**Selbst-coaching**

**und**

**Anleitung**

**für  Betroffene**

**Sie Entscheiden**  
**selbst   
 ob Sie  ein besseres  
  
 Leben führen wollen**

**Diese Anleitung bietet Ihnen**

**eine Lösung und Befreiung     
  
   aus der Sucht, wenn Sie es zulassen.  
  
   
  
  Erstellt von Stephan H.**

**Um Erfolge zu erzielen, sollten Sie absolut ehrlich sich selbst gegenüber sein. Überprüfen Sie für sich selbst, was stimmig ist und in Frage kommt.    
  
In dieser Anleitung erfahren Sie die Wahrheit über Sucht und was tatsächlich dahinter steckt.  
  
Womöglich können sich Wiederstände in Ihnen zeigen, lassen Sie diese möglichst zu.  
  
Sie haben immer und zu jeder Zeit die Wahl ob Sucht oder Freiheit. Es ist Ihre Entscheidung jedoch verurteilen Sie sich nicht selbst, ganz gleich, welche Wahl Sie auch treffen werden.  
  
   
  
Was ist Sucht?  
  
   
  
Als erstes werde ich behaupten, dass Sucht, ganz gleich um welche es sich handelt, sei es Alkohol, Drogen, Ess-, Spiel-, oder sonstige Süchte sich niemals um eine Krankheit handeln kann. Ein Alkoholiker beispielsweise kann sich krank trinken, der Spieler kann sich krank machen, indem er ruhelos wird, wenn er alles Geld verspielt, Der Esssüchtige wird krank, wenn er kein Maß findet. Dennoch ist Sucht keine Krankheit, wenn dann nur die Folgen, die eine Sucht mit sich bringt. Klar ist vielmehr, dass Süchte krank machen. Der Ursprung einer Sucht liegt jedenfalls nicht in einer Krankheit sondern entspringt an einem Ort, an dem es wahrscheinlich die wenigsten vermuten…..  
  
   
  
 Welche Gefühle und Folgen hat  meine Sucht?**  
 **Wenn ich abhängig bin, erleide ich oft die Hölle, ich schäme mich, ich fühle mich hilflos, bin traurig, ich fühle mich abhängig, machtlos und bedürftig. Ich beginne zu lügen, bin depressiv und erfüllt von Schuldgefühlen mir selbst und anderen Menschen gegenüber.  
  
   
  
Das wirkt sich auf sämtliche Lebensbereiche aus, meine Beziehung in der Partnerschaft ist belastet, Schwierigkeiten mit Eltern und Freunde sind an der Tagesordnung, Ich drifte immer mehr in meine eigene Welt ab, finanzielle Probleme sind oft nicht mehr überschaubar. Ich flüchte vor meiner eigenen Realität. Die Folge ist, ich isoliere mich.**

**Was bringt die Sucht mit sich?**

**Wie wirkt sich meine Sucht auf mein Leben aus?  
  
   
  
-Vernachlässigung sozialer Kontakte  
  
-Vernachlässigung der Arbeit  
  
-bei Kinder Verschlechterung der Schulnoten  
  
-ich verteidige meine Sucht  
  
-meine Gedanken denken an Sucht  
  
-ich lüge  
  
-ich verharmlose meine Sucht  
  
-ich rede meine Sucht schön  
  
-ich vertusche meine Sucht vor mir und andern  
  
   
  
 Warum vernachlässige ich soziale Kontakte?  
  
  
Weil ich mich schäme, und  Angst habe, andere    
  
können in mein Inneres blicken.  
  
   
Warum vernachlässige ich meine Arbeit?**

**Mir fehlt Antrieb und Motivation. Meine Konzentration beschränkt sich auf das betäubende Mittel. Dasselbe gilt für Verschlechterung der Schulnoten.  
  
   
  
Warum wird die Sucht verteidigt?**

**Weil sie Ihr bester Freund geworden ist –  um schmerzliche Gefühle nicht  fühlen zu müssen. Sich in eine Sucht zu flüchten ist immer eine Realitätsflucht und ein Mangel an Selbstwert. Sie ist immer eine Ablenkung von mir selbst. Sie scheint mich zu entspannen. Jedoch führt mich diese scheinbare Entspannung tiefer in das Leiden.  
  
