



DIE LIEBE

IN DER

SUCHT

Liv Wach

**AUS DEN SUCHTFALLEN
IN DIE SELBSTLIEBE**

**13 SCHLÜSSEL ALS WEGWEISER
ZU DEINER SUCHTFREIHEIT**

Inhaltsverzeichnis

1. Kein Blatt vor dem Mund.....	2
2. Der Dreh- und Angelpunkt	2
3. Wache auf! Du warst auf dem Holzweg.....	3
4. Werde Dir bewusst	4
5. Akzeptiere	4
6. Beobachte.....	5
7. Verstehe & Erkenne	6
8. Höre auf zu kämpfen.....	6
9. Entscheide Dich.....	7
10. Handle – Inputs, Erfahrungen, Übungen	8
11. Gestalte Dein Leben neu	9
12. Was tun nach Rückfällen.....	10
13. Und der allerletzte, aber fast wichtigste Tipp	10



Liv Wach



I. Kein Blatt vor dem Mund

Ich konnte noch nie meinen Mund halten. Und deswegen habe ich den Mut, mit diesem „Ratgeber“ das Schweigen zu brechen, um Dir mit meinem Weg zu zeigen, dass es machbar ist.

Dass Süchte oder Abhängigkeiten nachhaltig und ohne Zwang oder Druck heilbar sind.

Für mich war es „doppelt doof“, da ich, bestens ausgebildet als Trainerin und spirituelle Lehrerin, über die ganzen Methoden verfügte, dennoch im Burnout und in der Alkoholsucht landete.

Es ist an der Zeit, an den alten **verkrusteten Tabus** zu rütteln, zu erkennen, dass Süchte „nur“ ein Symptom sind und dass es egal ist, welche Krankheit Du letztendlich bekommst, wenn an der Basis etwas „falsch“ ist.

Obwohl wir in einer von **Süchten geprägten Gesellschaft** (da schließe ich mich Deepak Chopra an) leben, werden diese in unserer Gesellschaft – selbst heute – scharf kritisiert und mit Unmengen an **Stigmatisierungen und Abwertungen** etc. behaftet. Dies macht es Dir besonders schwer, Dich mit Deiner Krankheit zu outen. Frauen werden dafür oft noch mehr verurteilt.

Eine **Inspiration**, immer an Dich zu glauben – auch wenn Du völlig verzweifelt am Boden liegst und nicht mehr weißt, wie es weiter gehen soll.

Nimm diese Vorlage als Workbook. Ich habe versucht, Dir verschiedene Möglichkeiten und Techniken in knapper Form zusammengetragen, die Dir Mut machen sollen, Dir zu vertrauen, die Dir helfen sollen, Deinen Weg in die **Suchtfreiheit** zu finden. Denn all diese Erkenntnisse und dieses Wissen haben mich in meine Heilung gebracht.

Anmerkung: Ich bleibe bei dem Beispiel Alkohol, da er sehr gut als Anschauung dient.

2. Der Dreh- und Angelpunkt

Für mich war die folgende Erkenntnis die Rettung und sie ist für viele Millionen von Menschen, die verzweifelt nach Heilung oder einer Lösung ihrer Sucht suchen, eklatant wichtig. Z. B. ist Alkohol heute einer der häufigsten Todesursachen in Deutschland und Droge Nummer eins.

Meine Message:

Sucht ist von Dir erlernt worden und kann wieder verlernt werden – durch die Macht der Liebe in Dir selbst. Sie ist somit wie Dein Baby, Deine Schatzkiste und Deine Antwort & Heilung auf alle Fragen.

Liebe Deine Sucht wie Dich selbst. Sei dankbar für jeden Tropfen, den Du trinken musstest – denn die Sucht wollte nur, dass Du aufwachst. Aufwachen – in Dein wahres Selbst, in Dein volles Potential.

Denn eigentlich hast Du immer Dich gesucht – Deine Liebe zu Dir – und mit diesen Tipps wirst Du sie wieder finden und gesund werden.

Lerne ab jetzt, alles mit Liebe und Dankbarkeit zu sehen, dann wirst Du automatisch nicht mehr trinken wollen. Dann ist bald Dein ganzes „Jenga“ (*Anmerkung hinten*) voll mit Lebenskraft und Liebe und dann hat Sucht keinen Platz mehr – denn Du hast Dich komplett gefunden.

Gehe raus aus den krankhaltenden Mustern und Gedanken:

» „Einmal Alkoholiker – immer Alkoholiker.“

» „Ich bin nur ein Glas davon entfernt – ein Leben lang.“

» „Sucht ist unheilbar und ich bin todkrank.“

» „Was ist in der Sauce drin...?“ (Überall zu überlegen, ob Alkohol enthalten ist.)

