozial verknüpft war. Ein Trigger kann schon sein, andere zu sehen, wie sie trinken und lachen. Dann entsteht so ein Gefühl von „Ich bin außen vor“. Craving ist dann oft nicht „Ich will Alkohol“, sondern „Ich will dazugehören, ich will locker sein“. Das ist wichtig zu erkennen, weil man dann gezielter gegensteuern kann: nicht „gegen Alkohol kämpfen“, sondern „Zugehörigkeit organisieren“.

**Monat 7 bis 8:** Hier kommt häufig eine Phase, in der die Stabilität eigentlich besser ist – aber die Trigger werden feiner. Es sind nicht mehr nur die offensichtlichen Sachen wie Party oder Stress. Es sind kleine Dinge: ein Geruch, ein bestimmtes Licht am Abend, das Geräusch von Flaschen, ein bestimmtes Lied, eine bestimmte Tageszeit. Das liegt daran, dass dein Gehirn jetzt wieder „wach“ ist. Es nimmt mehr wahr. Und alte Konditionierungen springen leichter an, weil das Leben wieder breiter wird.

Craving kann in Monat 7/8 plötzlich auftauchen, obwohl der Tag gut war. Das verwirrt viele. Aber es ist typisch: Das Gehirn arbeitet viel über unbewusste Assoziationen. Man nennt das cue-induced craving: Reiz → Erwartung → Körperreaktion. Der Körper reagiert manchmal schon, bevor du überhaupt bewusst denkst. Und dann denkst du erst hinterher: „Warum bin ich gerade so unruhig?“ Das ist kein Zufall, das ist gelernte Neurobiologie.

Typisch in Monat 7/8 ist auch ein emotionaler Punkt: Viele merken, dass Abstinenz nicht automatisch alle Probleme löst. Beziehungen, Schuldgefühle, finanzielle Themen, verlorene Zeit – das alles wird klarer. Manche geraten in eine Art „Aufräum-Depression“. Nicht weil sie abstinent sind, sondern weil sie jetzt sehen, was war. Craving kann dann als Fluchtimpuls kommen.

**Monat 9:** Monat 9 ist bei vielen ein „Umstellungsmonat“. Du bist schon lange ohne Alkohol, aber du bist noch nicht ganz frei. Viele berichten: „Ich denke weniger dran, aber wenn es kommt, ist es plötzlich brutal.“ Das liegt daran, dass die Häufigkeit sinkt, aber einzelne Trigger noch stark sein können. Das ist wie bei einem allergischen System: weniger Anfälle, aber manchmal ein heftiger. In Monat 9 spielt auch die körperliche Erholung eine Rolle. Schlaf ist oft besser, aber nicht immer stabil. Manche haben in dieser Phase noch Phasen mit sehr intensiven Träumen, auch Träume vom Trinken. Diese Träume können am Morgen Craving auslösen, weil das Gehirn emotional „wie echt“ reagiert. Man wacht auf und fühlt sich schuldig oder nervös. Dabei hat man gar nichts getan. Das ist wichtig zu verstehen: Träume sind Hirn-Aufräumen. Nicht Rückfall.

**Monat 10:** Hier kommt oft eine Phase, in der viele wieder richtig leistungsfähig werden. Und genau das kann auch kippen. Manche überfordern sich, weil sie denken: „Jetzt muss ich alles nachholen.“ Sie machen zu viel, zu schnell, zu hart. Dann kommen Erschöpfung und Stress – und genau das ist ein Craving-Booster. In Monat 10 sieht man häufig Craving, das aus Überlastung entsteht: zu wenig Pause, zu wenig Schlaf, zu viele Erwartungen an sich selbst. Alkohol war früher eine Pause auf Knopfdruck. Jetzt musst du Pausen bauen. Wenn du das nicht tust, versucht das alte System, eine Abkürzung zu finden.

**Monat 11:** Monat 11 ist oft emotional, weil man auf ein Jahr zugeht. Viele fangen an zu rechnen: „Bald ein Jahr.“ Das kann Stolz machen, aber auch Angst: „Wenn ich dann ein Jahr habe, darf ich dann? Was ist dann?“ Manche erleben in Monat 11 einen starken Rückfall-Gedanken: „Ich will testen.“ Das ist der gefährliche Test-Gedanke. Er kommt oft in stabilen Zeiten, nicht in Krisen. Weil das Gehirn versucht, die alte Freiheit zurückzubekommen: „Ich will wieder normal sein.“ Hier ist es entscheidend zu verstehen: Normal für dich ist nicht „kontrolliert trinken“, normal ist „ohne Alkohol stabil leben“.

**Monat 12:** Das erste Jahr ist ein großer Meilenstein. Aber es ist kein „Ende“. Viele erleben rund um den Jahrestag eine Craving-Welle, weil das Gehirn stark an alte Zeiten erinnert wird. Jahrestage sind Trigger. Feiertage sind Trigger. Jahreszeiten sind Trigger. Wenn du früher im Winter mehr getrunken hast, kann der Winter dich triggern. Wenn du im Sommer immer Bier getrunken hast, kann der Sommer triggern. Das nennt man saisonales Craving. Viele verstehen das erst nach dem ersten abstinenten Jahr.

Wie genau läuft so eine Craving-Phase im Körper ab? In ganz kleinen Schritten erklärt:

Oft startet es mit einem Trigger. Der Trigger kann außen sein (Ort, Menschen, Geräusch, Geruch) oder innen (Gefühl, Gedanke, Müdigkeit, Stress, Einsamkeit). Dann passiert im Gehirn Folgendes: Die Amygdala, also das Alarm- und Emotionszentrum, meldet: „Hier gab es früher Alkohol.“ Gleichzeitig werden im Belohnungssystem Erinnerungen aktiviert: „Alkohol = Erleichterung/Belohnung.“ Das Dopaminsystem feuert nicht nur bei Genuss, sondern schon bei Erwartung. Das heißt: Der Körper geht in Vorfreude-Spannung oder in „ich brauche das“-Spannung. Das fühlt sich wie Druck an.

Parallel dazu startet das Stresssystem. Adrenalin steigt, Puls steigt, der Körper wird unruhig. Viele verwechseln das mit „Lust“. In Wahrheit ist es oft eine Stressreaktion: ein Aktivierungszustand, der nach Auflösung sucht. Früher kam die Auflösung durch Alkohol. Jetzt steht der Körper da, aktiviert, und findet den alten Weg nicht. Das ist das unangenehme Gefühl.

