



Willkommen zu 7 Tage Stabilität in deiner Alkoholfreiheit

mit Chamila von Trinkweise

Inhaltsangabe

Schön, dass du da bist 2

Tag 1: Ankommen & Druck rausnehmen 3

Tag 2: Struktur bringt Sicherheit 4

Tag 3: Umgang mit innerer Leere und Unruhe 5

Tag 4: Suchtdruck verstehen & durchstehen 6

Tag 5: Wie du stark bleibst ohne zu trinken 7

Tag 6: Verbindung statt Verstecken 8

Tag 7: Mit Mut weitergehen 9

Zitate 10

Ein paar persönliche Worte an dich 11



Willkommen zu 7 Tagen Stabilität mit Chamila von Trinkweise

Hey, schön, dass du da bist. Ich bin Chamila und ich begleite dich in den nächsten Tagen auf deinem Weg, nüchtern zu bleiben und dein Leben neu aufzubauen und zu stabilisieren.

Ich weiß, der Anfang fühlt sich oft wild und unsicher an - vielleicht hast du Angst, Zweifel oder einfach das Gefühl, dass alles zu viel ist. Aber genau deshalb bist du hier, und genau deshalb machen wir das jetzt gemeinsam.

In diesen 7 Tagen lernst du dich Schritt für Schritt immer besser kennen. Du lernst, wie du dich selbst stärkst und wirst immer sicherer.

Du bekommst eine tägliche Motivation von mir und du darfst Hausaufgaben machen. Ja du hast richtig gelesen.

Wir machen wieder Hausaufgaben denn dadurch lernst du dich auch besser kennen.

Ich mache auch täglich meine Hausaufgaben und bin immer stolz auf mich wenn ich sehe was ich alles schaffe.

Nimm dir Zeit für dich, atme tief durch, und denk dran: Du bist nicht allein. Ich bin bei dir.



Tag 1: Ankommen & Druck rausnehmen

Du musst nicht perfekt sein. Du
musst gar nichts. Du darfst
endlich du sein - ohne Maske,
ohne Versteck, ohne Alkohol.
So wie du wirklich bist.

Es ist okay, wenn du nicht sofort
weißt, wie alles läuft.

Es ist okay, wenn du dich
überfordert fühlst. Du musst
nicht funktionieren - nicht jetzt,
nicht morgen, nicht irgendwann.
Einfach sein reicht.

Mach dir keine Vorwürfe, wenn
es holprig wird. Du bist am
Anfang von etwas ganz
Wichtigem: deinem neuen Leben.



Motivation für heute:

Mut heißt nicht, keine Angst zu haben, sondern trotzdem
weiterzugehen. Auch wenn du dir vor Angst in die Hose
machst!

Hausaufgabe:

Schreib dir heute drei schöne Momente auf, die du
erlebt hast - egal wie klein sie sind. Ein gutes
Gespräch, ein Moment der Ruhe, oder einfach ein
vorbeifliegender Schmetterling.



Tag 2: Struktur bringt Sicherheit - dein Tagesplan

Warum du jetzt eine einfache, feste Tagesstruktur brauchst.

Gerade nach der Reha ist Struktur dein bester Freund. Sie gibt dir Halt, Sicherheit und macht das Leben ein bisschen planbarer. Ohne Struktur bist du wie ein Boot auf offener See - leicht aus der Bahn zu werfen.

Feste Zeiten zum Aufstehen, Essen, Bewegung und kleine Aufgaben - das sind keine starren Regeln, sondern kleine Anker, die dich stabilisieren können. Und eine kleine Aufgabe, die dir Freude macht oder dich weiterbringt, kann dich total stabil machen.

Hätte ich nach meiner viermonatigen Reha für Suchtkranke keine Struktur gehabt, die mir Halt gegeben hat, wäre ich sehr schnell wieder rückfällig geworden.

Hier ein Beispiel für einen Mini-Tagesplan:

- Aufstehen zu einer festen Zeit.
- Bewegung, auch wenn's nur 10 Minuten sind (Spaziergang, Dehnen, Atemübungen).
- Regelmäßig essen.
- Eine kleine Aufgabe für dich (etwas, das dich weiterbringt oder einfach Freude macht)
- Pausen und Ruhezeiten bewusst einplanen.

