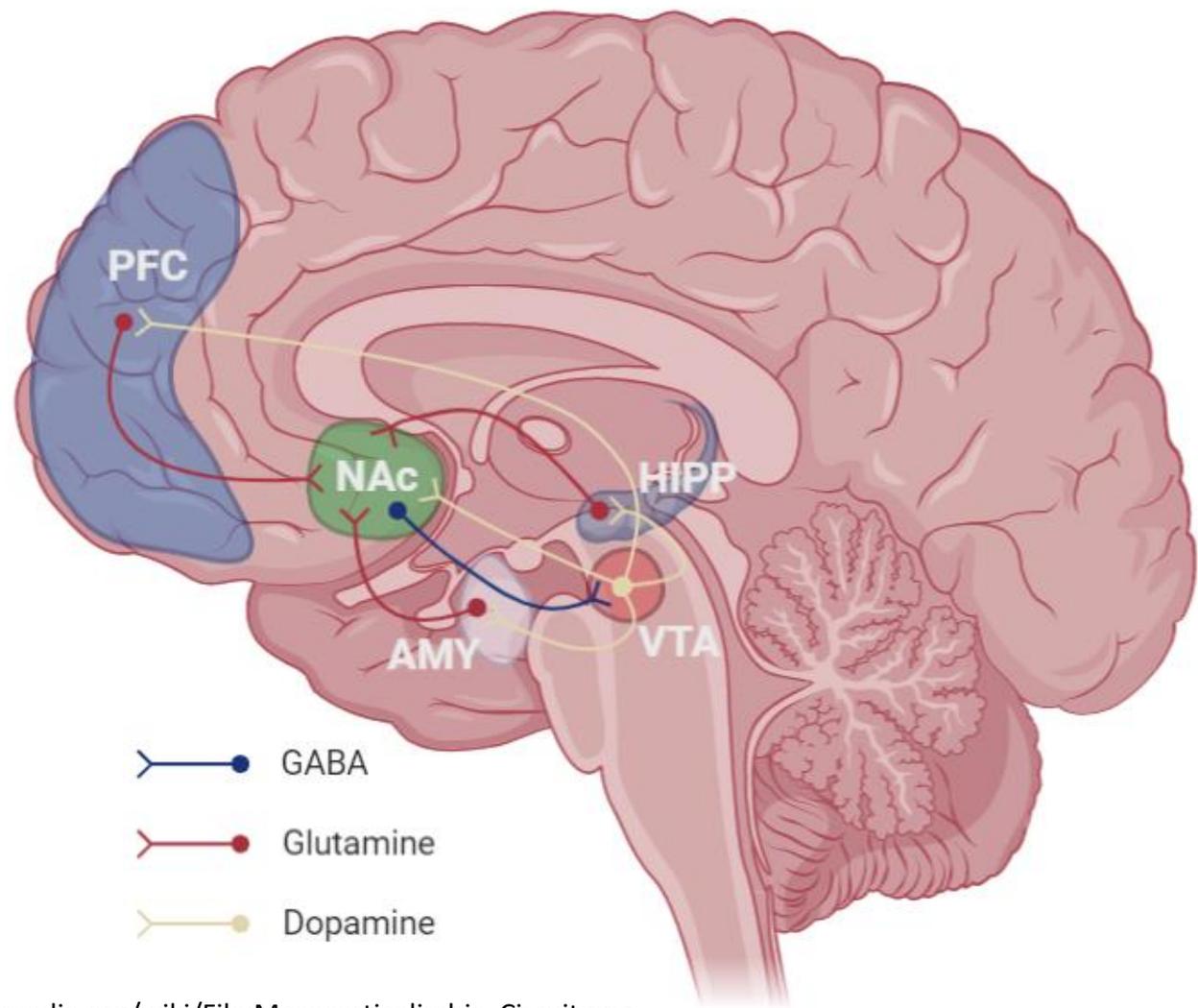




Siggi der Sucht-Sauhund



https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mesocorticolimbic_Circuit.png

Created in **BioRender.com** 



Foto von [Denniz Futalan](#) von [Pexels](#)

