

### **Thema: (die eigene) Sucht verstehen**

Welche Faktoren (Umfeld, (fehlende) Ressourcen und Fähigkeiten, Ereignisse und Erfahrungen u.a.) haben in meinem Leben die Entwicklung der Sucht (Substanzabhängigkeit oder auch co-abhängige Muster) gefördert?

Welche Faktoren (Umfeld, Ressourcen, Fähigkeiten, Ereignisse und Erfahrungen u.a.) haben in meinem Leben die Bewältigung der Sucht (Substanzabhängigkeit oder auch co-abhängige Muster) gefördert?

Wie hätten Menschen, die mich in meiner „nassen“ Zeit erlebt haben, meine Persönlichkeit beschrieben (auch Stärken, Schwächen, meine Beziehungen bzw. Gestaltung meiner Beziehungen, Deutungen und Vermutungen zu meiner Sucht)?

Wie vermute ich, dass Menschen, die mich heute in meiner abstinenten Lebensführung kennen, meine Persönlichkeit beschreiben (Stärken, Schwächen, meine Beziehungen bzw. Gestaltung meiner Beziehungen, Deutungen und Vermutungen zu meiner bewältigten Sucht)?

Wichtig: Bei der Suchtentwicklung und auch Suchtbewältigung kommen in der Regel mehrere Faktoren zusammen. In der „nassen“ Zeit war bei den meisten Menschen nicht alles schlecht und in der Abstinenz ist nicht zwangsläufig alles gut.