

Zentrale Studienberatung

Die Lücke zwischen Reiz und Reaktion erkennen – Thema Sucht

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Viktor Frankl

Die folgende **Achtsamkeitsübung** kann dir dabei, helfen zu erkennen, dass du eine Wahl hast, wie du auf bestimmte Reize reagierst.

Bewusstsein für den Atem und Körper:

Setze dich in einer bequemen Position hin und konzentriere dich auf deinen Atem. Achte auch auf deinen Körper und spüre, wie er sich anfühlt.

Reize erkennen:

Lass deine Gedanken zur Ruhe kommen und werde dir bewusst über mögliche Auslöser, die bei deinem Konsum von Alkohol oder anderen Mitteln eine Rolle spielen. Dies können soziale Situationen, emotionale Zustände oder äußere Einflüsse sein. Auch die Vorstellung positiv erlebter Erfahrungen, die Zigarette zum Kaffee, das Bier mit Freunden kann ein innerer Reiz sein.

Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment:

Weite dein Bewusstsein aus, um den gegenwärtigen Moment ganz zu. Erkenne, welche Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen jetzt auftauchen. Das kann sehr intensiv sein.

Raum zwischen Reiz und Reaktion:

Spüre deine automatische Reaktion auf dieses Erleben. Dein Handlungsimpuls, der in diesem Moment da ist. Das Erkennen des Raums zwischen dem Auftreten des Reizes (zum Beispiel dem Anblick von Alkohol, der Gedanke an die damit verbundenen positiven Erfahrungen) und der automatischen Reaktion ist entscheidend, um bewusste Entscheidungen zu treffen. Unsere potenzielle Freiheit liegt zwischen der Intensität des Augenblicks und dem nächsten Schritt.

Zentrale Studienberatung

Bewusste Entscheidungsfindung:

Nutze diesen Raum, um bewusst zu entscheiden, wie du mit dem Reiz umgehen möchtest. Das könnte bedeuten, bewusst Nein zu sagen, sich zurückzuziehen oder alternative Handlungen zu wählen, die nicht den Konsum jedweder Substanzen bedeuten. Es heißt vielleicht auch, unangenehme Gefühle auszuhalten (Unruhe, Leere, sich nicht dazugehörig fühlen).

Achtsame Fortsetzung:

Setze die Achtsamkeitspraxis fort, wenn du in Situationen kommst, in denen z.B. Alkohol präsent ist. Beachte weiterhin den Raum zwischen Reiz und Reaktion und sei dir bewusst, dass es (d)eine Entscheidung ist, ob du dem Impuls eine Handlung folgen lässt, oder nicht.

Reflexion:

Hilfreich ist es, nach dem Ereignis zu reflektieren, wie du auf den Reiz reagiert hast und ob du bewusst gehandelt hast. Versuche, nicht in die negative Bewertung zu gehen, wenn es nicht funktioniert hat. Diese Praxis erfordert Geduld und regelmäßige Übung.

Unterstützung:

Suche dir Unterstützung. Es ist wichtig zu betonen, dass Achtsamkeit keine Ersatztherapie für Alkohol-/Suchtprobleme ist. Bei schwerwiegenden Anliegen im Zusammenhang mit Sucht ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Zentrale Studienberatung

Zentrale Studienberatung, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Stiftstraße 69, 20099 Hamburg

Wir sind für dich da bei allen Fragen rund um dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich.

Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest du immer aktuell auf bit.ly/HAW-ZSB

Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.