- Siggie der kleine Sucht-Sauhund kennt uns besser als wir uns selbst

Eigenschaften von Siggi

- **Eigentlich** will er gut für uns sorgen...
- Er will schnelle und unmittelbare Bedürfnisbefriedigung
- Hat ein sehr gutes Gespür für unsere Bedürfnisse, die uns möglicherweise gar nicht bewusst sind
- Langfristige Konsequenzen sind ihm wurscht
- Hat u.U. die Macht, die Vernunft auszuschalten (all you can eat)
- Wie bei echten Hunden auch unterschiedliche Charaktere (genügsam, bettelnd, schwer kontrollierbar)
- Erschleicht sich die Kontrolle, wenn wir nicht aufpassen
- Hat er erstmal die Kontrolle, gibt er sie nicht kampflos wieder zurück

Woher weiß Siggi, was er will?



- Kultur
- Vorbilder
- Erfahrung
- Heißt wenn ich ihm genug Gutes beibringe, verlangt er auch danach, wie z.B. Sport, gesundes Essen, etc.



Ronny der Vernunft-Tiger

- Kämpft des Öfteren mit Siggie
- Verliert schnell, wenn Alkohol im Spiel ist
- Will uns vor dummen Entscheidungen und negativen Konsequenzen schützen



Dialoge

- „Ich muss morgen fit sein, für heut isses genug!“
- „So jung kommen wir nicht mehr zusammen!“

Dialoge

- „Puh, 7 Bier sind genug, muss das achte wirklich noch sein?“
- „Ssauffeeen!“

Dialoge

- „Wenn ich noch Auto fahren muss, trinke ich nix!“
- „Ach, ein Bier geht schon!“ (In Bayern auch 2 Maß)