Dann kommt der Kopf dazu: Gedanken springen an wie automatisch. Klassische Gedanken sind: „Nur heute“, „Nur ein kleines“, „Ich hab es verdient“, „Ich kann ja morgen wieder“, „Alle anderen dürfen“, „Ich halte das nicht aus“, „Ich brauche Ruhe“. Diese Gedanken sind nicht „du“. Das sind gelernte Bahnen. Im Gehirn nennt man das salopp: Autobahnen. Die neue Abstinenzbahn ist noch eher eine Landstraße. Unter Stress gewinnt die Autobahn, wenn man nicht bewusst stoppt.

Wenn man in dieser Phase nicht gegensteuert, steigt das Craving oft in Wellen, etwa 10 bis 30 Minuten stark, dann etwas weniger, dann wieder. Viele glauben, es wird immer stärker, bis man trinken muss. Das stimmt nicht. Craving ist wie eine Welle: Es baut sich auf, erreicht einen Peak,

und fällt wieder ab – wenn man es nicht füttert. Füttern heißt: darüber fantasieren, planen, diskutieren, Alkoholbilder anschauen, in Gedanken schon trinken, zum Laden gehen. Das macht die Welle größer.

Was passiert körperlich in der Craving-Welle? Häufig: trockener Mund, Druck im Bauch, nervöse Energie in den Händen, Kribbeln, Hitze, starkes Schwitzen, innere Kälte, schneller Puls, flacher Atem. Viele bekommen auch eine Art Tunnelblick. Der Körper ist im „Suchmodus“. Das ist ein echter Zustand, nicht Einbildung.

**Was hilft hier, und warum hilft es?** Dinge, die das Nervensystem runterfahren und das Vorderhirn wieder anschalten. Das kann sein: kaltes Wasser im Gesicht, bewusst tiefes Ausatmen, Bewegung, rausgehen, eine Person anrufen, etwas essen, einen Raum wechseln. Das sind keine „Tricks“, sondern Eingriffe in das autonome Nervensystem. Wenn du den Körperzustand veränderst, verändert sich die Gedankenspirale.

Jetzt noch etwas sehr Wichtiges: In Monat 3 bis 12 treten Cravings oft in bestimmten Typen auf. Wenn man den Typ erkennt, kann man besser reagieren.

Es gibt das Belohnungs-Craving: „Ich will feiern, ich will genießen.“ Das tritt oft in guten Momenten auf. Dann hilft es, eine echte Belohnung zu planen, die nicht Alkohol ist, und sie rechtzeitig zu machen, nicht erst, wenn du schon am Anschlag bist.

Es gibt das Stress-Craving: „Ich will abschalten.“ Dann ist die Lösung nicht „Härter sein“, sondern Stress runterfahren: Pause, Schlaf, Essen, Grenzen, Entlastung.

Es gibt das Einsamkeits-Craving: „Ich will Nähe oder Betäubung.“ Dann hilft Verbindung: raus aus dem Alleinsein, auch wenn es Überwindung kostet. Eine Nachricht, ein kurzer Spaziergang, ein Treffpunkt, eine Gruppe, irgendwas, was dich menschlich zurückholt.

Es gibt das Wut-Craving: „Mir reicht’s, ich mache jetzt egal.“ Dann ist meist eine Kränkung oder Überforderung dahinter. Wut will Handlung. Dann hilft: körperlich rauslassen (gehen, sportlich), klare Worte (Tagebuch, Gespräch), Abstand.

Es gibt das Leere-Craving: „Alles ist sinnlos.“ Das ist häufig Dopamin-Mangelgefühl. Dann helfen kleine Aktivitäten, die minimal Freude machen: Dusche, Musik, Kochen, kleine Aufgabe. Nicht große Ziele. Mini-Schritte.

Und es gibt das Test-Craving: „Ich probier nur.“ Das ist besonders gefährlich. Weil es wie Vernunft klingt. Hier hilft nur Klarheit: Wer abhängig war, testet nicht, weil der Test fast immer wieder das alte System aktiviert.

Jetzt noch der Teil, den du explizit wolltest: Warum sind diese Monate 3 bis 12 so besonders gefährdet, und was verzögert die Erholung?

→ Erstens: Die Rezeptoren und Netzwerke sind noch im Umbau. GABA/Glutamat stabilisieren sich weiter, das Stresssystem bleibt empfindlich. Das heißt, du reagierst stärker auf Reize als jemand, der nie abhängig war. Das wird besser, aber langsam.

→ Zweitens: Viele fangen wieder an „normal“ zu leben und geraten in alte Umfeldler. Das ist gut, aber es setzt dich Triggern aus. Wenn man nicht vorbereitet ist, passiert der Rückfall in einer „normalen Situation“, nicht im Drama.

→Drittens: Andere Drogen oder Ersatzsubstanzen verzögern massiv. Cannabis, Benzos, Amphetamine, Kokain, viel Nikotin, sehr viel Koffein – all das hält das Nervensystem in einer künstlichen Regulation. Das Gehirn lernt dann nicht: „Ich kann ohne Substanz runterfahren.“ Es lernt: „Ich brauche halt eine andere Substanz.“ Damit bleibt das Belohnungs- und Stresssystem instabil. Besonders gefährlich sind Beruhigungsmittel, weil sie wie Alkohol am GABA-System wirken und sehr schnell neue Abhängigkeiten erzeugen können.

→Viertens: Schlafmangel ist ein echter Rückfallmotor. Wenn Schlaf schlecht ist, ist die Impulskontrolle schlechter. Der präfrontale Cortex ist dann wie „offline“. Dann gewinnen die alten Programme.

→ Fünftens: Unterzuckerung und Hunger triggern Craving stärker, als viele denken. Das Gehirn interpretiert Energiemangel als Stress. Dann sucht es schnelle Lösungen. Alkohol war früher eine schnelle Lösung. Deshalb sind regelmäßiges Essen und stabile Blutzuckerwerte in der Abstinenz viel wichtiger, als viele glauben.

→ Sechstens: Unbearbeitete Emotionen. Wenn ein Mensch jahrelang Gefühle betäubt hat, kommt in Monat 3 bis 12 oft eine Phase, wo diese Gefühle nach und nach hochkommen. Trauer, Scham, Schuld, Angst. Craving ist dann oft ein Fluchtimpuls. Ohne Verarbeitung steigt die Gefahr.

Der Entzug von Alkohol ist kein kurzer Vorgang, der nach ein paar Wochen vorbei ist. Er ist ein langer biologischer, psychischer und emotionaler Umbauprozess, der sich über Monate und oft über Jahre zieht. Wenn ein Mensch lange und regelmäßig Alkohol getrunken hat, verändert sich nicht nur sein Verhalten, sondern sein gesamtes inneres System: Gehirn, Hormone, Nerven, Gefühle, Stressreaktionen, Denkmuster und sogar Körperrhythmen. Der Körper lernt, mit Alkohol zu funktionieren. Das Gehirn baut seine Steuerung um. Der Mensch lebt in einem künstlich stabilisierten Zustand. Wenn der Alkohol wegfällt, muss dieses ganze System neu aufgebaut werden.

