



# MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION

## FÖRDERUNG EINER UNTERSTÜTZENDEN UMGEBUNG

### ARBEITSBLATT ZUR ZUORDNUNG VON SUPPORTSYSTEMEN

Dieses Arbeitsblatt hilft Ihnen dabei, die Menschen in Ihrem Leben zu identifizieren, die Ihre Genesung beeinflussen, ihren Einfluss zu bestimmen und einen Plan zu erstellen, um positive Beziehungen zu stärken und schädlichen Beziehungen Grenzen zu setzen.

#### Schritt 1: Listen Sie die wichtigsten Personen in Ihrem Leben auf

Schreiben Sie die Namen der Menschen auf, die in Ihrem Leben eine Rolle spielen (Familie, Freunde, Kollegen, Gleichaltrige, Mentoren usw.).

Name	Beziehung (z. B. Freundschaften, Familie, Arbeit, Selbsthilfegruppe usw.)

#### Schritt 2: Kategorisieren Sie jede Beziehung

**Ordnen** Sie jede in Schritt 1 aufgeführte Person einer der folgenden Kategorien zu:

- **Unterstützend** – Fördert die Genesung, respektiert Grenzen und sorgt für Motivation.
- **Neutral** – Hat keinen direkten Einfluss auf die Genesung, verhindert diese aber nicht.
- **Schädlich** – Fördert den Substanzkonsum, kritisiert Genesungsbemühungen oder verursacht zusätzlichen Stress.

Name	Unterstützend / Neutral / Schädlich	Warum? (Beschreiben Sie deren Einfluss auf Ihre Genesung)

# MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION

## FÖRDERUNG EINER UNTERSTÜTZENDEN UMGEBUNG



### Schritt 3: Stärkung Ihres Unterstützungssystems.

Planen Sie für unterstützende Beziehungen Möglichkeiten zur Vertiefung dieser Verbindungen. Identifizieren Sie für neutrale und schädliche Beziehungen Strategien, um Grenzen zu wahren oder sich bei Bedarf zu distanzieren.

#### 1. Welche unterstützenden Beziehungen möchten Sie stärken? Wie?

*(Beispiel: „Ich werde mich wöchentlich an meinen Genesungsscoach wenden, um meinen Genesungsfortschritt zu besprechen.“)*


#### 2. Welche schädlichen Beziehungen müssen Sie ändern oder sich von ihnen distanzieren? Wie werden Sie das tun?

*(Beispiel: „Ich werde gesellschaftliche Zusammenkünfte meiden, bei denen Drogen konsumiert werden.“)*


#### 3. Welche neuen unterstützenden Beziehungen können Sie aufbauen?

*(Beispiel: „Ich werde einer Selbsthilfegruppe für Genesung beitreten, um Menschen kennenzulernen, die meinen Weg verstehen.“)*


# MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION

## FÖRDERUNG EINER UNTERSTÜTZENDEN UMGEBUNG



### Schritt 4: Erstellen Sie einen Aktionsplan

1. Welche Schritte werden Sie diese Woche unternehmen, um eine unterstützende Umgebung für die Genesung zu schaffen?

*(Beispiel: „Ich werde mit meinem besten Freund ein ehrliches Gespräch darüber führen, wie er mich unterstützen kann.“)*


2. Welche Herausforderungen könnten bei diesen Änderungen auf Sie zukommen? Wie werden Sie diese bewältigen?

*(Beispiel: „Ich fühle mich vielleicht schuldig, wenn ich mich von bestimmten Freunden distanzriere, aber ich werde mich daran erinnern, dass meine Genesung an erster Stelle steht.“)*


3. Wie werden Sie Ihre Fortschritte bei der Schaffung einer positiven Umgebung verfolgen?

*(Beispiel: „Ich werde jede Woche meine Gefühle zu meinen Beziehungen in einem Tagebuch festhalten.“)*


### Abschließende Reflexion

- Wie denken Sie über Ihr aktuelles Unterstützungssystem, nachdem Sie dieses Arbeitsblatt ausgefüllt haben?
- Welche Änderungen werden sich am positivsten auf Ihren Genesungsprozess auswirken?
- Was werden Sie heute tun, um Ihre Umwelt zu verbessern?

# MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION FÖRDERUNG EINER UNTERSTÜTZENDEN UMGEBUNG



## BEISPIELHAFT KUNDENPROFILE UND SZENARIEN

Dieses Arbeitsblatt hilft Ihnen dabei, die Menschen in Ihrem Leben zu identifizieren, die Ihre Genesung beeinflussen, ihren Einfluss zu bestimmen und einen Plan zu erstellen, um positive Beziehungen zu stärken und schädlichen Beziehungen Grenzen zu setzen.

### David – Auslöser zu Hause entfernen

David, ein 32-Jähriger, der sich von seiner Alkoholabhängigkeit erholt, hat noch immer Alkohol aus der Zeit vor der Behandlung im Haus. David fürchtet in Versuchung zu geraten, zögert aber, die Flaschen wegzuwerfen.

Ermutigen Sie David, seine häusliche Umgebung aufzuräumen und "Trigger" durch gesündere Alternativen wie Tee oder alkoholfreie Getränke zu ersetzen.

### Sarah – Eine positive soziale Gruppe finden

Sarah, eine 29-Jährige in der frühen Phase der Genesung, fühlt sich isoliert, da sich viele ihrer früheren Freundschaften um Drogenkonsum drehten. Sarah möchte neue Freundschaften schließen, weiß aber nicht, wo sie anfangen soll.

Helfen Sie Sarah dabei, Selbsthilfegruppen, Hobby-Communitys oder ehrenamtliche Tätigkeiten zu entdecken, bei denen sie Gleichgesinnte treffen kann.

### James – Herausforderungen am Arbeitsplatz

James, ein 40-Jähriger, der sich von einem Stimulanzienkonsum erholt, arbeitet in einem stressigen Umfeld, in dem die Kolleg:Innen nach der Arbeit oft etwas trinken gehen. James fühlt sich unter Druck gesetzt, sich seinen Kolleg:Innen anzuschließen, möchte aber keinen Rückfall riskieren.

Unterstützen Sie James dabei, Grenzen zu setzen und alternative Wege zum Aufbau von Beziehungen am Arbeitsplatz zu erkunden, beispielsweise gemeinsame Mittagessen oder Mannschaftssportarten.