Kämpfe

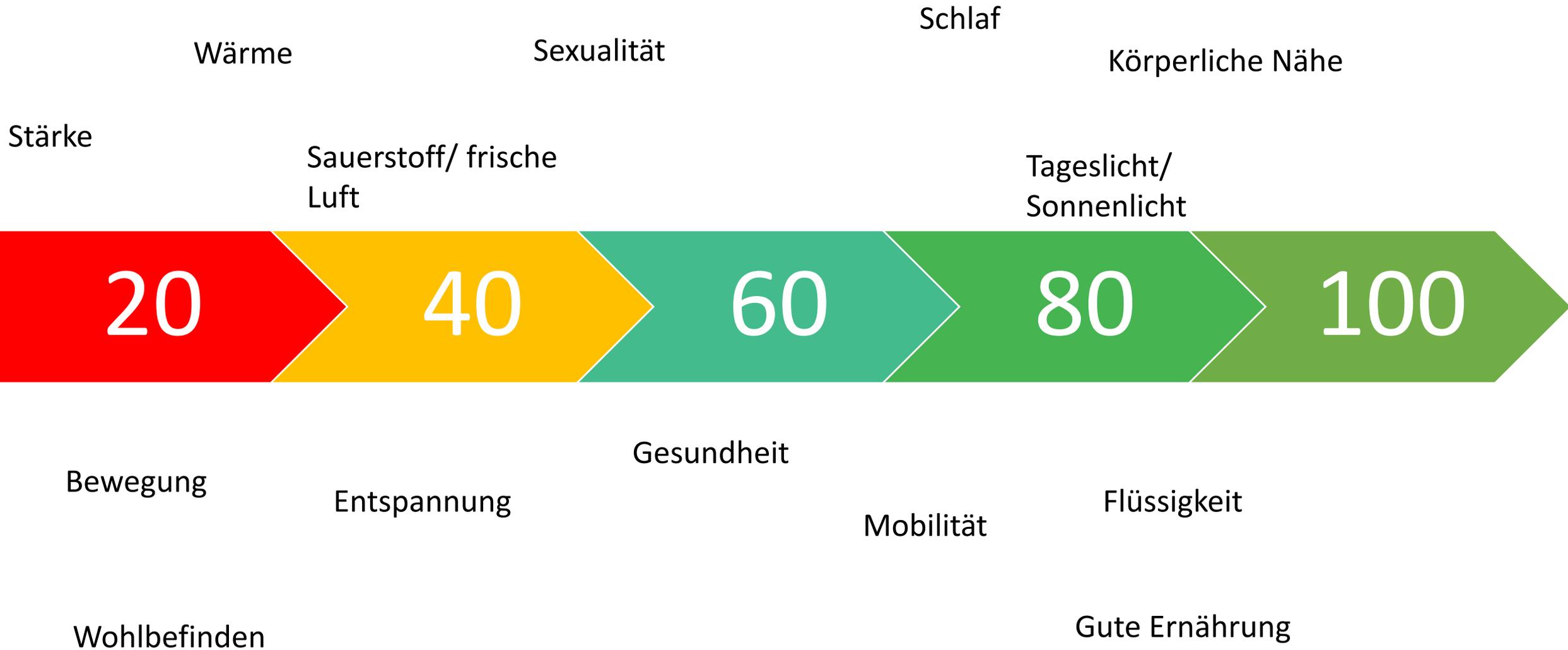
- Wir müssen wirklich weniger trinken



Kämpfe

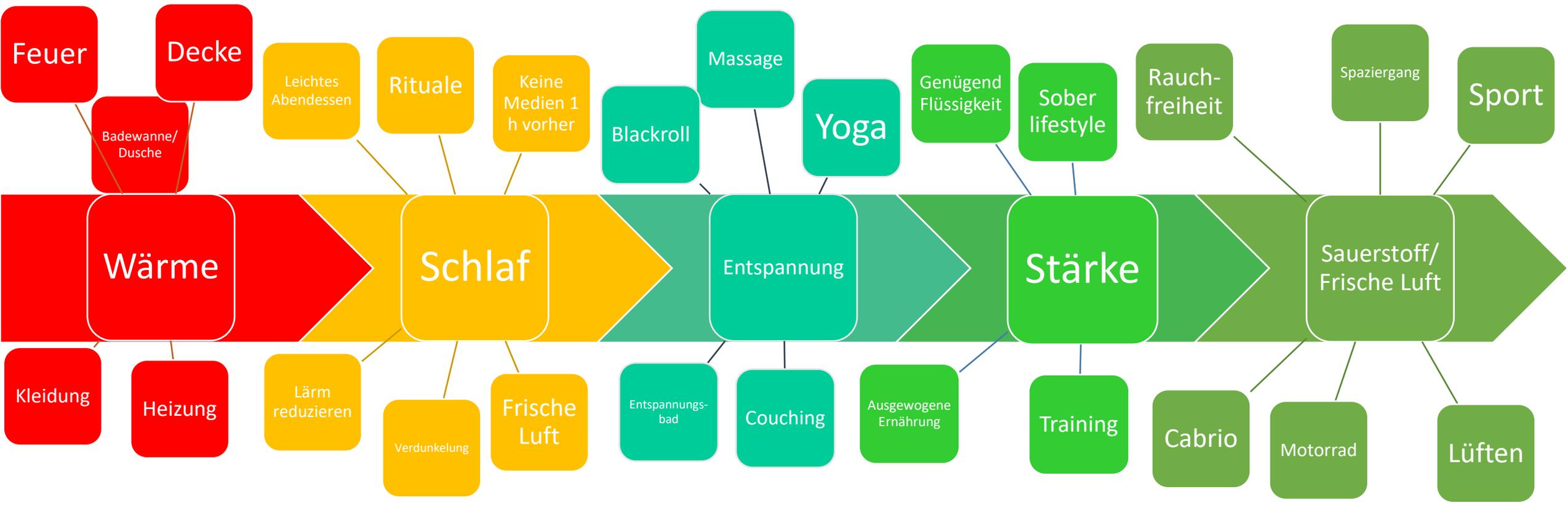
- „Wir müssen wirklich aufhören zu trinken“
- „Versuch es und du lernst mich kennen!“