Motivation für heute:

Struktur ist kein Käfig, sondern ein Schutzschild. Sie gibt dir Halt, damit du frei sein kannst.

Hausaufgabe:

Schreib dir heute auf, welche zwei oder drei kleinen Dinge du in deinen Tag einbauen könntest, die dir Sicherheit und Halt geben. Das können ganz einfache Sachen sein, z. B. „Jeden Morgen ein Glas Wasser trinken“ oder „Nach dem Essen kurz an die frische Luft gehen“.

Motivation für heute:

Die Stille oder der Lärm in deinem Kopf sind wie Wolken - sie bleiben nie für immer.

Irgendwann ziehen sie weiter und die Sonne kommt wieder durch.

Hausaufgabe:

Schreib dir heute drei kleine Momente auf, in denen du dir erlaubt hast, einfach zu fühlen - egal ob Leere, Unruhe oder Gedankenwirrwarr.

Wie hat sich die Leere angefühlt? Oder der Wirbelsturm, der deine Gedanken durcheinandergebracht hat?

Tag 3: Umgang mit innerer Leere und Unruhe

Manchmal ist da einfach nur Leere.

Du fühlst nichts, als wäre da ein riesiges Loch. Und manchmal fühlt es sich an, als ob dein Kopf total voll ist. Voll mit Grübeleien und Gedankenstrudel, die einfach nicht aufhören wollen. Entweder zu leise oder viel zu laut.

Diese Gedanken und Gefühle können dich echt fertigmachen.

Aber weißt du was? Es ist total okay, dass es so ist. Versuch nicht, alles sofort verstehen oder lösen zu müssen. Manchmal hilft es, einfach mal innezuhalten und zu beobachten, was gerade da ist - ohne es zu bewerten. Die Achterbahn einfach mal fahren lassen oder sie einfach nur stillstehen zu lassen.

Wenn dir alles zu viel wird, probier mal das hier:

-Schüttel dich für eine Minute zu deiner Lieblingsmusik! Stell dir vor, wie du alle wirren Gedanken aus deinem Kopf, aus deinen Armen und Fingern schleuderst. Du schleuderst den ganzen Gedanken-Wirrwarr einfach aus dir raus.

-Wenn du gerade nichts fühlst: Versuche ganz bewusst, deinen Körper zu spüren - wie deine Füße auf dem Boden stehen, deine Hände liegen oder ruhen. Das hilft dir, wieder zurück in den Moment zu kommen.

Tag 4: Suchtdruck verstehen und durchstehen

Heute geht's um eines der unangenehmsten Gefühle in der frühen Abstinenz: Suchtdruck.

Dieses Kribbeln, dieses Ziehen, diese Rastlosigkeit im Körper - wie ein innerer Alarm, der dir einflüstert: „Los, hol dir was zu saufen. Jetzt!“

Und ganz ehrlich: Das kann so real und heftig sein, dass du denkst, du hältst es keine Minute länger aus.

Aber du kannst. Ich konnte es auch!
Du musst den Suchtdruck nicht bekämpfen wie einen Feind - du darfst lernen, ihn zu verstehen.

Suchtdruck ist kein Zeichen von Schwäche. Er ist ein Zeichen, dass dein System gerade nach dem alten Muster sucht, wie es früher mit Stress, Leere oder Überforderung umgegangen ist. Dein Körper erinnert sich - aber du entscheidest heute neu.

Wenn es kribbelt, brauchst du keine Selbstvorwürfe und kein harsches „Du musst das jetzt schaffen“.

Du brauchst Ruhe, Sicherheit und einen klaren Plan.



Hilfreich kann sein:

-Mach dir bewusst, es ist ein Gefühl, kein Befehl.

-Bewegung kann Druck abbauen, aber du musst nicht joggen gehen. Manchmal reicht es schon, den Raum zu verlassen, dich zu strecken oder wieder zu schütteln (Schütteln hilft eigentlich immer).

Mein bester Tipp gegen Suchtdruck

ist: Denk an den ganzen Scheiß, der durch Alkohol passiert ist.



Motivation für heute:

Suchtdruck ist nicht dein Feind, er ist ein Wegweiser, ein Teil deiner Geschichte, aber nicht dein Schicksal. Du kannst durch ihn durchgehen, ohne nachzugeben. Und jedes Mal, wenn du das tust, wirst du stärker.

