

Hintergründe ihres Alkoholkonsums



ZIEL DES MODULS:

- Die bei Ihnen wirksamen individuellen Trinkmotive herausarbeiten
- Ihre Veränderungsmotivation und ihre Problemeinsicht soll weiter sensibilisiert und stabilisiert werden



Hintergründe ihres **Alkoholkonsums**

- Wenn Sie dem psychologischen Gutachter zeigen können, dass Sie sich mit ihrem Trinkverhalten intensiv auseinandergesetzt haben und verdeutlichen können, dass bei Ihnen eine innere Motivation vorliegt (nicht nur eine führerscheinabhängige), wird sich das sehr positiv auf ihr Gutachten auswirken
- Eine Einsicht in die Hintergrundproblematik ist die Grundlage für das nächste Modul (Verhaltens- und Einstellungsänderungen). Die notwendigen Verhaltens- und Einstellungsänderungen lassen sich wie bereits erwähnt, nur aus Ihren eigenen Trinkmotiven ableiten
- Daher ist es wichtig, dass Sie sich sehr intensiv mit den Hintergründen auseinandersetzen und Sie sich ihrer Trinkmotive bewusst werden.



Hintergründe ihres **Alkoholkonsums**



Es ist von sehr großer Bedeutung, dass Ihnen am Tag der Untersuchung klar ist, warum Sie in der Vergangenheit Alkohol konsumiert haben.



Ein tiefgreifendes Verständnis der zugrunde liegenden Problematik ist wichtig, um auf dieser Basis neue Verhaltensweisen hinsichtlich des Trinkverhaltens aufzubauen und stabil umsetzen zu können.



Sollten Sie in der Vergangenheit regelmäßig höhere Alkoholmengen konsumiert haben, führen Sie bitte nicht das Trinkmotiv an, "alle haben getrunken, es habe dazu gehört".



Dieses soziale Trinkmotiv deutet vielmehr darauf hin, dass Sie die Ursachen und Gründe ihres Alkoholkonsums in externen Faktoren suchen und sich bisher nicht tiefgreifend mit den innerhalb der eigenen Person liegenden Ursachen auseinandergesetzt haben.

Hintergründe ihres **Alkoholkonsums**

- Zunächst gehen wir einige Fragen mit ihnen durch, damit Sie für Trinkmotive sensibilisiert werden, die bei ihnen möglicherweise wirksam waren.
- Es ist häufig schwierig, über persönliche Trinkmotive zu sprechen, insbesondere wenn Sie ihr Inneres preisgeben müssen. Es ist jedoch wichtig, dass sie sich ihrer Trinkmotive bewusst werden, um zukünftig ihr Trinkverhalten erfolgreich ändern zu können
- Wenn in der Vergangenheit problematische Trinkmotive bei ihnen wirksam waren bzw. sie Alkohol zur emotionalen Entlastung genutzt haben, liegt es insbesondere in ihrem Interesse, diese Trinkmotive aufzuarbeiten und Ihr Trinkverhalten zu verändern.



Hintergründe ihres **Alkoholkonsums**

- Können Sie unter Alkoholeinfluss besser aus sich heraus gehen?
- Trinken sie, weil sie unangenehme Dinge vergessen wollen?
- Suchen Sie regelmäßig im Alkohol Zuflucht, wenn es gilt, Hemmungen und Spannungen zu überwinden?
- Trinken Sie, um Unlustgefühle und traurige Verstimmungen zu beseitigen?
- Trinken Sie, um mit äußeren Konflikten und Schwierigkeiten besser fertig zu werden?
- Trinken sie um ihren Ärger und ihre schlechte Laune zu beheben?
- Trinken Sie, um innere Ruhe und Schlaf zu finden?



Hintergründe ihres **Alkoholkonsums**



Auch wenn es unangenehm und möglicherweise sehr schwierig ist, sich mit seinen Trinkmotiven intensiv und kritisch auseinanderzusetzen, ist es wichtig, dass Sie uneingeschränkt ehrlich zu sich sind!

