



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



Vom Genuss zur Abhängigkeit

Den folgenden Text finden Sie unter anderem auch im als PDF Datei [kostenfrei zu beziehenden Hand- und Arbeitsheft 'Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit'](#)

Genuss Echt und vieles geniessen können ist eine Lebenskunst, die uns vor Abhängigkeitsverhalten bewahren kann.

Wir alle kennen aber Situationen, in denen wir unangenehme Gefühle (Unbehagen, Ohnmacht, Angst, Wut, Verzweiflung etc.) unterdrücken möchten, ihnen ausweichen, indem wir etwas tun oder zu uns nehmen, was wir gar nicht wollen. Dieses Ausweichen (Missbrauch) kann zur Gewohnheit werden, die Gewohnheit zur Abhängigkeit.

Missbrauch bedeutet, Konflikte passiv, also ohne aktive Auseinandersetzung mit Konflikten, lösen wollen.

Gewöhnung Eine gewisse Regelmässigkeit des Tuns und stets die gleiche Form. Eine Veränderung des Verhaltens (ein Verzicht) kann durch willentliche Anstrengung herbeigeführt werden.

Abhängigkeit Wiederholungszwang, um die körperlichen oder seelischen Auswirkungen zu unterbinden. Zerstörerische Auswirkungen, Verzerrung der Realitätssicht, Verleugnung der Problematik, Dosissteigerung, um die gewünschte Wirkung zu erreichen, Masslosigkeit, Zwang Droge konsumieren zu müssen, Entzugerscheinungen (körperlich, seelisch).

Nebst der Unlustreduktion durch Suchtmittelgebrauch können auch andere ausweichende Verhaltensformen wie Krankheit (psychisch, psychosomatisch, physisch), Leistungsabfall, Überstunden, unrealistische Verhaltensweisen (Arroganz, Ignorieren etc.) entstehen.