

# ErfahrungSchatzkiste



## Hallo Weggefährt:in!

Ich freue mich, dass du deinen Erfahrungsschatz bzw. dein Lehrgut mit uns teilen möchtest. Auf meinem Weg in die Abstinenz habe ich festgestellt, dass es mir sehr stark hilft, festzustellen, dass ich mit meinen Erlebnissen rund um Alkohol nicht alleine bin. Wichtig ist, sich nicht auf die Unterschiede zu fokussieren, sondern auf die Gemeinsamkeiten. Jede/r von uns ist individuell und doch verbindet uns so Vieles. Es ist schön, dass du dir die Zeit nimmst für die unten angeführten Fragen. Du musst natürlich nicht alles beantworten bzw. kannst du auch welche ergänzen. Dein Beitrag wird unter dem von dir gewählten Synonym oder auch deinem Vornamen veröffentlicht. Mehr Informationen zu deiner Person bleiben selbstverständlich komplett anonym – auch deine Mailadresse sieht niemand. Deine Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und ich verändere auch nichts an deinem Text. Du kannst mir den Inhalt deiner Erfahrungsschatzkiste per Mail an [einlebensohne@yahoo.com](mailto:einlebensohne@yahoo.com) schicken. Bitte sende mir ein Word-Dokument, ein PDF oder verfasse deinen Text direkt in der Mail an mich.

- Unter welchem Synonym/Namen darf ich deinen Text veröffentlichen?
- Was möchtest du uns von dir erzählen (Alter, Beruf, Familiensituation etc.)?
- Warum denkst du, hast du getrunken und in welcher Form?
- Welche Bedürfnisse wolltest du damit stillen/welche Gefühle betäuben?
- Welcher Moment/welche Situation/welches Erlebnis war ausschlaggebend dafür, dass du abstinent werden wolltest?
- Wie hast du für Verbindlichkeit gesorgt?
- Welche Hilfe hast du in Anspruch genommen?
- Wie gehst du mit einem Craving um?
- Welche positiven Aspekte (körperlich/seelisch/im Umgang mit deinem Umfeld) haben sich dadurch ergeben?
- Hast du ab und zu Zweifel? Und wenn ja, welche?
- Möchtest du spezielle Tipps/Foren mit uns teilen (Buchtipps, Podcasts, Onlinegruppen, Anlaufstellen in deiner Umgebung, YouTube-Kanäle, Meditationen, usw.)?
- Welcher Spruch/welches Zitat passt am besten zu deinem neuen ICH? Was ist dein Lebensmotto?