   
  
Warum denken meine Gedanken an Sucht?**

**Die Sucht ist zu meinem Lebensinhalt geworden. Und sie beschäftigt mich rund um die Uhr. Selbst wenn ich aus der Sucht möchte, sind meine Gedanken auf Sucht ausgerichtet.  
  
   
  
Warum lüge ich?  
  
Ich lüge, damit niemand meine innere Wahrheit erkennen kann. Ich lüge so viel, dass ich nicht mehr weiß was Lüge oder Wahrheit ist.  
  
Ich lüge, weil ich Angst habe vor Ablehnung weil ich mich selbst ablehne.  
  
   
  
Warum verharmlose ich  meine Sucht?  
  
Weil ich unbewusst in der Sucht bleiben will, damit ich meine Gewohnheit nicht aufgeben muss. Weil ich der Wahrheit nicht ins Auge blicken will oder noch nicht bereit dafür bin.**

**Warum rede ich meine Sucht schön?**

**Damit  ich die Sucht nicht aufgeben muss und in meinem gewohnten Muster bleiben kann.  
  
   
  
Warum vertusche ich die Sucht vor mir und anderen?  
  
Damit niemand bemerkt, wie schwach und hilflos ich bin  
  
   
  
Wovor flüchtet der Süchtige?**

**Vor sich selbst, seinen eigenen Gefühlen und der Realität  
  
  
  
Sucht kommt nicht von Drogen,  
  
sondern von betäubten Tränen,  
  
erfrorenen Gefühlen,  
  
Ängste des Versagens,  
  
und des eigenen verschwommen Selbstbildes**

**Wie entsteht eine Sucht? Was hindert mich daran, mein Leben in Freiheit und Unabhängigkeit zu leben?**

**Unsere Glaubenssätze  
  
 Jeder Mensch hat Glaubenssätze nach denen er lebt und handelt.  
  
Bewusst oder auf der unbewussten Ebenen.  
  
Es gibt positive und negative Glaubensätze und Überzeugungen.  
  
   
  
Alle Glaubenssätze haben wir uns in der Kindheit angeeignet und von Eltern, Lehrer, Ausbilder, Erzieher… übernommen.  
  
Im Alter von 1 ½ Jahren beginnt die Erziehung der Eltern.  
  
Ein Kind entwickelt das Bild über sich selbst. Ein Kind wird ermahnt, gebremst, oft bekommt es gesagt, das kannst du nicht, das schaffst du nicht, das ist viel zu schwer für dich, du bist zu dick, zu dünn…. Du sollst dies tun, das tun, lieb, nett und artig sein. Kurz gesagt, dem Kind wird signalisiert, so wie du jetzt bist, bist du nicht gut und angenommen.  
  
Dem Kind wird vermittelt, ich tauge nichts, ich versage und bin nur gut, wenn ich den Ansprüchen anderer entspreche.  
  
 Diese Glaubenssätze entsprechen nicht der Wahrheit sondern wir haben sie einfach nur geglaubt und zu unserer Wahrheit und Überzeugung, Erfahrung und Realität gemacht.  
  
Wenn ein Kind Lob erhält, geschützt und gestützt wird, oft gesagt bekommt das es gut so ist wie es ist lernt es, sich selbst für wertvoll und selbstbewusst  zu halten.  
  
Wenn ein Kind jedoch sehr oft kritisiert wird, bekommt es das Gefühl vermittelt so wie ich bin, bin ich nicht gut und liebenswert was leider oft der Fall ist, da Eltern es nicht besser wissen, da sie selbst so erzogen wurden. Eltern trifft somit keine Schuld.  Ein Kind glaubt den Eltern. Das sind tief verankerte Glaubensätze über uns selbst. Es entsteht dadurch ein Versagensgefühl,  man bewertet sich selbst als wertlos. Diese für das Kind schmerzliche Erfahrung wird ins Unterbewusst sein abgespeichert.  Bei jeder weiteren negativen Erfahrung nimmt das Selbstwertgefühl weiter ab. Ein Kind kann sich vor solch ungewollten Programmierungen kaum schützen.  
  
   
  
Überprüfen Sie sich selbst  
  
   
  
Sind Sie von Ihrem eigenen Selbstbild negativ oder positiv überzeugt?  
  
