



## Anregungen für eine alkoholfreie Woche

### Tipps und Tricks zum „Nein“-Sagen

Klingt verblüffend, es ist aber tatsächlich sehr wichtig: Alkohol ablehnen will gelernt sein! Das Ablehnen von Alkohol ist eine Sache der Übung. Je häufiger man es macht, umso leichter und selbstverständlicher wird es. Ein selbstbewusstes „Nein“ kann man trainieren.

#### **Beispielübung – bitte stellen Sie sich vor:**

Stellen Sie sich eine Situation vor, in der es Ihnen leichtfällt, „Nein“ zu sagen - bspw. wenn Ihnen jemand etwas verkaufen möchte, das Ihnen nicht gefällt oder Ihnen etwas zu Essen anbietet, was Sie absolut nicht mögen.

Stellen Sie sich eine Situation vor, in der Ihnen ein alkoholisches Getränk angeboten wird. Die Umgebung ist zum Beispiel eine Geburtstagsfeier, Sie sitzen beim Essen mit den anderen Gästen und der Gastgeber ist schon dabei, Ihnen ein Glas einzuschenken.

Spielen Sie durch, wer was sagt und wer wie reagiert. Stellen Sie sich vor, wie Sie ruhig, entspannt und souverän das Angebot ablehnen. Wenn Sie zufrieden mit sich selber sind, öffnen Sie die Augen wieder.

Beim „Nein“-Sagen geht es in erster Linie darum, dass man „Nein“ sagt, aber auch darum, wie man es sagt und was man sagt.



Beim WIE ist Folgendes wichtig:

- reagieren Sie schnell
- suchen Sie sofort Blickkontakt mit Ihrem Gegenüber
- sprechen Sie mit kräftiger und deutlicher Stimme und zögern Sie nicht

Beim WAS ist Folgendes wichtig

- als erstes „Nein, danke“ sagen
- vermeiden Sie Entschuldigungen und unklare Antworten
- sagen Sie deutlich, was Sie statt Alkohol trinken möchten. Antworten Sie z. B. „Nein, danke, ich hätte gerne ein Glas Mineralwasser.“
- wenn Ihr Gegenüber Sie drängt, ein alkoholisches Getränk zu nehmen, bitten Sie ihn klipp und klar, Sie nicht mehr zu drängen.
- wechseln Sie das Gesprächsthema, um damit Auseinandersetzungen zu vermeiden.

**Um schnell und direkt reagieren zu können, müssen Sie Ihre Antwort sofort geben können.** Geeignete Antworten können Sie vorher üben. Dadurch können Sie später schnell und aufmerksam reagieren. Je häufiger Sie üben, umso mehr automatisieren Sie Ihre Antworten. Sie können alleine üben, aber auch in Rollenspielen mit anderen Personen.

Sollten die Personen hartnäckig bleiben, können Sie auch fragen:

**„Warum ist es dir so wichtig, dass ich Alkohol trinke?“**

Dabei sollte man möglichst entspannt und gelassen bleiben, das wirkt souverän und selbstbestimmt.



Weitere Anregungen für eine alkoholfreie Woche

## Gewohnheiten ändern – aber wie?

### Möglichkeit 1: Auslösereiz vermeiden

Es liegt scheinbar auf der Hand: Wenn bestimmte Situationen eine schlechte Gewohnheit auslösen, dann kann man versuchen, diese Situationen zu vermeiden.

Wenn Sie allerdings wenig Einfluss auf eine Situation haben oder sie fest in Ihren Alltag eingebettet ist, kann das anstrengend werden. Wer sich zum Beispiel abends oft vor den Fernseher setzt und dann automatisch eine Flasche Bier öffnet, dem wird es schwer fallen die Fernsehhabende „einfach so“ sein zu lassen. Die als entspannend oder ruhig empfundenen Abende müssten ja erst mal anders gefüllt werden. Das kann zu Stress führen. Und der ist wiederum ein häufiger Auslösereiz für Alkoholkonsum. Pflegen Sie ggf. in der ersten Zeit besonders die Freundschaften und Kontakte zu Menschen, die eher weniger Alkohol trinken als Sie selbst und unterschiedlichen Freizeitaktivitäten gegenüber aufgeschlossen sind.