Man kann diesen Prozess grob in drei große Phasen einteilen:

→ **Akute Entzugsphase (Tage bis Wochen)**

→ **Frühstabilisierung (1. bis 3. Monat)**

→ **Langzeitumbau mit Craving-Wellen (3. bis 12. Monat und darüber hinaus)**

Viele Menschen denken, nach der ersten Phase sei „alles vorbei“. Das ist ein gefährlicher Irrtum. Der schwierigste Teil beginnt oft erst später. Denn ab dem dritten Monat fängt das Gehirn an, nicht nur „zu überleben“, sondern wirklich umzubauen. Und genau in dieser Umbauphase kommen die Wellen.

Zuerst muss man verstehen, was Alkohol im Gehirn angerichtet hat. Im gesunden Gehirn gibt es ein Gleichgewicht zwischen:

- beruhigenden Systemen (GABA)
- aktivierenden Systemen (Glutamat)
- Belohnungssystem (Dopamin)
- Stresssystem (Cortisol, Adrenalin)
- Kontrollsystem (präfrontaler Cortex)

Diese Systeme arbeiten normalerweise zusammen wie ein Orchester: mal leise, mal laut, aber aufeinander abgestimmt. Alkohol greift in dieses Orchester ein. Er ist wie ein externer Dirigent, der plötzlich entscheidet: „Mehr Ruhe, weniger Angst, mehr Belohnung – sofort.“

Er bewirkt:

- GABA wird verstärkt → künstliche Ruhe
- Glutamat wird gebremst → weniger Wachheit
- Dopamin wird ausgeschüttet → künstliche Freude
- Stress wird kurz gedämpft → scheinbare Entspannung

Das Gehirn merkt: „Ich bekomme von außen eine Droge, die alles regelt.“ Und weil das Gehirn immer auf Anpassung ausgelegt ist, passt es sich an. Es wird nicht „böse“, es wird nicht „dumm“, es macht einfach, was es immer macht: Es spart Energie und optimiert auf das, was regelmäßig passiert.

Also passiert langfristig:

- weniger eigene Beruhigungsrezeptoren
- mehr Stressreaktivität (weil der Körper gegensteuern muss)
- weniger eigene Dopamin-Stabilität
- geringere natürliche Freude und Motivation
- höhere Reizbarkeit ohne Alkohol
- stärkere Verknüpfung „Situation X = Alkohol“

Das Gehirn wird abhängig vom Alkohol, um sich normal zu fühlen. Und genau deshalb ist die Zeit nach dem akuten Entzug so tückisch: Der Körper wirkt besser, aber die Systeme dahinter sind noch nicht in Balance.

Wenn der Alkohol weg ist, passiert Folgendes:

- Beruhigung fehlt
- Stress kann hochschießen

- Belohnung fühlt sich flach an
- Kontrolle ist noch nicht stabil

Der Körper fällt in eine Art Chaoszustand – das ist die akute Entzugsphase. Nach einigen Wochen beruhigt sich das System äußerlich. Aber innerlich läuft der Umbau weiter. Ab Monat 3 beginnt die Langzeitregeneration. Und hier passieren mehrere Dinge gleichzeitig:

- alte Autobahnen (Suchtbahnen) sollen schwächer werden
- neue Wege (Abstinenzbahnen) sollen stärker werden
- Rezeptoren werden neu verteilt und reguliert
- Stresssystem soll „runter“ lernen
- Dopamin soll wieder normal reagieren
- Kontrolle und Emotionsregulation sollen wieder wachsen

Das passiert nicht linear. Das passiert in Wellen. Und diese Wellen bedeuten in der Realität genau das, was viele berichten:

→ **Besser → schlechter → besser → schlechter → stabiler → plötzlich wackelig → wieder besser**  
Das sind Craving-Phasen. Und das ist wichtig zu verstehen: Craving ist nicht „Lust“. Craving ist oft ein ganzer Zustand – ein Notfallprogramm des alten Suchtgehirns.

Eine typische Craving-Kette sieht so aus:

Trigger

↓

Alarmzentrum im Gehirn (Amygdala)

↓

Stresshormone steigen

↓

Dopamin-Erwartung wird aktiviert

↓

Körper wird unruhig

↓

Gedanken springen an

↓

Suchtdruck entsteht

Das passiert manchmal in Sekunden, bevor du es bewusst merkst. Das ist der Grund, warum Menschen sagen: „Es kam aus dem Nichts.“ Es kommt nicht aus dem Nichts. Es kommt aus einem tief eingeübten System.

Jetzt gehen wir die Monate 3 bis 12 Schritt für Schritt durch – nicht als starre Schablone, sondern als typische Muster, in denen sich viele wiederfinden.

### **Monat 3 – die Kontrollillusion und die falsche Sicherheit**

Viele fühlen sich jetzt zum ersten Mal „normal“. Der Schlaf ist oft besser, der Kopf klarer, die Haut besser, das Gesicht wacher, man funktioniert. Struktur kommt zurück. Und genau dann meldet sich eine besondere Form von Craving: nicht als Panik, sondern als verführerischer Gedanke. Das Suchtgehirn versucht nicht mit Gewalt, sondern mit Logik.

Typische Gedanken:

- „Siehst du? Ich bin wieder stabil.“
- „So schlimm war’s doch nicht.“
- „Einmal geht.“
- „Ich habe es im Griff.“

Das nennt man Kontrollillusion. Neurobiologisch ist das plausibel: Das Belohnungssystem ist noch empfindlich, der präfrontale Cortex zwar aktiver, aber nicht immer belastbar. In ruhigen Momenten wirkt alles stabil. Unter Triggern springt das alte Programm schneller an, als man denkt.

Typische Trigger in Monat 3:

- erste Feiern, erster Urlaub
- „alles läuft“-Gefühl
- gutes Wetter, Grillen, Fußball

- Geld auf dem Konto
- Supermarkt-Alkoholabteilung
- bestimmte Musik, Gerüche, Freunde
- der Satz „Ich hab’s verdient“

Craving fühlt sich hier oft „positiv“ an, fast wie Nostalgie: „Wäre doch schön.“ Gleichzeitig können emotionale Rückfälle ohne Alkohol auftauchen: Stimmung kippt, Reizbarkeit, innere Unruhe, obwohl objektiv nichts passiert. Das ist das Nervensystem, das noch schnell in Alarm springt.

#### **Monat 4 – die Grauphase und der Dopamin-Hunger**

Viele beschreiben Monat 4 als „grau“. Nicht immer, aber häufig. Der Körper ist besser, aber das Leben wirkt langweilig. Das ist kein Charakterproblem. Das ist Dopamin im Wiederaufbau. Das Gehirn muss wieder lernen: Freude kommt nicht auf Knopfdruck, sondern langsam, durch echte Erfahrungen.