Jetzt ist Schluss damit!!!



Deine neuen Muster sind ab heute:

- » Du entscheidest selbst, ob Du je wieder Alkohol konsumieren willst oder nicht.
- » Du bist die Schöpferin Deiner Alkoholsucht und Deines Lebens.
- » Höre auf zu denken, dass Suchtfreiheit ein langwieriger Weg sein muss – Spontanheilungen sind möglich.
- » **Höre auf, Dich zu begrenzen!!!**

Ab heute gilt für Dich folgendes Motto: Geht nicht – gibt es nicht!!!

3. Wache auf! Du warst auf dem Holzweg

Lerne neue Spielregeln des Lebens. Schau Dir die Natur an – nur Fülle. Mangel existiert nur in unserem Verstand/Kopf.

- Stelle es Dir vor wie bei dem Spiel „Jenga“:
Das „Jenga“ ist endlich zusammengebrochen. Deine Kraft ging aus und Du wurdest immer wackeliger, denn Du hast nach den für Dich falschen Mechanismen gelebt, sonst hättest Du nicht zur Flasche greifen müssen.
Als Du auf die Welt kamst, waren alle „Jenga“-Steine (also Du) 100% Liebe. Im Laufe Deines Lebens – durch u. a. negative Erfahrungen & Gedanken, Traumen, falscher Erziehung – haben sich viele Steine durch schwarze Steine ersetzt, die Dir dann nicht nur Deine Energie geraubt haben, sondern Dich krank gemacht haben.
- Denn alle negativen Glaubenssätze, Informationen, Traumen, Urtraumen, verletzte Gefühle und andere negative Erfahrungen sind in Deinem Unterbewusstsein und sogar Körper gespeichert. **Darum spielt sich 90% davon, was unser Leben bestimmt, unterbewusst ab.**
- **Unsere verkopfte Welt gegen unser Gefühl (Unterbewusstsein)**
Wir haben gelernt, unseren Verstand von unserem Herzen zu trennen, so dass wir nicht unser volles Potential für Entscheidungen nutzen. Du kennst doch bestimmt den Spruch „Hätte ich doch nur auf meinen Bauch gehört....“ und ärgerst Dich im Nachhinein, wie oft Du besser damit beraten gewesen wärest.

Klarheit kommt aus dem Unterbewusstsein – Wille aus dem Verstand

Das „Eisbergmodell“



Übung:

In meinem Youtube-Video findest Du eine starke und einfache Übung, negative Gefühle in positive zu wandeln und somit lernst Du auch, wieder mehr auf Deinen Körper oder Unterbewusstsein zu hören.

4. Werde Dir bewusst

- **Deine Sucht ist Dein größter Schatz** – der Weg zu Dir, zu Deiner inneren Schatzkiste, zu dem, was Du suchst – zu Deiner Energiequelle. Sie spiegelt Dir, was Dich krank gemacht hat.
- Siehe sie als Dein **Geschenk** an Dich an – sie ist reich an Fülle, Erfüllung, Liebe, Dankbarkeit und Glück. Der Weg zu Deinem wahren Selbst. Dein Tor zu all Deinen allen Antworten.
- Du bist **Schöpferin Deiner Gedanken**, Deines Verhaltens und auch Deines Lebens – übernimm diese Verantwortung ab heute. Voll und ganz.
Meide daher ab heute bewusst jede Form von negativen oder angsteinflößenden Dingen, darunter sind auch Nachrichten oder Massenmedien gemeint, die von der Angst-Macherei leben.

Angst war noch nie ein guter Ratgeber – Liebe hat noch keinen krank gemacht.

- Mache Dir bewusst, dass Du ab heute Dich und Dein ganzes System heilen willst und wirst. Mit der Kraft Deiner Liebe und der des Universums. Deine Heilungsprozesse können dann wie von alleine in Gang kommen, wenn Du jeden Tag mehr krankmachende Muster, Gedanken oder Glaubenssätze auflösen kannst.