Körperliche Bedürfnisse

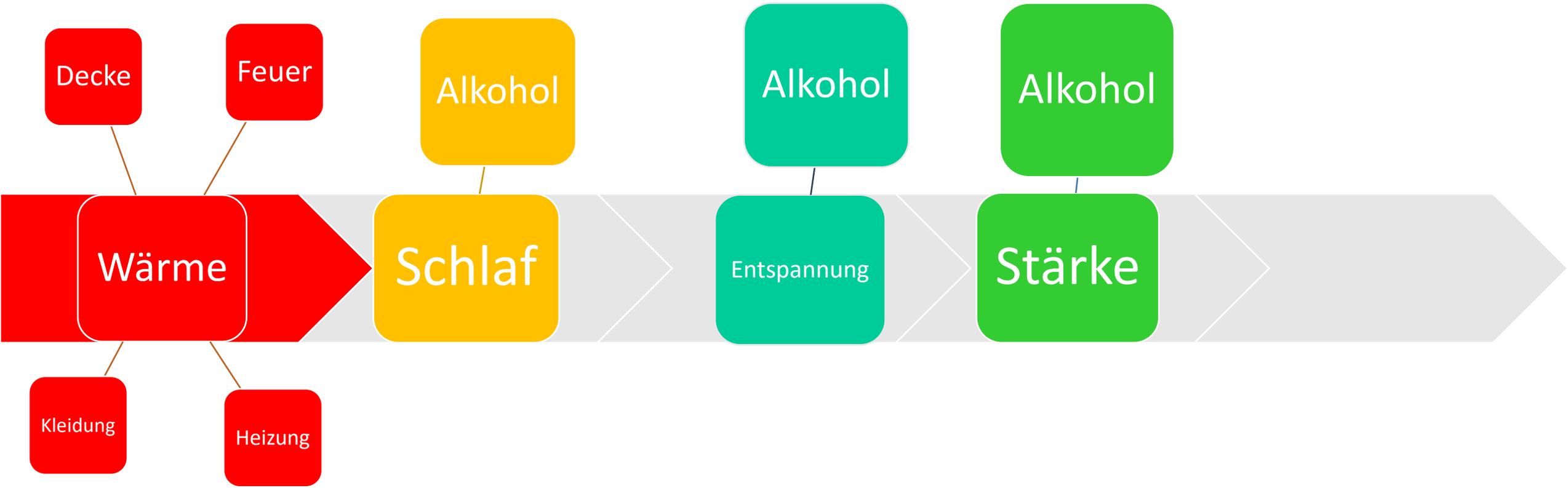




Wo und wie stille ich körperliche Bedürfnisse ?



Ersatzbefriedigungen
füllen den Akku nicht



Seelische Bedürfnisse

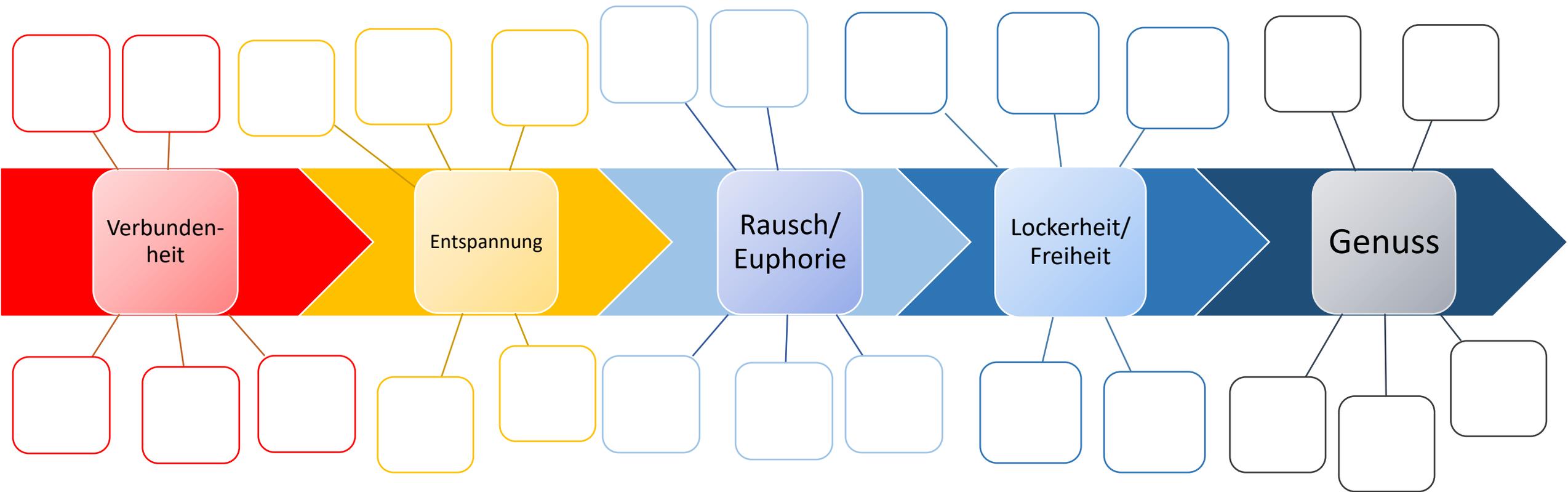
Harmonie
 Dankbarkeit
 Action
 Engagement
 Erfolg
 Liebe
 Zielstrebigkeit
 Inspiration
 Anerkennung
 Herausforderungen
 Freiheit
 Empathie
 Veränderung
 Spiritualität
 Wertschätzung
 Genuss
 Spaß
 Zusammenarbeit
 Authentizität
 Struktur
 Wohlbefinden
 Zuversicht
 Ehrlichkeit
 Bedeutung