Craving zeigt sich hier oft so:

- „Ich halte das hier nicht aus.“
- „Ich brauche irgendwas.“
- „Es fehlt was.“

Das führt viele zu Ersatzbefriedigungen:

- extrem viel Zucker
- Gaming / Dauerscrollen
- Pornografie
- zu viel Kaffee / Nikotin
- Arbeit bis zum Umfallen

Das ist das Gehirn, das nach schneller Belohnung sucht. Das Problem: Diese Ersatzdinge können das Belohnungssystem weiter durcheinanderbringen und indirekt die Abstinenz wacklig machen, weil das Nervensystem dauerhaft „angeheizt“ bleibt.

Craving kann in Monat 4 auch Trauer sein, verkleidet als Sehnsucht: Trauer um das „Party-Ich“, um das „Ich kann abschalten“-Ich, um das „Ich war locker“-Ich. Das ist wichtig, weil Trauer nicht mit Härte gelöst wird, sondern mit Anerkennung und neuen Formen von Genuss und Verbindung.

#### **Monat 5 – Alltagsstress und Negativ-Verstärkungs-Craving**

Ab Monat 5 ist die Anfangseuphorie oft weg. Jetzt kommt der Alltag. Und Alltag heißt: Arbeit, Konflikte, Verantwortung, Termine, Müdigkeit. Alkohol war früher oft das schnelle Abschaltmittel. Jetzt muss das Nervensystem lernen, Stress ohne Substanz zu regulieren. Das ist Arbeit. Und genau hier kommt klassisches Stress-Craving:

Stress

- innerer Alarm
- Gedanke „ein Drink würde mich runterholen“
- Körper wird heiß/unruhig
- Gedankenkreisen
- Druck steigt

Körperliche Begleiter in dieser Phase können sein:

- verspannter Kiefer, Kopfdruck
- Schlaf kippt wieder
- Magen empfindlich
- Restless-Legs
- Herzklopfen

Das ist nicht „wieder Entzug“. Das ist das vegetative Nervensystem, das noch schwingt und bei Stress stärker reagiert.

#### **Monat 6 – Halbjahrespunkt, Belohnung und Sabotage**

Monat 6 hat oft eine besondere Symbolik: „Ein halbes Jahr.“ Das kann stolz machen – oder Druck erzeugen. Und Druck ist ein Trigger. Zwei typische Craving-Varianten sind hier häufig:

Variante 1: **Belohnungs-Craving**

- „Jetzt darf ich mir was gönnen.“

## Variante 2: **Sabotage-Craving**

→ „Wenn ich eh irgendwann rückfällig werde, dann halt jetzt.“

Beides ist psychologisch verschieden, aber neurobiologisch ähnlich: Das Gehirn sucht Entladung.

Soziale Situationen nehmen oft zu: man geht wieder mehr raus, trifft Menschen. Das ist gut, aber sozial ist auch ein Trigger, weil Alkohol früher sozial verknüpft war. Das Craving lautet dann nicht „Ich will Alkohol“, sondern:

→ „Ich will dazugehören.“

→ „Ich will locker sein.“

→ „Ich will nicht der Außenseiter sein.“

Und genau hier liegt der Schlüssel: Dann kämpfst du nicht gegen Alkohol, sondern du organisierst Zugehörigkeit, Lockerheit, Verbindung – ohne Alkohol. Das klingt banal, ist aber in der Praxis einer der stärksten Schutzfaktoren.

## **Monat 7–8 – Feintriggers, unbewusste Assoziationen und Aufräum-Depression**

Jetzt wird es subtil. Viele sind eigentlich stabiler, aber Trigger werden feiner: Gerüche, Licht am Abend, Flaschengeräusche, bestimmte Lieder, bestimmte Uhrzeiten. Das ist kein „Rückschritt“. Das ist ein Zeichen, dass das Gehirn wieder mehr wahrnimmt. Und genau dadurch springen alte Konditionierungen manchmal schneller an.

Cue-induced craving:

Reiz

→ Erwartung

→ Körperreaktion

Der Körper reagiert manchmal, bevor du bewusst denkst. Und dann denkst du hinterher: „Warum bin ich gerade so unruhig?“ Das ist gelernte Neurobiologie.

Emotional passiert oft etwas Zweites: Jetzt wird deutlicher, dass Abstinenz nicht automatisch alle Probleme löst. Beziehungen, Schuldgefühle, finanzielle Themen, verlorene Zeit – vieles wird klar. Manche erleben eine „Aufräum-Depression“: nicht weil sie nüchtern sind, sondern weil sie jetzt hinsehen können. Craving kann dann als Fluchtimpuls auftauchen.

## **Monat 9 – seltener, aber manchmal brutaler**

Viele berichten: „Ich denke weniger dran, aber wenn es kommt, ist es heftig.“ Das passt: Die Häufigkeit sinkt, aber einzelne Trigger können noch stark sein. Dazu kommen manchmal sehr intensive Träume, auch Trinkträume. Diese Träume können morgens Craving auslösen, weil das Gehirn emotional „wie echt“ reagiert. Man wacht auf und fühlt Schuld oder Nervosität – obwohl nichts passiert ist. Wichtig:

Träume sind Hirn-Aufräumen. Nicht Rückfall.

## **Monat 10 – Leistungsphase, Überforderung und der unterschätzte Pausenbedarf**

Viele werden wieder leistungsfähiger. Und genau das ist eine Falle, wenn man sich übernimmt: „Jetzt muss ich alles nachholen.“ Zu viel, zu schnell, zu hart. Dann kommen Erschöpfung und Stress – und Craving steigt, weil Alkohol früher Pause auf Knopfdruck war. Jetzt müssen Pausen gebaut werden. Wenn man das nicht tut, sucht das alte System eine Abkürzung.

## **Monat 11 – die Testphase, gefährlich weil sie vernünftig klingt**

„Bald ein Jahr.“ Das kann stolz machen, aber auch Angst: „Was ist dann?“ Manche bekommen Test-Gedanken: „Ich probier nur.“ Diese Form ist besonders gefährlich, weil sie rational klingt. Sie kommt oft nicht in Krisen, sondern in stabilen Zeiten, weil das Gehirn alte Freiheit zurück will: „Ich will wieder normal sein.“ Und hier ist die Klarheit entscheidend:

Normal für dich ist nicht „kontrolliert trinken“. Normal ist „ohne Alkohol stabil leben“.

