

12 HILFEN GEGEN DEN SAUFDRUCK

- 1) Iss soviel Du kannst. Bei vollem Magen ist die Wahrscheinlichkeit, dass Dich nach einem Schluck Alkohol verlangt, geringer.
- 2) Wenn Du starken Durst hast, so kann das durch den Flüssigkeitsbedarf Deines Körpers kommen, der oft noch sehr stark ist. Deshalb trinke soviel Du magst - vorausgesetzt es ist absolut alkoholfrei. Fruchtsäfte mit Glukose, Tee oder Kaffee mit viel Zucker befriedigen am besten das Bedürfnis Deines Körpers nach viel Flüssigkeit.
- 3) Der Alkohol hat die Versorgung Deines Körpers mit Vitamin B nahezu völlig verhindert. Nimm Vitamintabletten, insbesondere Vitamin-B-haltige, sie machen nicht süchtig.
- 4) Ein Gefühl der Niedergeschlagenheit kann von einer körperlichen Unpässlichkeit kommen. Achte auf regelmäßige Verdauung.
- 5) Sitze nicht herum und starre gedankenlos ins Leere. Tu etwas, irgendetwas Positives. Geh spazieren - Nimm ein Bad - arbeite ein bisschen - putz' Deine Schuhe - telefoniere mit jemandem - usw.! Eine Beschäftigung unterbricht die schwermütige Phase.
- 6) Das Telefon ist Dein sicherstes Bindeglied zu Deinen AA-Freunden. Benutze es jederzeit. Die Person, die Du anrufst, braucht vielleicht Deinen Anruf ebenso wie Du. Zögere deshalb nicht, anzurufen.
- 7) Versuche, Deinen Tag zu planen. Wurstele Dich nicht nur durch. Vielleicht kannst Du nicht alles geplante durchführen, bemühe Dich aber, Dein Bestes dafür zu tun.
- 8) Bemühe Dich, Deinen Weg mit kleinen Schritten zu gehen. Alkoholiker neigen sehr dazu, zu viele Dinge auf einmal und zu schnell zu machen.
- 9) Das Wichtigste zuerst ! Und alles andere der Reihe nach. Denke stets daran, dass Deine Nüchternheit vor allem anderen steht.

10) Die Beherrschung zu verlieren, ist ein Luxus, den Du Dir nicht leisten kannst. Denke stets daran, dass es durchaus möglich ist, dass der andere Recht haben könnte. Sei tolerant und vermeide Gefühlsausbrüche.

11) Es gibt kein Problem, das Du mit einem Schluck Alkohol nicht noch größer machst. Wenn Du nüchtern bleibst, behältst Du die Übersicht über Dich und Deine Umwelt.

12) Kannst Du in einem schwierigen Augenblick keine Hilfe bekommen, so denke an den Gelassenheitsspruch*. Sage ihn Dir, zu DEINEM Gott, so wie Du ihn verstehst. Er ist immer für Dich verfügbar und Du wirst Dein Selbstvertrauen wiedergewinnen.