Was glauben Sie über sich selbst?    
  
Sind sie ein wundervoller  
  
liebenswerter erfolgreicher Mensch?  
  
Oder glauben Sie an den Versager in sich?**

**Nichts auf die Reihe zubekommen, zu dumm zu sein, zu  
schwach, nichts zu können, glauben Sie zu hässlich zu sein, alles falsch zu machen, glauben sie überflüssig zu sein,**  
**zu faul, wertlos zu sein, egoistisch oder glauben**

**Sie eine Niete zu sein?**

**Ein Süchtiger wird beherrscht von seinen Ängsten des Versagens und seines verschwommenen Selbstbildes.**  
 **Haben Sie einen oder mehrere Glaubenssätze entdeckt, der sie auf negative Weise beeinträchtigt? Wenn ja, dann haben Sie einen Schlüssel zur Freiheit gefunden.  
  
Am besten ist, sie hören sofort auf diese Glaubenssätze zu glauben, denn das ist die größte Lüge in Ihrem Leben.    
  
Sie sind von Grunde auf  
  
ein liebenswerter, wertvoller, einzigartiger Mensch der einfach nur schlecht über sich selbst denkt.    
  
Sie sind gut so wie Sie sind!**

**Sie können alles erreichen was Sie wollen wenn sie aufhören negativ über sich selbst zu denken**

**Eine kleine Weisheit:**  
 **Die Froschgeschichte  
  
   
  
Eine Gruppe von Fröschen wollte einen Wettlauf machen.  
  
Ihr Ziel war es, die Spitze eines hohen Turmes zu erreichen.  
  
Viele Zuschauer hatten sich bereits versammelt, um sie  
  
anzufeuern. Das Rennen konnte beginnen…  
  
   
  
Von den Zuschauern glaubte niemand so recht daran, dass es  
  
möglich wäre, dass die Frösche diesen hohen Gipfel  
  
überhaupterreichen konnten. Überall hörte man:  
  
„Ach wie anstrengend!  Ihr werdet NIE ankommen!“  
  
Oder: „Das könnt ihr gar nicht schaffen, der Turm ist viel  
  
zu hoch!“ Die Frösche hörten diese Worte und begannen  
  
bald an ihrem Vorhaben zu zweifeln, außer einem, der  
  
unbeirrt weiter kletterte. Und wieder riefen die Leute, das  
  
wäre doch viel zu anstrengend! Das könnte doch niemand  
  
schaffen!  
  
Immer mehr Frösche verließ die Kraft, und sie gaben auf.  
  
Aber der eine kletterte höher und höher. Am Ende hatten  
  
alleschlappgemacht, bis auf diesen einen, der als Einziger  
  
den Gipfel des Turmes erreichte!  
  
Jetzt wollten die anderen Mitstreiter natürlich wissen, wie  
  
er das denn schaffen konnte!  
  
Fassungslosfragten sie ihn, wie es ihm gelungen war, diese  
  
große Leistung zu erbringen und bis ans Ziel zu kommen.  
  
 Es stellte sich heraus: Der Gewinner war TAUB!!!!!!!!!!!!!!!!  
  
Und die Moral von der Geschichte: Lasst uns immer an  
  
diesen Frosch und die Macht der Worte denken, denn alles, was wir hören und lesen, beeinflusst uns in unserem Tun!**

**(unbekannt)  
  
   
  
  Stopp und Schluss !**

**Jetzt übernehme ich die  
  
  Verantwortung für mich selbst!  
  
   
  
Alles ist möglich!**

**Wie es Ihnen gelingt, Schritt für Schritt aus der Sucht**

**in die Freiheit zu gehen**

**Schritt1  
  
Eigenverantwortung übernehmen  
  
Was bedeutet Eigenverantwortung zu übernehmen?  
  
Eigenverantwortung ist ein Schlüssel zu einem glücklichen, erfüllten Leben und der erste Schritt aus Abhängigkeit und Selbstmitleid heraus.  
  
Nur Sie selbst sind für Ihr Glück und Ihr Leben verantwortlich.  
  
Verantwortlich dafür, dass es Ihnen gut geht, verantwortlich, dass Sie Ihre Ziele und Wünsche erreichen.  
  