## **Monat 12 – Jahrestage, Jahreszeiten und saisonales Craving**

Ein Jahr ist ein Meilenstein, aber kein Ende. Rund um Jahrestage kommen häufig Wellen. Feiertage und Jahreszeiten triggern, weil das Gehirn Zeitmuster speichert. Sommerbier, Winterwein, Weihnachtsstress – das kann alles Trigger sein. Saisonal bedeutet: Nicht du bist schwach, sondern dein Gehirn erinnert sich an alte Routinen.

**Jetzt schauen wir noch einmal ganz genau auf die innere Craving-Welle, damit du sie nicht mystifizierst. Eine typische Welle läuft so ab:**

1. Auslöser
2. inneres Ziehen
3. Unruhe
4. Gedankenkreisen
5. Fantasien
6. Körperstress
7. Entscheidungsdruck
8. Peak
9. Abflauen
10. Erleichterung (wenn du nicht trinkst)

Dauer: meist 20–90 Minuten. Manchmal kürzer, manchmal länger, aber wichtig ist: **Keine Welle bleibt ewig.** Der große Trick des Suchtgehirns ist, dir einzureden: „Das hört nie auf, ich muss das lösen.“ Dabei ist die Welle ein Zustand, der abklingt – wenn du ihn nicht fütterst.

Füttern heißt:

- fantasieren
- planen
- diskutieren
- Bilder anschauen
- „nur mal gucken“ gehen
- innerlich verhandeln

Nicht füttern heißt: Körper und Umgebung verändern, Verbindung herstellen, Druck abfließen lassen, den präfrontalen Cortex wieder einschalten.

Was verstärkt Craving besonders?

- Müdigkeit
- Hunger / Unterzuckerung
- Einsamkeit
- Stress / Konflikte
- Überforderung
- Schlafmangel
- andere Drogen / Ersatzsubstanzen
- Isolation und heimliches Grübeln

Und weil du es ausdrücklich drin haben wolltest: Andere Substanzen verzögern massiv. Cannabis, Benzos, Amphetamine, Kokain, viel Nikotin, sehr viel Koffein – all das hält das Nervensystem in künstlicher Regulation. Das Gehirn lernt dann nicht: „Ich kann ohne Substanz runterfahren.“ Es lernt: „Ich brauche eine andere Substanz.“ Besonders gefährlich sind Beruhigungsmittel, weil sie am GABA-System wirken und neue Abhängigkeiten schnell entstehen können.

## **SELBSTCOACHING-MODUL Teil 1**

### **Stabil durch die Monate 1 – 3 der Abstinenz**

#### **Ziel dieses Moduls**

Dieses Modul hilft dir dabei,

- Craving früh zu erkennen
- Rückfallketten zu unterbrechen
- emotionale Auslöser zu verstehen
- dein Nervensystem zu stabilisieren
- langfristig frei zu bleiben

Du lernst, nicht gegen dich zu kämpfen, sondern mit deinem Heilungsprozess zu arbeiten.

## **Modulstruktur (4 Wochen – wiederholbar)**

Dieses Selbstcoaching läuft über 4 Wochen und kann beliebig oft wiederholt werden.

Woche 1 → Wahrnehmen

Woche 2 → Verstehen

Woche 3 → Stabilisieren

Woche 4 → Stärken

Jede Woche enthält:

- ✓ Tagesübungen
- ✓ Reflexion
- ✓ Mini-Aufgaben
- ✓ Notfallstrategien

## **WOCHE 1 – WAHRNEHMEN**

„Ich erkenne meine Muster“

### **Ziel**

Du lernst, deine Craving-Auslöser früh zu erkennen.

### **Tägliche Übung: Craving-Check (5 Minuten)**

Jeden Abend notieren:

- Gab es heute Suchtdruck? (Ja/Nein)
- Wann?
- Wie stark (0–10)?
- Was war vorher los?
- Wie habe ich reagiert?

Beispiel:

Montag → 18 Uhr → Streit → Stärke 6 → Spaziergang → besser

### **Wochenreflexion**

Beantworte schriftlich:

1. Welche Situationen wiederholen sich?
2. Welche Gefühle tauchen oft auf?
3. Welche Uhrzeiten sind kritisch?

### **Mini-Aufgabe**

Erstelle deine persönliche Triggerliste:

- Orte
- Menschen
- Gefühle
- Zeiten
- Gedanken

## **WOCHE 2 – VERSTEHEN**

„Ich erkenne, was hinter meinem Craving steckt“

### **Ziel**

Du lernst, dein Craving emotional zu lesen.

### **Tägliche Übung: Gefühlsübersetzer**

Wenn Druck kommt, frage dich:

- Was fühle ich gerade wirklich?
- Angst? Wut? Einsamkeit? Stress? Müdigkeit?

Schreibe es auf.

### **Wochenreflexion**

1. Welches Gefühl taucht am häufigsten auf?
2. Was wollte ich früher mit Alkohol vermeiden?
3. Was brauche ich stattdessen?

### **Mini-Aufgabe**

Baue deine „Gefühls-Werkzeugkiste“:

Angst → Atemübung

Wut → Bewegung

Einsamkeit → Kontakt

Stress → Pause

Leere → kleine Aktivität

### **WOCHE 3 – STABILISIEREN**

„Ich lerne, mich selbst zu regulieren“

#### **Ziel**

Du entwickelst sichere Routinen.

#### **Tägliche Übung: 3-Säulen-Check**

Jeden Abend prüfen:

Körper → genug Schlaf/Essen/Bewegung?

Gefühle → gesprochen/geschrieben?

Leben → Struktur/Sinn?

Je 0–10 Punkte vergeben.

#### **Wochenreflexion**

1. Wo bin ich instabil?
2. Wo bin ich stark?
3. Was brauche ich mehr?

### **Mini-Aufgabe**

Erstelle deinen persönlichen Tagesanker:

Morgen → Ritual

Mittag → Pause

Abend → Abschluss

### **WOCHE 4 – STÄRKEN**

„Ich baue langfristige Sicherheit auf“

#### **Ziel**

Du entwickelst Rückfallresistenz.

#### **Tägliche Übung: Erfolgsanker**

Jeden Tag notieren:

→ Was habe ich heute gut gemacht?

→ Wo bin ich stabil geblieben?

