

## Breakdown-Fragen

Dieses Worksheet hilft dir, nach einem Rückfall wieder in deine Abstinenz zurückzufinden und die Denk- und Gewohnheitsmuster zu verstehen, die zu dem Rückfall geführt haben. Das kann dir helfen, eine Veränderung zu bewirken und in Zukunft mit ähnlichen Situationen anders umzugehen.

Beantworte nun die folgenden Fragen in der angegebenen Reihenfolge. Bitte überspringe dabei keine Schritte:

1. Was genau ist passiert? (Beispiele: „Ich habe letzte Nacht drei Stunden lang Youtube geguckt“ oder „Ich habe während einem Meeting online nach Schuhen geguckt“ etc.). Sei so ehrlich und genau wie möglich. Durch die Beantwortung dieser Frage anerkanntest du den Rückfall, ohne etwas zu vertuschen, beschönigen oder zu verbergen.
2. Wie hast du diesen Rückfall herbeigeführt? Wie genau kam es dazu? Was war die Situation, welche Gedanken hattest du, welche Gefühle? Was hast du „geglaubt“, als du dich entschieden hast, Medien zu nutzen? (Das genaue Erforschen dieser Fragen befähigt uns dazu, Verantwortung für das zu übernehmen, was wir in unserem Leben erzeugen, auch wenn wir glauben, dass es nicht unsere Schuld war. Indem wir in keiner Situation das Opfer spielen, können wir in allen Bereichen unseres Lebens genesen.)
3. Welchen Preis zahlst du, wenn du so lebst?
4. Welchen Preis zahlen andere, wenn du so lebst?
5. Nimm dir einen Moment Zeit, um es voll und ganz zu erleben. Du musst dir der Konsequenzen bewusst sein, ohne dass Scham oder Schuldgefühle dein Denken trüben. Atme ein und bleibe in der Realität. Was passiert ist, ist passiert. Lasse diesen Rückfall nun in der Vergangenheit. Lass ihn hinter dir. Lass es komplett los.
6. Welche neue Vereinbarung möchtest du für die Zukunft treffen? Beschreibe genau, was du anders machen wirst, zu was du dich verpflichtest.
7. Was für ein Mensch wirst du sein, wenn du diese Dinge anders machst?
8. Welche Maßnahmen kannst du in Zukunft ergreifen? Sei genau.
9. Wen wirst du bitten, dir dabei zu helfen, wer könnte dein Actionpartner sein, bei dem du dich zu deinem neuen Verhalten verpflichtest? Sei genau.