

**3 SCHRITTE ZUR ALKOHOL-
FREIHEIT:
SELBSTEINSCHÄTZUNG,
AKZEPTANZ UND SICHERHEIT
IM ALLTAG**



- 1 Vorstellung
- 3 Selbsteinschätzung im Bezug auf Alkohol
- 5 Akzeptanz – Der Schlüssel zur Veränderung
- 6 Wie du sicherer im Alltag wirst
- 10 Hostels you will love
We give you an in-depth look at places you have to stay
- 12 Know before you go
Helpful tips for your next vacation
- 16 Asia's secret getaways
Turn your next vacation into adventure

Vorstellung

Willkommen zu deinem ersten Schritt in die
Alkoholfreiheit! 🎉

Mein Name ist Michael Opala, ich bin Coach für
Menschen mit problematischem Alkoholkonsum. Vor
23 Jahren löste ich mein Problem und bin seither
nicht nur Alkoholfrei, sondern habe mein ganzes
Leben wieder im Lot. Wie ich das geschafft habe?
Mit der Hilfe anderer, ich habe in mich investiert,
denn das ist die beste Investition die es gibt. Ich
habe Quantenheilung gelernt, Kinesiologie,
russische Heilweisen und noch ein paar wichtige
Dinge. Vom Beruf her bin Ich Einkäufer, aber das hat
nicht so viel Spaß gemacht, wie das Coaching.
Es ist nicht immer leicht, den ersten Schritt zu
machen, aber du hast es geschafft – du bist hier! In
diesem Workbook wirst du herausfinden, wie du
deine Beziehung zu Alkohol ehrlich betrachten, dich
selbst annehmen und deinen Alltag sicher und
gestärkt gestalten kannst. Egal, ob du bereits
abstinent bist oder dich in dieser „Zwischenphase
der Veränderung“ befindest – du bist am richtigen
Ort. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg zu
deinem neuen, erfüllten Leben ohne Alkohol. 🙌

Selbsteinschätzung im Bezug auf Alkohol

Warum eine ehrliche Selbsteinschätzung so wichtig ist

Es ist leicht, im Alltag unbewusst in Muster zu geraten, die auf Dauer negative Auswirkungen haben. Oft überschreiten wir die Grenzen, die wir uns selbst gesetzt haben. Die erste Frage, die du dir stellen solltest, ist: „Welchen Raum nimmt Alkohol in meinem Leben ein?“

Eine ehrliche Selbsteinschätzung hilft dir dabei, zu erkennen, wie Alkohol in dein Leben passt und welche Rolle er spielt. Vielleicht wird dir hier klar, dass deine Beziehung zum Alkohol intensiver ist, als du dachtest. Das ist kein Grund zur Sorge – Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zu nachhaltiger Veränderung.

Reflektionsfragen zur Selbsteinschätzung

Beantworte die folgenden Fragen und notiere deine Antworten in einem Notizbuch:

Wie oft trinke ich mehr, als ich ursprünglich vorhatte? Häufig trinken wir spontan mehr, als wir wollten – ein Zeichen, dass der Alkohol eine größere Rolle spielt, als uns bewusst ist.

Verberge ich mein Trinkverhalten vor anderen?

Wenn du das Gefühl hast, deine Trinkmenge zu verstecken, zeigt das, dass du die Kontrolle behalten willst, obwohl sie bereits zu entgleiten scheint.

Spüre ich Unruhe oder Reizbarkeit, wenn ich länger keinen Alkohol trinke?

Wenn du unruhig wirst, kann das ein Hinweis auf eine beginnende Abhängigkeit sein, die durch den Körper eingefordert wird.

Trinke ich, um Stress, Traurigkeit oder Frustration zu bewältigen?

Alkohol wird dann ein Hilfsmittel, um Gefühle zu unterdrücken. Es ist ein Zeichen dafür, dass man ohne ihn Schwierigkeiten hat, mit bestimmten Emotionen umzugehen.

Interpretation und nächste Schritte

Wenn du auf eine oder mehrere dieser Fragen mit „Ja“ geantwortet hast, kann das darauf hinweisen, dass Alkohol eine zentrale Rolle in deinem Leben spielt. Das bedeutet nicht, dass du schwach oder „falsch“ bist – im Gegenteil. Die Selbsterkenntnis, dass Veränderung nötig ist, ist der stärkste Ausgangspunkt, den du haben kannst.💪

Akzeptanz – Der Schlüssel zur Veränderung

Warum Akzeptanz so wichtig ist

Akzeptanz bedeutet nicht, dass man sich mit der Situation abfindet. Vielmehr ist Akzeptanz der erste Schritt, um Kraft für Veränderung zu sammeln. Sie erlaubt dir, die Realität anzunehmen, ohne zu urteilen.