#### **Wochenreflexion**

1. Wie habe ich mich verändert?
2. Was macht mich stolz?
3. Was will ich schützen?

### **Mini-Aufgabe**

Schreibe deinen persönlichen Freiheitsvertrag:

„Ich bleibe nüchtern, weil...“

### **NOTFALLMODUL – FÜR STARKE CRAVING-PHASEN**

Wenn Druck über 7/10 steigt:

#### **Schritt 1: Körper stoppen**

→ Kaltes Wasser

→ 10 tiefe Atemzüge

→ 2 Minuten Bewegung

#### **Schritt 2: Gedanken unterbrechen**

- „Stopp. Das geht vorbei.“
- „Ich entscheide mich für mich.“

### **Schritt 3: Verbindung herstellen**

- Anruf
- Nachricht
- Gruppen
- Kontaktliste

### **Schritt 4: Umgebung wechseln**

- Rausgehen
- Raum wechseln
- Ablenkung

## **PERSÖNLICHER NOTFALLPLAN (Muster)**

Meine Warnzeichen:

→ \_\_\_\_\_

Meine 3 Sofortmaßnahmen:

→ \_\_\_\_\_

Meine 3 Kontakte:

→ \_\_\_\_\_

Mein Hauptgrund nüchtern zu bleiben:

→ \_\_\_\_\_

## **MONATLICHE SELBSTÜBERPRÜFUNG**

Einmal im Monat ausfüllen: (0–10)

1. Mein Stabilitätswert: \_\_\_\_
2. Mein Stresslevel: \_\_\_\_
3. Mein Suchtdruck: \_\_\_\_
4. Mein Unterstützungsnetz: \_\_\_\_
5. Mein nächstes Ziel: \_\_\_\_

## **ABSCHLUSS: DEINE WICHTIGSTE WAHRHEIT**

*Craving bedeutet nicht Schwäche.*

*Craving bedeutet Heilung.*

*Jede überstandene Welle macht dein Gehirn freier.*

*Du trainierst dich selbst – jeden Tag.*

## **SELBSTCOACHING-MODUL 2 (INTENSIV & KLEINSCHRITTIG)**

**Monat 3 – 12 nach Alkohol: Craving-Wellen sicher überstehen und innerlich frei werden**

### **0. Wichtiger Rahmen (1 Minute, bevor du anfängst)**

Dieses Modul ist für die Zeit, in der viele denken: „Ich müsste doch längst stabil sein.“ Aber dein Gehirn ist noch im Umbau.

Merksatz:

- Craving = Heilung in Arbeit
- Wellen kommen, weil dein Gehirn neu lernt
- Nicht kämpfen. Führen.

Du brauchst hier nicht „stark“ sein wie ein Soldat. Du brauchst kleine, kluge Schritte wie ein Handwerker.

## **1. Dein Grundsystem: Warum Craving kommt (super einfach erklärt)**

Dein Gehirn hat früher gelernt:

Stress / Leere / Angst / Feierabend / Streit / Einsamkeit

→ Alkohol

→ Ruhe / Erleichterung / Abschalten / Belohnung

Jetzt ist Alkohol weg. Das Gehirn ruft trotzdem noch manchmal: „Hey! Da war doch dieser schnelle Schalter!“ Das ist Craving.

Craving ist ein Ablauf wie eine Kette:

Trigger (Auslöser)

→ Körper geht in Alarm (Puls, Unruhe, Spannung)

→ Kopf startet Suchtgedanken („nur heute“, „einmal geht“)

→ Druck steigt

→ Entscheidung wird schwer

→ Rückfallgefahr

Deine Aufgabe ist nicht, „nie wieder Craving zu haben“. Deine Aufgabe ist:

→ die Kette früh erkennen

→ die Kette an einer Stelle stoppen

→ die Welle abklingen lassen

## **2. Dein tägliches Mini-System (Dauert insgesamt 8 – 12 Minuten am Tag)**

### **Morgens (2 Minuten) – „Ich stelle mich auf mich ein“**

Schritt 1: Hand auf Brust

Schritt 2: 5 langsame Ausatemzüge (Ausatmen länger als Einatmen)

Schritt 3: Satz laut oder leise:

→ „Heute bleibe ich klar. Heute bleibe ich bei mir.“

(Warum das wirkt: Langes Ausatmen beruhigt das Stresssystem. Dein Gehirn bekommt das Signal: „Keine Gefahr.“)

### **Mittags (2 Minuten) – „Ich checke meinen Zustand“**

Stell dir 3 Fragen, ganz kurz:

→ H = Habe ich Hunger?

→ A = Bin ich angespannt?

→ M = Bin ich müde?

Wenn du bei einem Punkt „Ja“ hast, ist das schon ein Craving-Risiko. Dann mach eine Mini-Korrektur:

Hunger → kleine Mahlzeit / Banane / Joghurt / Brot

Anspannung → 10 tiefe Atemzüge oder 2 Minuten gehen

Müdigkeit → 10 Minuten Pause / Augen zu / Wasser

### **Abends (4–8 Minuten) – „Ich verhindere das heimliche Abrutschen“**

1 Minute: Tagesabschluss

Schreibe 1 Satz:

→ „Heute war schwer wegen \_\_\_\_, aber ich bin nüchtern geblieben.“

2 Minuten: Craving-Check

→ Gab es Craving? Ja/Nein

→ Stärke 0–10

→ Auslöser war: \_\_\_\_

1–5 Minuten: Mini-Auswertung

→ Was hat geholfen?

→ Was mache ich morgen früher anders?

## **3. Das Herzstück: Craving-Notfallplan (wenn Druck kommt)**

Du brauchst in Craving nicht „nachdenken“. Du brauchst einen Automatik-Plan.

Der 4-Schritte-Plan (unter 10 Minuten, immer gleich)

**Schritt A: Körper stoppen (1–2 Minuten)**

Wähle 1 Sache:

- kaltes Wasser ins Gesicht ODER
- 30 Sekunden schnelles Gehen ODER
- 10 Kniebeugen ODER
- Hände unter kaltes Wasser

(Warum: Der Körper ist im Alarm. Du musst zuerst den Körper runterholen, dann wird der Kopf wieder klar.)

**Schritt B: Satz setzen (10 Sekunden)**

- „Das ist eine Welle. Die geht vorbei.“
- „Ich trinke nicht. Ich warte 20 Minuten.“

(Warte-Satz ist wichtig. Nicht diskutieren. Nicht verhandeln.)

**Schritt C: Umgebung wechseln (2 Minuten)**

- anderer Raum
- raus vor die Tür
- weg von Küche / Supermarkt / Alkoholorten
- Handy weg von Alkoholbildern

**Schritt D: Verbindung herstellen (2 – 5 Minuten)**

- eine Nachricht: „Craving. Bitte 2 Minuten reden.“
- oder
- Sprachnachricht an dich selbst: „Ich bleibe stabil, weil...“

Wenn du niemanden anrufen kannst:

- schreibe 10 Sätze runter, egal wie chaotisch.

**4. Monat 3 – 12: Die typischen Craving-Phasen (mit Mini-Aufgaben)**

**Monat 3 – „Ich hab’s im Griff“-Craving (Kontrollillusion)**

Typische Gedanken:

- „Einmal geht.“
- „So schlimm war’s doch nicht.“
- „Ich bin wieder normal.“

Mini-Aufgabe (3 Minuten): Kontroll-Stopp-Liste

Schreibe 5 Sätze:

- „Wenn ich wieder trinke, passiert bei mir meistens \_\_\_\_“
- „Beim letzten Mal hat es angefangen mit \_\_\_\_“
- „Ich verliere dann \_\_\_\_“
- „Ich verletze dann \_\_\_\_“
- „Ich gewinne nüchtern \_\_\_\_“

(Ziel: Gehirn erinnert sich an Realität, nicht an Romantik.)