Wir machen unser Wohlbefinden oft von anderen Menschen oder Äußeren Umständen verantwortlich. Der Job ist schuld, dass es uns schlecht geht, der Mann, die Frau oder die Kinder usw.  
  
Wir sind daran gewöhnt, dass wir anderen die Schuld für unser Leid zu sprechen. Verantwortung ist ein unbeliebtes Thema, da es einfacher erscheint anderen die Schuld zuzuschieben. Bekannt ist vielmehr, dass der Mann, das Geld, oder sonstige Umstände Schuld an unserer Situation haben. Aus der Gewohnheit heraus ist es nicht leicht, auf einmal Verantwortung zu übernehmen Es erzeugt Angst und Abwehr, das ist völlig natürlich und normal. Denn wenn wir einsehen würden, dass wir selbst für alles die Verantwortung tragen, dann würde das ja bedeuten, dass wir in der Vergangenheit alles falsch gemacht haben.  
  
   
  
Eigenverantwortung bedeutet:  
  
Aus den Erfahrungen von gestern Heute leben und nach vorne schauen.  
  
Wir wurden verletzt, betrogen, erlitten schmerzhafte Gefühle, vielleicht hatten wir eine schwere Kindheit. Der Blick zurück ist wichtig um Muster zu erkennen, warum wir heute so sind wie wir sind.  
  
Doch heute bin ich erwachsen und habe die Verantwortung für mich und für mein Leben zu tragen.  
  
Niemand wird Ihnen das abnehmen.  
  
Eigenverantwortung heißt heute gut für mich selbst sorgen, damit es mir morgen gut geht.  
  
Viele Menschen sehen sich selbst als Opfer.  
  
Doch wir haben selbst in der Hand, ob wir leiden wollen oder nicht.  
  
„Da kann ich aber nichts dafür“, oder Was soll ich denn machen?“ sind Opferhaltungssprüche und nur Opfer geben ihre Macht ab.  
  
   
Fragen Sie sich selbst, an wen geben Sie Ihre Macht ab?  
  
Ärgern Sie sich über Ihren Partner?  
  
Über die Eltern oder Kinder? Den Chef?  
  
Sie geben in dem Moment Ihres Ärgers ihrem Gegenüber die Macht über sich selbst ab!!!  
  
Ist Ihr Tag verpatzt, wenn beispielsweise ihr Chef schlecht gelaunt war?  
  
Sie entscheiden sich selbst für das Gefühl, das Sie haben wollen. Nur Sie selbst lassen Ihr Leiden zu, denn Sie bestimmen über Ihre Gefühle worüber oder was sie ärgert.  
  
Nur Sie selbst können sich ändern, doch niemals haben Sie die Berechtigung andere Menschen zu verändern, denn jedes Wesen hat seinen freien Willen.  
  
    
  
Es ist auch ihre Entscheidung, ob sie nichts tun um ihre Situation zu verändern, denn keine Entscheidung ist auch eine Entscheidung  
  
   
  
Machen Sie sich besser in lösungsorientierter Richtung Gedanken, z.B.:    
  
   
  
-     Was stört mich?  
  
-     Wie will ich es haben?  
  
-     Was kann ich jetzt besser machen?  
  
-     Welche Möglichkeiten habe ich jetzt?  
  
   
  
Lösungsorientierte Möglichkeiten:  
  
   
  
-     Klärendes Gespräch  
  
-     Konsequente Grenzen sich selbst   
  
       und anderen setzen  
  
-     Bestimmte Situationen vermeiden  
  
-     Klares Nein und klares Ja leben**

**Wenn sie Eigenverantwortung tragen wollen, hören sie auf  zu jammern, denn jammern erzeugt Mangel  
  
   
  
     - Mangel an Lebensfreude  
  
       -Mangel an Liebe  
  
       - Mangel an Glück  
  
       - Mangel an Geld  
  
       - Mangel an der Fülle des Lebens  
  
   
  
    Wie gehe ich in meine Eigenverantwortlichkeit  
   
   
  
1.Aufhören,anderen die Schuld an meinem Unglück    
und Unzufriedenheit zu geben.  
Wenn wir anderen die Schuld geben, sehen wir   keine  Möglichkeit, etwas dazu beizutragen, dass sich die Lage  verbessert.  
  