Sobald du dich mit der Situation versöhnt hast, befreist du dich von einem inneren Kampf. ❤️

„Du musst kein perfektes Leben führen – du darfst dir Fehler erlauben.“

Eine inspirierende Geschichte zur Akzeptanz

Lass mich dir von einer Klientin erzählen, die ich begleitet habe. Lisa, Anfang 40, merkte, dass sie regelmäßig zu Alkohol griff, um Stress abzubauen. Anfangs sträubte sie sich, sich als „Alkoholikerin“ zu sehen. Aber sie erkannte bald, dass sie vor sich selbst davonlief. Erst als sie sich mit ihrer Realität konfrontierte und ihre Situation akzeptierte, öffnete sich ihr eine neue Perspektive.

Heute geht Lisa einen neuen Weg und sieht ihren Alkoholverzicht nicht als Verlust, sondern als Gewinn – ein Gewinn an Klarheit und Freiheit. 🌈

Übung zur Selbstakzeptanz

Nimm dir 15 Minuten Zeit und beantworte die folgenden Fragen schriftlich:

Welche Gefühle und Gedanken verbinde ich mit meinem Trinkverhalten?

Was halte ich für die Gründe meines Trinkverhaltens?

Wie würde mein Leben ohne Alkohol aussehen?

Diese Übung dient dazu, deine innere Haltung zu erkennen und dich für neue Möglichkeiten zu öffnen.

Du erkennst so, dass du nicht allein bist, sondern dass du mit diesen Gefühlen arbeiten und Veränderung erreichen kannst.

Wie du sicherer im Alltag wirst

Sicherheit in deinem neuen Alltag ohne Alkohol Sicherheitsgefühl ist das Fundament, um nachhaltig abstinent zu bleiben. Mit einer klaren Strategie für herausfordernde Momente kannst du den Alltag sicher und ohne Rückfälle meistern. Du wirst dich nach und nach stärker und selbstsicherer fühlen, ohne dass Alkohol eine Rolle spielt. 🎯

Strategien für den Alltag

1. Planung ist alles:
2. Plane voraus, welche Alternativen du bei sozialen Anlässen hast. Triff bewusst die Entscheidung, alkoholfreie Getränke mitzunehmen.
3. Erstelle deine persönliche Sicherheitsliste:
4. Notiere dir Alternativen und Aktivitäten, die dich stark und zufrieden halten. Was kannst du tun, um Trigger-Situationen zu entschärfen?

Führe einen inneren Dialog:

Erinnere dich in Situationen, die schwierig sind, daran, warum du dich für den alkoholfreien Weg entschieden hast. Dein Satz könnte sein: „Ich wähle bewusst, mich gut zu fühlen, ohne Alkohol.“

Stärke dich durch Bewegung und neue Routinen:

Spaziergänge, Sport und kreative Aktivitäten können helfen, inneren Druck abzubauen. Nutze Bewegung als positive Alternative.

Alltagsübung: Erstelle einen Sicherheitsplan

Schreibe dir Situationen auf, in denen du dich häufig unsicher oder gefährdet fühlst, zu trinken. Lege für jede Situation eine kleine Strategie fest. Wenn dich z. B. der Feierabend getriggert hat, zu trinken, könntest du stattdessen einen kurzen Abendspaziergang einplanen. So stärkst du dich selbst und baust neue, positive Gewohnheiten auf.



**Dein persönlicher Weg in die Alkoholfreiheit
Warum ein Coach den Unterschied machen kann**

Die Tatsache, dass du dieses Workbook ausgefüllt hast, zeigt deinen Willen, den Weg zur Veränderung ernsthaft zu gehen. Ein Coach an deiner Seite gibt dir die Unterstützung und das Vertrauen, das du für diese Veränderung brauchst. Gemeinsam können wir gezielt an deinen Herausforderungen arbeiten und Lösungen finden, die zu dir und deinem Leben passen. 🌱

In meinem Coaching begleite ich dich dabei, deine eigenen Lösungen zu finden, die du dauerhaft in dein Leben integrieren kannst. Du musst diesen Weg nicht alleine gehen – zusammen finden wir die passenden Strategien, damit du dich sicher und unterstützt fühlst.

Willst Du in Dich investieren?

Bist du bereit, den nächsten Schritt zu gehen? Wenn du spürst, dass jetzt der richtige Zeitpunkt ist, lade ich dich zu einem unverbindlichen Gespräch ein. Gemeinsam klären wir, was du brauchst und wie ich dich auf deinem Weg unterstützen kann. Melde dich per E-Mail unter michael.opala24@gmail.com – ich freue mich, dich kennenzulernen und gemeinsam mit dir diesen Weg zu gehen. 🌟