**Monat 4 – Leere-Craving (Dopamin-Hunger)**

Gefühl: „Alles ist grau.“ Das ist oft: Belohnungssystem noch schwach.

Mini-Aufgabe (5 Minuten): Mini-Freude-Plan

Schreibe 10 kleine Dinge, die machbar sind:

- Dusche
- Musik
- 10 Minuten Sonne
- Kaffee/Tee (normal)
- kochen
- kurz jemanden fragen „Wie geht’s?“
- 10 Minuten aufräumen
- Hund raus
- Podcast
- eine Aufgabe fertig

Dann: jeden Tag 1 Punkt machen. Nicht mehr. Nur 1.

### **Monat 5 – Stress-Craving (Runterkommen-Craving)**

Kette: Stress → Körperalarm → „Ich brauch Ruhe“ → Craving

Mini-Aufgabe (2 Minuten): Stress-Stop

Wenn Stress hochgeht, sagst du:

→ „Ich mache jetzt 90 Sekunden Pause. Ohne Diskussion.“

Dann: 90 Sekunden ausatmen + Schultern locker.

(Du trainierst: „Pause ohne Alkohol“.)

### **Monat 6 – Belohnungs-Craving („Ich hab’s verdient“) + Sozial-Trigger**

Typisch: Feiern, Sommer, Treffen.

Mini-Aufgabe (7 Minuten): Ersatz-Belohnung fest planen

Wähle 1 Belohnung, die du wirklich magst, und setz einen Termin:

→ Kino

→ gutes Essen

→ Sauna

→ neues Buch

→ Ausflug

→ Massage

→ neues Hobby-Teil

Wichtig: Belohnung nicht nur denken, sondern planen. Sucht lebt von spontaner Belohnung. Du baust echte Belohnung.

### **Monat 7–8 – Feintriggers (Gerüche, Zeiten, Musik, Licht)**

Craving kommt plötzlich „ohne Grund“.

Mini-Aufgabe (5 Minuten): Trigger-Landkarte

Schreibe 3 Spalten:

→ Ort-Trigger (z.B. Balkon, Küche, Tankstelle)

→ Zeit-Trigger (z.B. 18–22 Uhr)

→ Gefühls-Trigger (z.B. Einsamkeit, Ärger)

Danach: Für jeden Trigger 1 Gegenmaßnahme:

Balkon → Tee + Telefonat

18–22 Uhr → Spaziergang + Essen

Einsamkeit → 1 Nachricht verschicken

### **Monat 9 – Überraschungswellen + Trinkträume**

Träume können echtes Craving machen.

Mini-Aufgabe (2 Minuten): Traum-Entgiftung

Wenn du mit Trinktraum aufwachst:

→ Hand auf Brust

→ 5 Ausatemzüge

→ Satz: „Es war ein Traum. Ich bin nüchtern.“

Dann: 1 Glas Wasser + Licht an + kurz bewegen.

(Du löschst den Alarm im Körper.)

### **Monat 10 – Überforderung („Ich hole alles nach“) → Erschöpfung → Craving**

Mini-Aufgabe (10 Minuten): 20% rausnehmen

Schreibe 5 Dinge, die du gerade machst. Dann markiere 1 Ding:

→ „Das reduziere ich um 20%.“

Nicht 100%. Nur 20%. Das macht es realistisch.

### **Monat 11 – Test-Craving („Ich probier nur“) – die gefährlichste Form**

Mini-Aufgabe (6 Minuten): Test-Antworten

Schreibe 5 klare Gegen-Sätze:

→ „Ein Test ist kein Test, es ist ein Neustart der Sucht.“

→ „Ich kenne meinen Verlauf: aus 1 wird wieder mehr.“

→ „Ich will Freiheit, nicht Glücksspiel.“

- „Ich muss nichts beweisen.“
  - „Ich entscheide mich für mein Leben.“
- Hänge sie sichtbar hin.

### **Monat 12 – Jahrestag + Saison-Trigger**

Mini-Aufgabe (8 Minuten): Schutz-Plan für besondere Tage

Schreibe:

- Was ist der Tag?
- Was triggert mich?
- Was ist mein Ersatzritual?
- Wen kontaktiere ich vorher?
- Was mache ich danach zur Entlastung?

Planung = Sicherheit.

### **5. Craving richtig lesen: 6 Typen (damit du weißt, was du wirklich brauchst)**

Wenn Craving kommt, fragst du nicht: „Warum will ich trinken?“ Du fragst: „Was brauche ich?“

Typ 1: Stress-Craving

Signal: Druck, Herzklopfen

Bedürfnis: Pause / Grenzen

Mini-Schritt: 90 Sekunden Pause + ausatmen

Typ 2: Einsamkeits-Craving

Signal: Leere, Sehnsucht

Bedürfnis: Verbindung

Mini-Schritt: 1 Nachricht schicken (nur 1)

Typ 3: Wut-Craving

Signal: „Mir egal“

Bedürfnis: Handlung / Schutz

Mini-Schritt: 2 Minuten gehen + Wut aufschreiben

Typ 4: Belohnungs-Craving

Signal: „Ich hab’s verdient“

Bedürfnis: Genuss

Mini-Schritt: echte Belohnung planen (nicht Alkohol)

Typ 5: Leere-Craving

Signal: „Nichts fühlt sich gut an“

Bedürfnis: Dopamin langsam

Mini-Schritt: 10 Minuten Aktivität (klein)

Typ 6: Test-Craving

Signal: „Nur einmal“

Bedürfnis: Kontrolle beweisen

Mini-Schritt: Gegen-Sätze lesen + Kontakt

### **6. Die wichtigste intensive Übung: Rückfallkette zerlegen (sehr tief, aber einfach)**

Viele Rückfälle laufen so:

Müdigkeit + Stress

→ weniger Essen

→ schlechter Schlaf

→ Rückzug

→ Fantasie („wäre schön“)

→ Planung („nur heute“)

→ Gelegenheit

→ Rückfall

Du machst daraus eine Stop-Stelle.