2. Sprechen Sie ihre Wünsche und Bedürfnisse aus. Jedoch erwarten sie nicht, dass andere ihre Wünsche immer befolgen oder von den Lippen ablesen.  
  
3. Treffen sie Entscheidungen und seien sie bereit, die Konsequenzen zu tragen.  
  
4. Sagen sie die Wahrheit, wenn sie keine Lust haben auf einen Pflichtbesuch bei der Schwiegermutter.  
  
Benutzen sie keine Notlügen.  
  
5. Übernehmen sie keine Verantwortung für die Gefühle andere**

**Vorteile eigenverantwortlichen Verhaltens:  
  
   
  
-     Sie sind nicht der Spielball anderer Menschen  
  
-     Sie sind selbstbestimmt  
  
-     Andere können nicht auf ihren Gefühlen  
  
       rumtrampeln  
  
-     Sie sind nicht von Zustimmung oder Ablehnung  
  
       anderer abhängig  
  
-     Sie tun das was für sie richtig ist, auch wenn  
  
       andere  
  
       sie kritisieren wollen  
  
-     Wenn etwas nicht gleich klappt, neue Wege  
  
       überdenken um ans Ziel zu kommen,  
  
       unabhängig anderer Menschen**

**Positive Leitsätze  
  
   
  
-Ab heute lasse ich mich nicht mehr von    
  
 anderen  Menschen oder Umständen dirigieren.  
  
   
  
-Ich habe die Kraft und die Fähigkeit mein Leben  
  
 so zu gestalten, wie ich es möchte.  
  
   
  
-Aus meiner Vergangenheit werde ich heute    
  
 das Beste machen.  
  
   
  
-Ab heute gebe ich meinem Leben eine neue  
  
 Richtung.  
  
   
  
-Heute werde ich den Tag so positiv und    
  
 schön gestalten, wie nur möglich.**

**Schritt2  
  
Tiefe Absicht setzen und vertrauen  
  
   
  
Wenn Sie die Entscheidung getroffen haben, ein Leben in Freiheit und Unabhängigkeit zu leben, dann setzen Sie tief in sich die Absicht aus der Sucht in die Freiheit zu gehen.  
  
   
  
Sagen Sie sich täglich mindestens drei Mal    
  
„Ich Liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin und ich erlaube mir jetzt ein Leben in Freiheit zu leben“.  
  
 Setzen Sie Ihren Fokus, Ihre Kraft und Macht auf    
  
Freiheit und nicht mehr wie gewohnt auf die Sucht.  
  
Ein durchaus wichtiger Bestandteil ist VERTRAUEN!  
  
Vertrauen Sie sich selbst, dass Sie es schaffen    
  
und dazu fähig sind.  
  
   
  
   
  
Schritt3**

**Machen Sie sich Gedanken darüber, was Sie in Ihrer Freiheit tun werden  
  
 Die Sucht hat in der Vergangenheit Ihren Tag und Ihre Gedanken bestimmt und ausgefüllt. Nach der Beendigung der Sucht  werden Sie ein Gefühl der „Arbeitslosigkeit“ bekommen. Diese innere Leere können Sie nun mit Ihren persönlichen Wünschen und Träumen füllen.  
  
   
  
Klären Sie vorab:  
  
      Was sind Ihre Wünsche?**

**Was sind Ihre Ziele?  
  
         Was sind Ihre Träume?  
  
         Was möchten Sie gerne in Ihrer Freizeit tun?  
  
   
  
Sie können sich nun voll und ganz ausleben,  
  
die Dinge  tun, die Sie schon immer machen wollten.  
  
             
  
Schritt4  
  
 Achten Sie auf Ihre Gedanken und Gefühle  
  
 Sich selbstbeobachten lernen  
  
 Lernen Sie sich selbst immer besser kennen, werden Sie Ihr eigener bester Freund. Überprüfen Sie sich in Wenn Sie sich selbst näher kommen, auf Ihre innere Stimme hören und vertrauen, werden Sie schnell Gewohnheitsmuster und Überzeugungen bemerken. Mit etwas Übung lernen Sie, Ihr Leben wie ein Puzzle zusammenzusetzen, damit Sie Ihre Glaubensätze und Gedankenmuster Stück für Stück auflösen können.   
  
