

80 Karten für Psycho-  
therapie und Beratung

Kossmann • Allerdings

# Leben ohne Alkohol

Übungen für ein besseres Lebensgefühl,  
Gesundheit und Wohlbefinden



**BELTZ**

## Einführung

Alkohol ist die einzige Droge, bei der man sich rechtfertigen muss, wenn man sie nicht konsumiert, sei es bei einer Geburtstagsparty, einem Feierabenddrink, beim Fasching oder »halt einfach so«.

Dieses Kartenset unterstützt Patient:innen und Klient:innen dabei, weniger Alkohol zu konsumieren – sei es bei risikohaftem Konsum, einer Substanzkonsumstörung oder bei dem »einfachen« Wunsch, weniger Alkohol zu trinken.

Es gibt mannigfaltige Gründe, keinen oder deutlich weniger Alkohol zu trinken – viele Argumente und die Folgeschäden des Konsums finden Sie in diesem Kartenset (s. Karten 58, 60, 61, 70). Zusammengefasst kann man mit Fug und Recht behaupten, alkoholfrei zu leben verbessert das Leben, entlastet den Geldbeutel und macht langfristig selbstsicherer, zufriedener und gesünder.

**Verbrauch.** In Deutschland liegt der Pro-Kopf-Verbrauch von reinem Alkohol bei 12,2 Liter, das ist europaweit Platz 4. Österreich liegt auf Platz 5 mit 12 Litern, die Schweiz liegt auf Platz 21 bei 10,4 Litern. Rumänien ist an erster Stelle mit 17 Litern pro Einwohner:in und Nordmazedonien an letzter Stelle mit 4,6 Litern.

Die Alkoholindustrie behauptet, sie möchte nur an Menschen Alkohol verkaufen, die damit »verantwortungsbewusst« umgehen – jedoch: Statistisch gesehen

werden 50% des Gewinns des Alkoholverkaufs durch Personen mit Alkoholproblemen oder einem risikohaften Verbrauch erwirtschaftet. Das heißt, dass der Umsatz um 50% einbrechen würde, gäbe es strengere Auflagen und mehr Therapieangebote. Weitere Schritte in die richtige Richtung sollen mit diesem Kartenset ermöglicht werden.

REFLEXIONEN

WER GEHT MIT?

Gegen übermäßigen Alkoholkonsum allein vorzugehen ist möglich, doch sicherlich fällt es leichter, das gemeinsam mit Verbündeten zu tun, mit Mästriteerinnen, mit Menschen, die einen vergleichbaren Weg gehen wollen oder sich auf demselben Weg befinden wie Sie.

Was aber ist mit jenen, die Sie tendenziell dazu verleiten, das Trinken weiterhin zu bagatelisieren, das Problem nicht wirklich ernst zu nehmen? Mit jenen, die es einfach nicht akzeptieren wollen, dass das für Sie zu viel geworden ist? Können Sie diesen Menschen so einfach den Rücken kehren oder können Sie den Kontakt halten, ohne sich selbst mitziehen zu lassen, ohne ihnen neu eingeschlagenen Weg, weg vom Alkohol, zu verlassen?

Manche Fragen lassen sich so leicht nicht beantworten, und speziell diese muss man sich vermutlich in jedem Fall, bei jeder Person, ganz neu stellen und jeweils einzeln beantworten.

Als kleine Motivation möchten wir noch gerne folgenden Spruch mitgeben: »Was nicht guttat, kann weg- oder milder ausgedrückt: Umgeben Sie sich mit Freunden, die nur das Beste für Sie wünschen und wollen.«