Hausaufgabe:

Erstelle dir eine kleine SOS-Liste mit drei Dingen, die dir im akuten Moment Halt geben können. Zum Beispiel ein Song, der dich aufmuntert, ein Satz, der dich beruhigt, oder eine kleine Handlung, die dir Sicherheit gibt.

Tag 5 - Wie du stark bleibst, ohne zu trinken

Kein Verdrängen, kein Funktionieren müssen. Sondern wie du dich stärkst, dir selbst Halt gibst und das Trinken nicht mehr brauchst.

Stark sein heißt, dich selbst auszuhalten - mit all dem, was gerade da ist. Die Leere, das Gedankenchaos, die Gefühle, die dich manchmal überrollen. Und trotzdem nicht trinken.

Du musst nicht perfekt sein. Du musst nur da sein. Und dir selbst treu bleiben. Ohne Alkohol.

Denk daran: Die größte Stärke war schon der Moment, in dem du überhaupt angefangen hast, abstinenter zu leben. Das ist Willenskraft. Und die trägt dich weiter, auch durch Tage, an denen alles schwer ist.

Wenn's kribbelt oder zieht - bleib bei dir. Du bist schon so weit gekommen. Du brauchst das alte Muster nicht mehr. Und jedes Mal, wenn du dich bewusst dagegen entscheidest, wächst du. Ohne Kampf. Ohne Zwang. Einfach Schritt für Schritt.



Motivation für heute:

Du bist nicht stark, weil du alles im Griff hast.

Du bist stark, weil du bleibst - auch wenn's schwer ist.

Weil du ehrlich zu dir bist.

Weil du fühlst.

Weil du nicht mehr vor dir wegläufst.

Das ist echte Stärke.

Hausaufgabe:

Schreib dir heute einen Satz auf, der dich an deine eigene Stärke erinnert.

Vielleicht ein Moment, in dem du dich bewusst gegen das Trinken entschieden hast.

Oder ein Gedanke, der dir Halt gibt, wenn's in dir wackelt.

Schreib ihn dir so auf, dass du ihn wiederfindest - am Spiegel, im Handy oder auf einem Zettel in der Hosentasche.

Motivation für heute:

Du darfst du selbst sein. Nicht angepasst, nicht glatt, nicht perfekt.

Menschen verbinden sich mit deinem echten Ich - nicht mit der Rolle, die du spielst.

Und genau dieses Echte macht dich so stark.

Tag 6 - Verbindung statt Verstecken

Warum du jetzt niemanden beeindrucken musst - und wie du dich ehrlich zeigen kannst:

Du musst niemandem mehr was vorspielen. Nicht stark tun, wenn's in dir stürmt. Nicht so tun, als wäre alles easy. Du darfst echt sein. Echt mit deinen Gedanken, mit deinen Zweifeln, mit dem, was dich gerade bewegt.

Es geht nicht darum, dich anzupassen oder irgendeiner Rolle zu entsprechen. Du darfst du sein - mit allem, was da ist. Ohne Filter.

Sei stolz, dass du den Alkohol hinter dir gelassen hast. Das ist riesengroß - und ja, das darfst du auch sagen. Auch anderen. Du musst dich dafür nicht klein machen oder schämen.

Manchmal ist es schon Verbindung, wenn du einfach nur ehrlich sagst, wie es dir gerade geht. Ohne Drama, ohne Erklärung - nur echt.

Und ja, du darfst auch stolz sein, dass du den Alkohol hinter dir gelassen hast. Ehrlich sein heißt nicht, dich komplett auszuziehen. Es heißt nur: Du bist da. Ohne Maske. Ohne Fassade. Du bist nicht mehr im Versteck. Und das ist echte Freiheit.

Hausaufgabe:

Such dir heute eine Person aus, bei der du dich nicht mehr verstecken willst.

Sag etwas Echtes.

Wie es dir geht. Was dich bewegt.

Nicht groß, nicht dramatisch - einfach ehrlich.

Verbindung fängt da an, wo du aufhörst, dich zu verstecken.

Tag 7 - mit Mut weitergehen

Was du aus dieser Woche mitnimmst und wie du weitermachst:

Diese Woche hast du nicht einfach nur abgespult - du bist
wirklich durch sie durchgegangen.

