

Meine Trinkanlässe verstehen

Zu Kapitel 7

Dieses Blatt beantwortet eine einzige Frage: Wofür stand bei Ihnen das Glas? Sie tragen keine Mengen ein, sondern Anlässe – und daneben, was der Alkohol an dieser Stelle für Sie erledigt hat. Bleiben Sie konkret: nicht „abends manchmal“, sondern ein bestimmter Abend, den Sie noch vor Augen haben. Füllen Sie das Blatt nicht in fünf Minuten aus. Legen Sie es hin, ergänzen Sie über zwei, drei Wochen, was Ihnen nachträglich einfällt. Die einzelnen Anlässe sammeln Sie hier. Was daraus insgesamt folgt – welche Aufgabe der Alkohol in Ihrem Leben hatte –, beantworten Sie auf dem nächsten Blatt, der Triade.

Und jetzt Sie:

[illegible]

[illegible]

Wann, wo, mit wem?	Was war in mir los?	Was hat der Alkohol mir gebracht?	Was steht heute dort?

Drei Fragen an Ihre Zeilen:

- Lesen Sie die dritte Spalte von oben nach unten. Was wiederholt sich dort – und welche Aufgabe hatte Alkohol damit in Ihrem Leben?
- An welcher Stelle steht in der vierten Spalte noch nichts? Was macht ausgerechnet diese Stelle so schwer?
- Wen aus Ihrem Umfeld würde die dritte Spalte überraschen, und woran liegt das?

Merken Sie sich

Die dritte Spalte ist die unangenehme, und sie ist die entscheidende. Solange in der vierten Spalte nichts steht, ist der Platz nicht frei – er ist nur leer. Leere Plätze werden vom alten Muster zuerst wieder besetzt.