### Möglichkeit 2: Routine durchbrechen

Ein vielversprechender Weg ist es, schlechte Gewohnheiten durch Bessere zu ersetzen. Auslösereiz und erhoffte Belohnung bleiben bei diesem Ansatz bestehen. Sie versuchen aber bewusst die dazwischenliegende Handlung auszutauschen.

Das oben genannte Feierabendbier vor dem Fernseher könnten Sie beispielsweise durch eine alkoholfreie Variante oder ein anderes leckeres Getränk wie etwa einen alkoholfreien Cocktail ersetzen. Die gewohnte Handlung, dass Sie zur Ruhe kommen und sich gemütlich vor den Fernseher setzen, bleibt. Sie füllen dazu eben nur keinen Alkohol in Ihr Glas. Am Anfang ist das sicher etwas ungewohnt und es wird einige Zeit dauern, bis eine neue Gewohnheit daraus wird. Aber wenn Sie dranbleiben, stehen die Chancen nicht schlecht, dass es klappt.



### **Möglichkeit 3: Sich anders belohnen**

Als dritte Möglichkeit können Sie am Ende der Gewohnheitsschleife ansetzen. Damit das klappt, müssen Sie jedoch herausfinden, welche „Belohnung“ Sie sich von der gewohnten Handlung erhoffen. Wenn Sie also das Feierabendbier vor dem Fernseher als entspannend empfinden, müssten Sie einen Weg finden, diese Entspannung anders herbeizuführen. Zum Beispiel durch Sport oder andere Aktivitäten. Da heißt es kreativ werden und bei Bedarf auch andere in den Plan einweihen um den inneren Schweinehund an die Leine zu nehmen.

### **Nicht aufgeben!**

Das Wichtigste beim Loswerden von schlechten Gewohnheiten ist, dass Sie dranbleiben. Wahrscheinlich hat es eine Weile gedauert, bis die jetzt ungeliebte Handlung zur Gewohnheit geworden ist. Lassen Sie sich daher auch Zeit dabei, Sie wieder loszuwerden. Und probieren Sie mehrere Wege aus, wenn es nicht sofort klappt. Wenn Sie nur noch dann Alkohol trinken, wenn Sie es bewusst möchten und nicht nur, weil es Routine geworden ist, holen Sie sich etwas Selbstbestimmung und in diesem Fall auch Genuss zurück.



## Gut vorbereitet in die alkoholfreie Woche

Die Challenge beginnt. Wir wissen, dass das eine herausfordernde Zeit wird und unterstützen Sie gerne. Einiges können Sie auch selber tun, im Folgenden ein paar Tipps.

### Andere einweihen

Bei der Durchsetzung eines Zieles kann es hilfreich sein, andere in die Pläne einzuweihen. Es hilft, am Ball zu bleiben. Auch gute Freunde oder Familienmitglieder könnte man fragen, ob sie bei dem Vorhaben helfen möchten. Diese Personen könnten z. B. dazu bereit sein, Sie zu unterstützen, indem sie

- nicht in Ihrer Gegenwart Alkohol trinken
- gemeinsam mit Ihnen ihren Alkoholkonsum reduzieren oder aufgeben
- Ihnen gute Gesprächspartner darstellen, mit denen Sie in kritischen Situationen sprechen oder telefonieren können, um sich ermutigen zu lassen
- Ihnen Zeit widmen, etwas mit Ihnen unternehmen.

### Mit kritischen Situationen umgehen

Allgemein gilt: Man sollte sich niemals zum Alkoholtrinken nötigen lassen.

Mögliche Versuche von Seiten anderer lassen sich meistens am besten freundlich, aber konsequent abblocken („Nein danke, ich möchte keinen Alkohol trinken“). Sollten diese Überredungsversuche jedoch hartnäckig bleiben, kann es helfen, sich aus solchen Situationen zurückzuziehen.

**Bei einem Wunsch, abstinent zu werden, haben sich folgende Strategien als hilfreich erwiesen:**

- die Meidung von Orten, an denen Alkohol getrunken wird
- das Entfernen von Alkoholvorräten und alkoholischen Restbeständen im Haushalt



Als besonders hilfreich haben sich die folgenden Strategien erwiesen:

- mit Jemandem über die Situation sprechen
- Sport treiben
- ein entspannendes Bad nehmen
- Musik hören
- eine Entspannungstechnik erlernen