   
  
   
  
Schritt5  
  
Überprüfung: gegenüber welchen Menschen habe ich Schuldgefühle  
  
   
  
Lassen Sie alle Schuldgefühle über sich und andere Menschen los.  
  
Schuldgefühle ist ein sehr großes Thema bei Betroffen!**

**Abhängige sind oft erfüllt von Schuldgefühlen. Sich und anderen Menschen gegenüber. Doch Schuldgefühle sind niemals dienlich weder für Sie selbst noch dient es anderen Menschen. Selbst dann, wenn es ein sehr nahestehender Mensch behaupten mag.  
  
Blenden Sie alle Schuldgefühle aus ganz gleich, was andere Ihnen erzählen wollen.  
  
 Wenn Ihnen ein Angehöriger Vorhaltungen macht,    
  
Sie vielleicht nieder machen möchte, was in der Vergangenheit nur klappen konnte auf  
  
Grund ihrer negativen Glaubenssätze, beenden Sie möglichst sofort das Gespräch, bleiben Sie bei sich und Ihrer Absicht der Freiheit und im  
  
Vertrauen zu sich selbst.   
  
   
  
Schritt6  
  
Verbessern Sie Ihren Selbstwert!  
  
Selbstwert ist ein wichtiger Bestandteil für alle Lebensbereiche. Es ist der Wert, den ich mir selber gebe. Seien Sie sich ein Leben in Freiheit  
  
WERT! Sie haben es verdient, Sie dürfen nur Ihren eigenen Wert erkennen und diesen hoch schätzen. Manchmal bedarf es einem Weg des Wachstumsprozesses, sich diesen anzueignen, wenn man nicht von Kindheit an in seinem Wert hochgeschätzt wurde.  
  
Lesen Sie Literatur über Selbstwert oder besuchen Sie Kurse zum Thema.**

**Schritt7  
  
Verleugnen Sie sich niemals selbst  
  
Wenn wir gelernt haben, uns so anzunehmen, wie wir sind, brauchen wir unser wahres Selbst nicht  mehr hinter einer Sucht verstecken, wir können frei unsere Wahrheit leben und ich muss mich niemals mehr selbst verleugnen.  
  
   
  
Schritt8  
  
Lernen Sie NEIN zu sagen wenn Sie etwas nicht möchten!  
  
Manchmal ist es schwer nein zu sagen, weil wir gelernt haben, anderen nicht weh zu tun oder immer freundlich zu sein, das die Bedürfnisse anderer wichtiger sind als unsere eigenen doch dies ist ein Irrglaube.  
  
   
  
Es gibt niemand Wichtigeres in Ihrem Leben  
  
als Sie selbst und Sie dürfen Nein sagen    
  
ohne ein Hauch von Schuldgefühl.**

**Schritt9  
  
Werden Sie eigenständig im Denken und Handeln  
Betroffene Abhängige schieben gerne Ihre eigene Verantwortung auf Ihre Angehörigen, lassen sich gerne leiten und führen. Hören Sie  
  
bestmöglich damit auf und nehmen Ihr Leben selbst in die Hand.**

**Schritt10**

**Gehen Sie eigene Wege und treffen eigene Entscheidungen  
  
 Dies bedeutet nicht, dass Sie alle Menschen verlassen sollen, die sie lieben, sondern dass sie auch innerhalb Beziehungen eigene Wege und  
  
Entscheidungen treffen können. Lernen Sie eigene Lösungen für Probleme zu entwickeln.  
  
   
  
Schritt11  
  
Lernen Sie über Ihre Gefühle zu reden  
  
   
  
Bei Betroffenen sind die Gefühle oft erfroren, wegen des verschwommenen Selbstbildes haben sie Angst, ihre betäubten Tränen zu zeigen.  
Lassen sie Ihre Tränen und Gefühle zu**

**Der Beginn**

**Ihrer Freiheit  
  
   
  
In der Anfangszeit der neu erworbenen Freiheit, sollten Sie sich bewusst sein, dass Ihre Gedanken Sie immer wieder in die Sucht zurückholen wollen.  
  
-Der Drang zum Mittel (Alkohol/Drogen/Spiel…)    
  
 verdrängen  Sie ihn nicht denn sonst kommt er    
  
 verstärkt zu Ihnen zurück.  
  
