

Checkliste und Schreibübung für eine dauerhafte Abstinenz

Gebrauche dieses nützliche Werkzeug täglich. Das hilft deine Abstinenz stark und fest zu erhalten.

Du kannst es auch als Thema für Meetings und Workshops verwenden.

Checkliste

1. War ich heute abstinent?
2. Habe ich heute gebetet und meditiert?
3. Erhalte ich ein gesundes Körpergewicht aufrecht oder arbeite darauf hin?
4. Habe ich mich heute auf meine Höhere Macht verlassen in Bezug aufs Abstinentwerden oder –bleiben?
5. Kann ich mit meiner derzeitigen Verhaltens- und Vorgehensweise meine Abstinenz erfolgreich erhalten?
6. Falls ich Probleme habe, habe ich dann andere gefragt, was sie tun?
7. Habe ich heute einen OA-Anruf gemacht?
8. Hatte ich heute eine dankbare Einstellung?
9. Habe ich heute mein Essen geplant?
10. Habe ich heute jemandem geholfen?
11. Hatte ich heute einen Aktionsplan, um abstinent zu bleiben?
12. Habe ich einen Sponsor und arbeite ich mit ihm/ihr in den Schritten?

Schreibübung

1. Was ist zwanghaftes Essen für mich?
2. Welche Nahrungsmittel und Essverhaltensweisen triggern bei mir das zwanghafte Essen?
3. Habe ich Angst davor, abstinent zu werden, und wenn ja, warum?
4. Warum ist Abstinenz meiner Meinung nach wichtig?
5. Was tue ich, um mit dem zwanghaften Essen aufzuhören?
6. Welche Schritte tue ich, um unter allen Umständen abstinent zu bleiben?
7. Was ist der Unterschied zwischen Abstinenz und einem Essplan?
8. Was tue ich, um meine Abstinenz zu erhalten und ein gesundes Körpergewicht zu erreichen oder zu erhalten?
9. Wie beginne ich meinen Tag, um vom zwanghaften Essen und zwanghaften Essverhaltensweisen abstinent zu sein?
10. Welche Werkzeuge benutze ich regelmäßig?
11. Wie verbessert das Abstinentbleiben meine Lebensqualität?
12. Welche Rolle spielt das Essen heute in meinem Leben?