Mini-Aufgabe (10 Minuten): Meine 7-Stufen-Kette

Schreibe:

1. Mein erstes Warnzeichen ist: \_\_\_\_
2. Dann mache ich meistens: \_\_\_\_
3. Dann fühle ich: \_\_\_\_
4. Dann denke ich: \_\_\_\_
5. Dann tue ich: \_\_\_\_
6. Dann passiert: \_\_\_\_
7. Das Ergebnis ist: \_\_\_\_

Dann schreibst du darunter:

→ Mein Stop-Punkt ist Stufe \_\_\_\_

→ Meine Stop-Aktion ist: \_\_\_\_

Das ist extrem wirksam, weil du den Rückfall vorverlegst: Du stoppst nicht bei Stufe 6, sondern bei Stufe 2 oder 3.

### **7. Wochenplan (sehr einfache Struktur, wiederholbar)**

Jeden Tag:

→ morgens 2 Minuten Reset

→ mittags HAM-Check

→ abends 4–8 Minuten Tagebuch

2× pro Woche (je 10 Minuten):

→ Triggerliste aktualisieren

→ Notfallplan durchlesen

→ 1 Person kontaktieren (auch ohne Problem)

1× pro Woche (20 Minuten) – Wochenreview:

→ Was hat mich diese Woche stabil gehalten?

→ Wo war ich riskant?

→ Welche 1 Sache ändere ich nächste Woche?

Nur 1 Sache. Nicht 10.

### **8. 15 Mini-Aufgaben für „schwere Tage“ (wenn du kaum Kraft hast)**

Wenn du einen Tag hast, an dem gar nichts geht, mach nur das:

1. Zähne putzen + Wasser trinken
2. 5 Ausatemzüge
3. 10 Minuten raus
4. Essen (irgendwas)
5. 1 Nachricht an jemanden
6. Duschen oder Gesicht waschen
7. Bett machen
8. 10 Minuten aufräumen
9. Musik an
10. Tee kochen
11. 2 Minuten gehen
12. 1 Satz schreiben: „Heute ist schwer, aber ich bleibe nüchtern.“
13. Handy 20 Minuten weg
14. Warmes Licht / Kerze
15. Früh ins Bett

Diese Liste ist kein „Wellness“. Das ist Rückfallschutz.

### **9. Abschluss: Dein Satz für echte Freiheit**

Schreibe ihn groß:

→ „Ich bleibe nüchtern, nicht weil ich muss, sondern weil ich frei sein will.“

Und noch einen Satz:

→ „Craving ist eine Welle. Ich bin der Surfer.“

## 15 Reflexionsfragen zur Stabilisierung in den Monaten 3 – 12

### **[?] In welchen Situationen spüre ich mein Craving am stärksten?**

💡 *Erklärung: Craving wird durch Orte, Menschen, Gefühle oder Zeiten ausgelöst. Muster erkennen nimmt Hilflosigkeit.*

🌀 *Tipp: Zwei Wochen Craving-Tagebuch: Wann? Wo? Wie stark? Was davor?*

### **[?] Welche Gefühle stecken meistens hinter meinem Suchtdruck?**

💡 *Erklärung: Oft Angst, Einsamkeit, Wut, Überforderung, Traurigkeit. Alkohol betäubte früher.*

🌀 *Tipp: Bei Druck: „Was fühle ich gerade wirklich?“ aufschreiben.*

### **[?] Welche Gedanken tauchen bei mir in Craving-Phasen immer wieder auf?**

💡 *Erklärung: Suchtbahnen nutzen Standardsätze („Nur heute“, „Ich hab’s verdient“).*

🌀 *Tipp: Suchtgedanken notieren und Gegenantworten formulieren.*

### **[?] Was hilft mir am zuverlässigsten, wenn der Druck steigt?**

💡 *Erklärung: Jeder hat persönliche Werkzeuge, die Nervensystem und Kopf beruhigen.*

🌀 *Tipp: Notfallliste mit mindestens 5 Maßnahmen erstellen.*

### **[?] Wie gehe ich mit Stress um, ohne mich zu betäuben?**

💡 *Erklärung: Viele Rückfälle entstehen aus Überforderung, nicht aus „Lust“.*

🌀 *Tipp: Täglich feste Pausen einplanen – auch wenn es eng ist.*

### **[?] Welche alten Gewohnheiten gefährden meine Abstinenz noch?**

💡 *Erklärung: Rituale sind oft unbewusst mit Alkohol verknüpft.*

🌀 *Tipp: Problemrituale gezielt durch sichere Alternativen ersetzen.*

### **[?] Wie gut Sorge ich aktuell für meinen Körper?**

💡 *Erklärung: Müdigkeit, Hunger, Schlafmangel machen Craving deutlich stärker.*

🌀 *Tipp: Schlaf/Essen/Bewegung ehrlich checken: Was ist der nächste kleine Schritt?*

### **[?] Welche Menschen stärken meine Abstinenz – und welche schwächen sie?**

💡 *Erklärung: Umfeld reguliert dein Nervensystem mit.*

🌀 *Tipp: Mehr Kontakt zu stärkenden Menschen aktiv einbauen.*

### **[?] Wie gehe ich mit Einsamkeit um?**

💡 *Erklärung: Einsamkeit ist ein großer Rückfallfaktor.*

🌀 *Tipp: Drei konkrete Kontaktwege bereitlegen (Anruf, Treffpunkt, Gruppe).*

### **[?] Welche Ersatzsüchte haben sich bei mir entwickelt?**

💡 *Erklärung: Das Gehirn sucht oft neue schnelle Belohnungen.*

🌀 *Tipp: Ehrlich beobachten: Wo übertreibe ich? Dann eine Stellschraube wählen.*

### **[?] Was habe ich durch meine Abstinenz bereits gewonnen?**

💡 *Erklärung: Erfolge werden vergessen – dann wirkt Rückfall attraktiver.*

🌀 *Tipp: „Gewinnliste“ führen und wöchentlich ergänzen.*

### **[?] Wie reagiere ich innerlich auf Rückfallgedanken?**

💡 *Erklärung: Gedanken sind normal. Gefährlich wird, wenn man sie füttert.*

🌀 *Tipp: Üben: „Gedanke da – Entscheidung dagegen.“*

**? Wie gehe ich mit Schuld, Scham und Vergangenheit um?**

💡 *Erklärung: Unverarbeitete Schuld kann Selbstsabotage anfeuern.*

🔗 *Tipp: Selbstvergebung als Prozess: Schreiben, Gespräch, ggf. Therapie.*

**? Was gibt meinem Leben heute Sinn ohne Alkohol?**

💡 *Erklärung: Ohne Sinnquelle wirkt Abstinenz schnell wie „Verzicht“.*

🔗 *Tipp: Drei Gründe notieren, wofür du nüchtern leben willst.*

**? Wer oder was hilft mir, wenn ich kurz vor einem Rückfall stehe?**

💡 *Erklärung: In Krisen braucht man vorbereitete Hilfe, nicht Improvisation.*

🔗 *Tipp: Notfallplan mit Kontakten + Maßnahmen sichtbar bereitlegen.*