-Nehmen Sie den Gedanken und den Drang zur Sucht an  
  
-akzeptieren Sie diesen Gedanken    
  
 und Drang ohne Bewertung  
  
-bedanken Sie sich bei diesem Gedanken und Drang,**

**dass  er da ist und sagen Sie ihm, dass Sie ihn nicht  
  
 mehr  brauchen und lassen ihn in Liebe los.  
  
   
  
-verurteilen Sie sich nicht selbst  
  
 wenn Sie den Drang verspüren  
  
-akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind.    
  
 Halten Sie sich nicht  für schwach, dumm  
  
 oder als Versager.  
  
   
  
Es ist völlig normal, dass in der Anfangszeit noch Gedanken zum Mittel (Alkohol, Drogen, Spiel…) vorhanden sind, seien Sie sich in diesen Momenten bewusst, dass es nur  Programmierungen Ihrer alten  Glaubensätze sind, die nicht Ihrer Wahrheit entsprechen.**

**Ersetzen Sie diese Gedanken durch etwas Positives das Sie stärkt:  
  
   
  
-Ich habe die Macht über mich selbst  
  
-ich tue nur das, was mir gut tut  
  
-ich Liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin  
  
-ich bin gut so, wie ich bin  
  
-ich nehme schwierige Situationen in Leichtigkeit an  
  
-ich verfüge über alle Kraft und Stärke  
  
-ich übernehme meine Eigenverantwortung  
  
-ich entscheide mich für MICH und MEINE  FREIHEIT  
  
   
  
Wiederholen Sie diese Leitsätze möglichst mehrmals täglich, je mehr Sie diese anwenden, desto schneller werden sich Ihre Gedanken an Sucht  verflüchtigen und Sie verspüren keinen Drang mehr.  
  
   
  
In Ihrer neuen Freiheit kann es Momente der Einsamkeit geben, welche Sie vielleicht als schwer empfinden könnten, da diese Freiheit ein absolut neues Gefühl ist  und Sie erst noch lernen dürfen, mit dieser Freiheit in Freude zu leben.  
  
Das Gefühl der Einsamkeit verflüchtigt sich recht schnell wieder, indem Sie sich wieder selbst fühlen, Ihre Wünsche und Bedürfnisse zum Ausdruck bringen und Ihre Träume verwirklichen.**

**Sie können alles erreichen, was Sie erreichen möchten.**

**Um aus der Sucht in die Freiheit zu gehen,**

**müssen Sie nichts weiter tun, als die Türe von Ihrem selbsterbauten Käfig zu öffnen,**

**die nicht einmal verschlossen ist.**

**Gehen Sie durch die Türe,**

**damit Sie erkennen können,**

**dass Ihr Käfig nur reine Illusion Ihrer Gedanken war.  
  
                                                                                             (Stephan   H….)**

**Schlusswort  
  
   
  
   
  
Sie brauchen keine Schmerzen erleiden oder Gefühle der Machtlosigkeit ertragen, das ist kein natürlicher Zustand.    
  
Ein natürlicher Zustand ist es, in Liebe, Freude, Wohlstand, Gesundheit und Freiheit  zu leben.**

**Mit dieser Anleitung erhalten sie alles, was sie brauchen  
  
um aus der Sucht in die Freiheit zu gehen.  
  
In Freiheit zu gehen ist ein individueller  
  
Wachstumsprozess. Sie allein entscheiden, wie schnell  oder langsam Sie aus der Sucht gehen ohne jegliche Bewertung.  
  
   
  
          Alles liegt jetzt nur an Ihnen:    
  
      “ Sucht oder Freiheit“?  
  
   
  
Von ganzem Herzen wünsche ich mir,  
  
dass ich dieses Gefühl der Freiheit mit Ihnen teilen kann, dass diese Anleitung sie positiv unterstützt Ihnen Kraft, Mut und neue Erkenntnisse schenkt.    
  
 Alles Liebe und viel Erfolg**

**und eine wunderschöne**

**Zeit  in Ihrem neuem Leben der  
  
   
  FREIHEIT**

**www.spielsuchthilfe-karlsruhe.de**

|  |
| --- |
|  |
| [Login](http://www.heilung-sucht.de/Selbstcouching) |