Nur wenn Sie sich die Hintergründe und Ursachen ihres Alkoholkonsums eingestehen können, werden Sie in der Lage sein, angemessene und erfolgsversprechende neue Verhaltensweisen aufzubauen, um zukünftig ihr Alkoholtrinkverhalten bzw. ihren Alkoholverzicht erfolgreich umzusetzen



Hintergründe ihres **Alkoholkonsums**

- Bitte machen Sie sich bewusst und notieren Sie sich, aus welchen Gefühlslagen heraus Sie getrunken haben
- Haben Sie getrunken, wenn es Ihnen schlecht ergangen ist?
- Welche Gefühle wollten Sie in der Vergangenheit vielleicht mit dem Alkohol regulieren (Ärger, Traurigkeit, Einsamkeit, Frustration)?
- Gab es in der Vergangenheit Situationen, in denen sie mehr Alkohol getrunken haben (z. B. nach einem Streit mit ihrer Ehefrau, nach einem Streit mit ihrem Chef, in Zeiten erhöhter Arbeitsbelastung, in familiären Krisen, Unzufriedenheit im Beruf, schlecht laufendes Studium)
- Die Ursachen für emotionale Spannungen sind vielfältig. Bitte machen Sie sich die Situation bewusst und rufen Sie sich Ihre emotionale Gefühlswelt ins Gedächtnis.



Hintergründe ihres **Alkoholkonsums**

- Es ist oft schwierig, sein emotionales Wohlbefinden ins Gedächtnis zu rufen, insbesondere weil man es ja mit seinem Alkoholkonsum häufig betäuben wollte
Liegt jedoch ein erhöhter Alkoholkonsum vor, liegen in der Regel noch tiefgreifendere Trinkmotive vor, die ihren Alkoholkonsum begünstigt haben. (Hemmungen abbauen, Frauen natürlich auch soziale Trinkmotive (z. B. mit seinen Freunden zusammen sein) den Alkoholkonsum begünstigt haben können
oder Männer leichter ansprechen können, lustiger sein)
- Es sei auch noch einmal hervorgehoben, dass



Hintergründe ihres **Alkoholkonsums**

- Wenn Sie sich Ihrer Trinkmotive bewusst geworden sind, muss nun geschaut werden, welche Problemlösekompetenzen oder Fähigkeiten Ihnen gefehlt haben, um bspw. mit den belastenden Situationen umzugehen.
- Es gilt zu schauen, was die innerhalb der eigenen Person liegenden Ursachen sind
- Aus dieser Einsicht heraus können dann neue Einstellungs- und Verhaltensweisen aufgebaut werden



Hintergründe ihres **Alkoholkonsums**

Hohe Leistungsansprüche

- Viele Menschen haben hohe Leistungsansprüche, um die Anerkennung anderer Personen zu bekommen (beispielsweise vom Vorgesetzten und Eltern), es wird dann aufgrund dieser Einstellung immer sehr hart gearbeitet, auch über die eigenen Belastungsgrenzen hinaus.
- Gleichzeitig haben diese Personen auch Angst davor „Nein“ zu sagen (in verschiedenen Lebensbereichen, sowohl im familiären als auch im beruflichen Bereich)

Die Kombination aus hohen

- Leistungsansprüchen und einer unzureichend entwickelten Fähigkeit sich aktiv abgrenzen zu können bzw. Nein zu sagen, führt in vielen Fällen dazu, dass sich Menschen erheblich überfordern und es zu einer überdauernden emotionalen Anspannung und zur physischen Erschöpfung kommt

Beispiel 1 für innerhalb der eigenen Person liegende Ursachen



Hintergründe ihres **Alkoholkonsums**

Wenn dies dann mit unzureichenden Ausgleichsmöglichkeiten (Sport, sonstigen Hobbys nachgehen) führt dies häufig dazu, dass Personen sich am Wochenende sehr betrinken, um die angestaute Anspannung der harten Arbeitswoche, welche möglicherweise mit Überforderungssituationen einhergegangen ist, abzubauen bzw. zu regulieren (vermeintlich abzubauen bzw. vermeintlich zu regulieren)