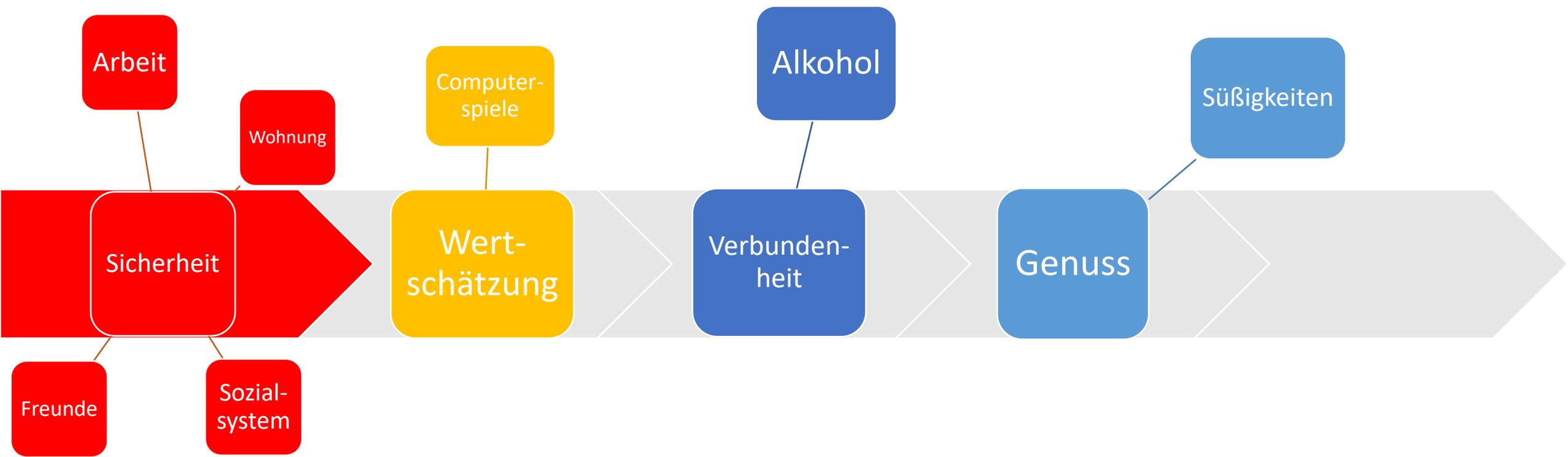
Loyalität
 Ausgeglichenheit
 Zugehörigkeit
 Ästhetik
 Disziplin
 Sicherheit
 Respekt
 Selbstwirksamkeit
 Aufmerksamkeit
 Zuverlässigkeit
 Verbundenheit
 Vision
 Gerechtigkeit
 Leichtigkeit
 Achtsamkeit
 Euphorie
 Sinnhaftigkeit
 Glück
 Geborgenheit
 Rücksicht
 Abenteuer
 Abschluss
 Mut
 Beständigkeit
 Vertrauen
 Rückmeldung



