
Zu Kapitel 13

Die vier Aufgaben, die ein Konsum am häufigsten übernimmt, zum Nachschlagen – mit Platz für deine eigene Zuordnung. Welche Substanz zu welcher Aufgabe passt, ist Erfahrung aus der Beratung, keine Vorschrift. Mehrere Kreuze sind normal.

☐ **Leistung** – Durchhalten, wach bleiben, mehr schaffen, dem Anspruch genügen

Wobei genau, bei mir:

☐ **Ruhe** – Herunterkommen, abschalten, schlafen, das Karussell im Kopf anhalten

Wobei genau, bei mir:

☐ **Nähe** – Dazugehören, locker sein, reden können, nicht allein sein

Wobei genau, bei mir:

☐ **Abstand** – Etwas nicht fühlen müssen – eine Erinnerung, eine Trauer, eine Angst, eine Lage zu Hause

Wobei genau, bei mir:

Zwei Fragen entscheiden mit darüber, wie schwer deine Aufgabe wiegt. Beantworte beide, bevor du weiterblätterst.

Gehört meine Aufgabe zu einer Lebensphase – oder ersetzt sie ein Stück Wirklichkeit?

Blieb der Konsum im Freizeitteil meines Lebens, oder ist er in den Alltag gewandert? Woran mache ich das fest?

Wenn du bei **Abstand** ein Kreuz gesetzt hast: Das ist die Aufgabe, bei der ein Buch an seine Grenze kommt. Kapitel 19 sagt, welche Formen von Hilfe es gibt.