Beispiel 1 für innerhalb der eigenen Person liegende Ursachen



Hintergründe ihres **Alkoholkonsums**

Offener Umgang mit Problemen

- Vielen Menschen fällt es schwer, über die eigenen Probleme und Sorgen offen mit anderen Menschen zu reden oder sich gegebenenfalls auch Hilfe zu suchen. Oft führt diese Haltung oder die Schwierigkeit, offen über seine Probleme reden zu können zu emotionalen Dauerbelastungen. Letztendlich führt das nicht selten dazu, dass Alkohol dazu genutzt wird, seine Emotionen vermeintlich zu regulieren
- Es kommt häufig vor, dass Menschen denken, sie müssen ihre Probleme mit sich selber ausmachen und, dass reden über seine Probleme bzw. Hilfe in Anspruch zu nehmen Zeichen von Schwäche sind
- Es sei an dieser Stelle ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es häufig wichtig ist, sich Hilfe zu suchen und über seine Probleme zu sprechen, weil ein offener Umgang zu einer emotionalen Entlastung beitragen kann

Beispiel 2 für innerhalb der eigenen Person liegende Ursachen

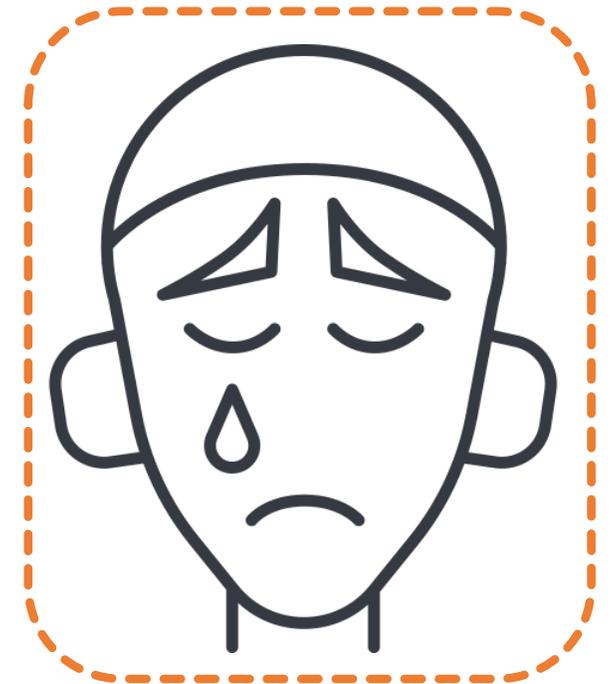


Hintergründe ihres **Alkoholkonsums**

Regulierung der eigenen Emotionen

- Es gibt viele Menschen, die in krisenhaften Lebenssituationen (z. B. nach Trennungen) so von ihren schmerzhaften oder negativen Emotionen überwältigt werden, dass sie Alkohol dazu nutzen, ihre Emotionen zu unterdrücken bzw. vermeintlich zu regulieren
- Es ist manchmal wichtig ist, seine Gefühle wahrzunehmen und auch auszuhalten. In der Regel gehen die unangenehmen und schmerzhaften Gefühle nach einer Zeit wieder weg, auch ohne Alkohol. Dessen müssen Sie sich bewusst sein.
- Bei derart gelagerten Schwierigkeiten wäre es nötig, zu schauen, welche Emotionen ohne Alkohol schwer auszuhalten sind. Im nächsten Schritt wäre dann zu schauen, wie sie stattdessen mit den Emotionen umgehen können, z. B. mit Freunden darüber zu reden.

Beispiel 3 für innerhalb der eigenen Person liegende Ursachen



Hintergründe ihres **Alkoholkonsums**



Wichtig für das psychologische Untersuchungsgespräch ist es, die Hintergründe ihres Alkoholkonsums benennen zu können. Es ist wichtig, dass sie eine Einsicht in die zugrundeliegende Problematik möglichst nachvollziehbar darstellen können (z. B., dass sie nicht Nein sagen können oder ein brüchiges Selbstwertgefühl).



Auf der Grundlage der Einsicht in die zugrunde liegende Problematik haben Sie dann neue Einstellungs- und Verhaltensweisen für sich entwickelt (z. B. offenerer Umgang mit Problemen, aktivere Lebensgestaltung, Sport)



Im nächsten Modul gehen wir näher darauf ein, wie sie auf der Grundlage ihrer Einsicht neue Einstellungs- und Verhaltensweisen aufbauen können