Zentrale Bedürfnisse beim Alkoholkonsum



Ersatzbefriedigungen füllen den Akku nicht nachhaltig



Siggi übernimmt die Kontrolle



- Wir haben Rezeptoren für körpereigene Stoffe
- Drogen imitieren diese Stoffe und gelangen so ins Gehirn
- Docken an den Rezeptoren an
- Körper merkt: davon hab ich genug, Produktion wird eingestellt
- Lass ich Drogen weg -> Mangel des Stoffs = Unwohlsein, Depressive Verstimmungen, etc.
- Dagegen werden wieder Substanzen eingenommen
- Wirkung schwächt sich ab, Siggi will mehr

Bild von [Clker-Free-Vector-Images](#) auf [Pixabay](#)

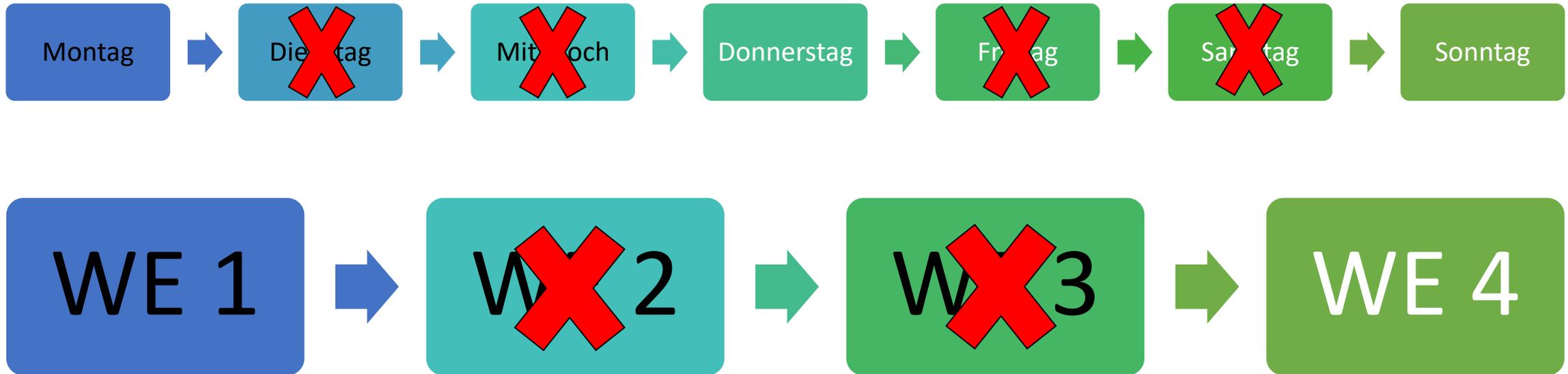
Alkohol im Gehirn

- Alkohol imitiert körpereigene Neurotransmitter
- Deshalb kann er Blut-Hirn Schranke überwinden
- Greift in mehrere Systeme ein (NMDA; GABA; Dopamin; Serotonin, Endorphine)
- Bereiche Verantwortung, Sorgen und Ängste (Marta) werden ausgeschaltet
- Wirkt beruhigend, entspannend, enthemmend, euphorisierend, schmerzstillend...
- <https://www.welt.de/kmpkt/article160647675/Wie-der-Alkoholrausch-im-Gehirn-entsteht.html>

Die Kontrolle behalten

- Wir brauchen passende „Steckdosen“ für unsere Bedürfnisse
- Alternativen sind hilfreich, um nicht „abhängig“ zu sein
- Wir müssen schonungslos ehrlich zu uns selbst sein
- Wir sollten nicht unkritisch auf die Flüsterungen von Siggi hören
- Schwerer zu beherrschende Sucht-Sauhunde brauchen klarere Regeln

Die 1-0-0 Regel





Un-Abhängigkeit ist, wenn Sucht-Sauhund und
Vernunftiger Freunde sind