4







ÜBEN

JEDES GLAS ZÄHLT

Das ist schon eine großartige Sache, wenn man sagen kann »jetzt ist es genug« und dann sein Leben lang keinen Tropfen Alkohol mehr trinkt! Die meisten Menschen können aber nicht so bald oder auch nie an diesem Punkt. Dann ist ein wichtiges Glas! Man kann natürlich jedes nicht getrunkene Glas zu ein für ihre Gesundheit, und überhaupt auch für Ihre Selbstbestimmung und damit für Ihre Selbstachtung, geben. Jedes Glas Wein, das man an den Händen Bier gewöhnt, kann man nettes Glas, das man an den Händen ein großes auf zwei schenken, steht man üblicherweise auf dem Becher mit zwei schenken, steht man üblicherweise ein großes Glas Wein, kann man auf ein kleineres Form zu kaufen als Pythagoras, das es nach in moderner Form im Alkohol, umzugeben. Mit dem hat es folgende Beweismittel: Ein Pythagoras eines Bräuers gegen maßloses Trinken. Fülle man sich davon so voll, bis der ganze eingetragene Wein durch eine Öffnung am Fuß des Bräuers auf einen besonderen Herabsetzung kann man sich auch nicht, indem man bewusst den letzten Schluck im Glas belassen oder, wenn man nicht mehr mag, weiter aufhört zu trinken (und nicht nur nicht, und man es ja bereits hat) - und sich dabei für sich selbst oder auch öffentlich sagt: »Ich könnte dieses Glas natürlich vollständig leeren - aber ich muss es nicht, nicht und niemand kann mich dazu zwingen.«

Dann wären Sie schon sehr frei und wären bereit um, das im Grunde jeder Schluck zählt.

31





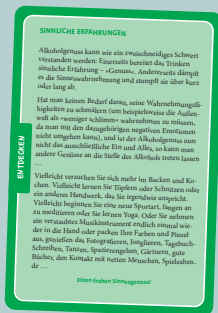


## Einsatz des Kartensets

Die Karten können in der Psychotherapie, in psychologischer oder Suchtberatung oder im Coaching eingesetzt werden. Auch in Selbsthilfegruppen können die Karten, unter Einhaltung genereller Richtlinien, Verwendung finden. Darüber hinaus können sie, nach einer kurzen Anleitung, Patient:innen oder Klient:innen zur Weiterarbeit mitgegeben werden.

Ein kleiner Teil des Kartensets dient der Reflexion für Therapeut:innen. Wie gehen Sie selbst mit Alkohol um? Wie stehen Sie zur Behandlung? Für die, die Zweifel an der Behandlung von alkoholbedingten Suchterkrankungen hegen, können wir selbstsicher behaupten:

**Es lohnt sich, denn jeder Tag ohne Alkohol ist ein guter Tag!**



## Kategorien

Für eine einfachere Handhabung der Karten wurden diese in Haupt- und Nebenkategorien eingeteilt, wobei manche Karten auch zu mehreren Nebenkategorien passen können – dies erkennt man an den Symbolen auf der Rückseite.

- (1) Ein essenzieller Bestandteil, alte Gewohnheiten loszuwerden, ist das **Reflektieren**. Diese Kategorie macht daher einen Großteil der Karten in diesem Set aus.
- (2) In der Kategorie **Entdecken** geht es darum, neue Dinge auszuprobieren, sich selbst, andere oder anderes neu zu entdecken.
- (3) In der Kategorie **Üben** geht es um Verhaltensweisen, welche man sich Schritt für Schritt erarbeiten und daher auch üben sollte.
- (4) Mit den Karten in der Kategorie **Machen** soll zum Umsetzen und Handeln, zu neuen Verhaltensweisen angeregt werden – allein, aber auch vielfach mit anderen Menschen. Damit man gemäß dem Motto »Zusammen ist man stark« dem Alkoholkonsum die Stirn bieten kann.
- (5) In der Kategorie **Informieren** findet man psychoedukative Elemente rund um den Alkoholkonsum, z.B. wie sich ein Entzug äußern kann oder wie viele Kalorien ein Durchschnittsgetränk hat.

Bei der Kennzeichnung »T« für »Therapeut:in« geht es speziell um Karten für Therapeut:innen, damit sie sich beispielsweise über Methoden informieren oder sich selbstreflektieren können.

Wenn Karten keine spezielle Kennzeichnung haben, können Interessierte sich vor allem diesen Karten widmen. Selbstverständlich kann und darf jeder: Therapeut:in diese Karten für sich anwenden oder Patient:innen empfehlen.





## IMPRESSUM

© Beltz Verlag, Weinheim, 2025

[www.beltz.de](http://www.beltz.de), [service@beltz.de](mailto:service@beltz.de)

Lektorat: Karin Ohms

Herstellung: Uta Euler

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172101701