Mit allem, was da war: Zweifel, Stolz, Druck, Klarheit, Stille,
Lärm.

Du hast hingeschaut, aufgeschrieben, gefühlt - und bist dran
geblieben.

Das ist kein kleiner Schritt. Das ist Mut.

Jetzt geht's nicht darum, schon alles aufgelöst zu haben.

Sondern einfach weiterzugehen - auch wenn noch Fragen offen
sind und Gefühle schwer zu greifen.

Diese Woche war kein Ende, sondern ein Anfang.

Du hast gezeigt: Ich bin da. Ich traue mich, ehrlich hinzuschauen.

Und das können nicht viele von sich sagen.

Was jetzt kommt?

Dein Weg. In deinem Tempo. Mit deiner Wahrheit. Und dass du dir
selbst die Zeit gibst, dich zu entwickeln, ganz ohne Druck.

Motivation für heute:

Du musst den ganzen Weg nicht kennen. Es reicht, wenn du weißt: Du
gehst weiter. Schritt für Schritt in dein neues Leben.

Hausaufgabe:

Schreib dir heute drei Dinge auf, die du aus dieser Woche
mitnimmst. Das kann ein Gedanke sein, ein Gefühl, ein Satz,
der bei dir hängen geblieben ist - oder einfach ein Moment, in
dem du gemerkt hast: Ich schaffe das.

Zitate:

Zuerst trinkst du den Alkohol, dann trinkt der Alkohol dich. - *F. Scott Fitzgerald*

Ich hörte eines Tages inne, fragte mich: Möchte ich leben oder sterben?
Ich wollte leben - und ab da war mein Leben erstaunlich. - *Anthony Hopkins*

Nüchtern zu werden war das größte Geschenk, das ich mir je selbst gemacht habe. - *Rob Lowe*

Ich brauche keinen Alkohol, um die Tiefe der Welt zu spüren - ich trage die Sonne in mir. - *Lamine Pearlheart*

Ich bin sehr ernst damit: Kein Alkohol, keine Drogen. Das Leben ist zu schön. - *Jim Carrey*

Wenn du mit dem Trinken aufhörst, hörst du auf zu warten. - *Caroline Knapp*

Ich habe versucht, meinen Kummer im Alkohol zu ertränken - aber die Sorgen haben gelernt zu schwimmen. - *Frida Kahlo*

Ich trinke heute nicht mehr. Ich bin allergisch gegen Alkohol und Drogen - ich bekomme Handschellen davon. - *Robert Downey Jr.*

Wenn du keine Nüchternheit hast, hast du nichts. - *Matthew Perry*

Die Entscheidung, mit dem Trinken aufzuhören, war eine der besten meines Lebens. - *Zac Efron*



Zum Schluss

Schön dass du diesen Weg mit mir gegangen bist.
Dass du dir Zeit für dich genommen hast. Für deine Nüchternheit. Für dein Leben.

Ich weiß, wie schwer dieser Weg sein kann. Ich stand selbst genau da, wo du jetzt bist. Und ich habe gelernt: Es gibt einen Weg raus - auch wenn er nicht immer leicht ist. Jeder Tag, an dem du nüchtern bleibst, ist ein kleiner Sieg.

Auf meiner Webseite www.trinkweise.de kannst du mehr über mich und meinen Weg erfahren. Vielleicht hilft dir das, zu sehen: Du bist nicht allein mit dem, was du erlebst.

Ich hoffe, dieses 7-Tage-Workbook konnte dir etwas geben - ein bisschen Struktur, eine kleine Stütze für deinen Alltag.
Und das Coole ist: Du musst nach diesen 7 Tagen nicht aufhören! Du kannst das Programm einfach immer wieder von vorne starten und Woche für Woche weiter dranbleiben. So hast du regelmäßig die Möglichkeit zu reflektieren, zu sehen, wie weit du schon gekommen bist, und dich neu zu stärken.

Kleiner Fun-Fact am Rande: Ich schreibe seit über 3 Jahren Tagebuch - angefangen in der Reha - und es ist mein bester Weg, den Kopf frei zu kriegen. Schreiben ist mein persönliches Werkzeug, das mir immer hilft.

Bleib dran, Schritt für Schritt. Ich wünsche dir viel Kraft.

Deine Chamila



trinkweise_



trinkweise