5. Akzeptiere

- **Du hast immer Dein Bestes gegeben – mit dem Dir damaligen Wissen. Und dies zu jedem Zeitpunkt Deines Lebens.** Natürlich würdest Du heute viele Entscheidungen anders treffen, aber Du hast Dich weiterentwickelt, hast aus diesen Erfahrungen gelernt, daher nenne ich diese auch gerne Lernfelder. Aber vergangen ist vergangen und das ist gut so. Gehe nicht in die Gedankenspirale.
- Mache Dir die **Bedeutung von Alkoholsucht** bewusst.
Alkohol = bedeutet meistens Flucht, Ruhe, Wegrennen
Alkohol = hat eine erdende Wirkung
Und frage Dich: Wovor flüchtest Du alles? Mit was kannst Du Dich „erden“? Was brauchst Du?
- **Du bist keine Versagerin**, weil Du getrunken hast. Dein „Jenga“ war leer und musste zusammenbrechen. Drehe den Spieß und Dein Denken um – sei dankbar. Das ist der ultimative Schlüssel auf Deinem neuen Weg zur Heilung. Und jeden Tag ein bisschen mehr. Du bist auch nicht von heute auf morgen krank geworden.
- **Akzeptiere Dich so wie Du bist. Denn Du bist wundervoll.** Und Du musst nichts dafür tun, um wundervoll zu sein. Ist das nicht klasse?

Mantra:

Ich bin gut so wie ich bin.

Ich bin stark.

Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin.

Ich liebe und akzeptiere mich auch wenn ich süchtig war.

Ich liebe und akzeptiere mich auch wenn ich süchtig bin.

Ich liebe und akzeptiere mich auch wenn ich noch süchtig bin.

- **Verändere Deine Gedanken über Schuld und Scham**
Diese Gefühle sind für Dich die schlimmsten, sie halten Dich in Schach und behindern Deine Heilung.

**Aufgabe: Ersetze ab heute Schuld durch Verantwortung.
Und raus aus der Scham.**



- **Verändere Deine Sicht auf „richtig oder falsch“ oder auf das „Werten oder Bewerten“**
Wir leben in einer dualen Welt: Wo dunkel ist, ist auch hell. Wo oben ist, ist auch unten. Aber wer sagt uns denn, was richtig oder falsch ist? Wir sind in unserer Leistungsgesellschaft so konditioniert worden, dass es „falsch“ ist, krank zu sein.

Ändere Deine Meinung dazu. Du bist nicht krank – Du hast Dir die Lernfelder gesucht, um zu heilen.
Werte Dich nicht ab – Du hältst Dich damit selbst gefangen

Daher frage Dich immer, wenn etwas Negatives passiert: Was ist mein Lernfeld?

- **Raus aus der Rechtfertigungssucht**

Gerade wir Frauen neigen dazu, uns permanent zu rechtfertigen und zu erklären. Beobachte Dich mal liebevoll, wie oft Du Dich am Tag rechtfertigst.

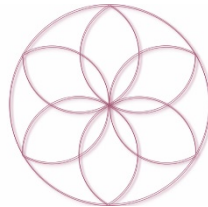
Beispiel:

Freundin: „Hast Du heute Zeit?“

Du: „Nein.“

Freundin: „Warum?“

» Spätestens jetzt wirst Du anfangen, Dich zu rechtfertigen.



6. Beobachte

Werde zur Beobachterin. Versuche wertfrei, Dein Verhalten und Deine Gefühle zu beobachten. Wenn es Dir gelingt, Dein Verhalten, besonders Deine Schattenanteile/negativen Anteile zu akzeptieren, fällt es Dir leichter, Dich zu beobachten. Unangenehme Gefühle können so transformiert werden.

- **Achtsamkeit**

Schaue achtsam nach Dir, wann fällst Du wieder in ein altes Muster, wann landest Du wieder in der Gedankenspirale aus Verpflichtungen, es allen recht machen zu wollen, etc.

Am Anfang reicht es schon, wenn Du jeden Tag 5min mit Affirmationen (positive Glaubenssätze, Bsp. hier vorhanden) oder Mantren arbeitest.

- **Negative Gefühle/Empfindungen**

Lerne also Deinen negativen Gefühle nicht als „falsch“ zu betrachten, sondern als Geschenk. Wie schon im Physikunterricht gelernt, können wir Energie nicht einfach „wegmachen“, wir können sie nur wandeln: von Plus nach Minus, von einer Form in die andere.

Drehe einfach alles um und freue Dich über diese negativen Gefühle, denn es sind Deine. Frage Dich einmal: Wann durftest Du denn mal so richtig wütend sein? Und welche Energie kommt dabei mit? Wie kreativ sind wir, wenn uns ein negatives Gefühl lenkt?

Lerne diese Kraft zu nutzen. Und Du wirst sehen: Du versetzt Berge!

Und: Je länger Du Deine negativen Gefühle unterdrückst, desto länger bleibst Du in der Sucht



7. Verstehe & Erkenne

Du wirst feststellen, dass Du jetzt Zusammenhänge in Dir erkennst. Verständnis für Dich selber entsteht. Jetzt beginnst Du klarer zu erkennen, wann was mit Dir passiert und wie Du reagierst.

- **Du hast alles in Dir**, was Du zu Deiner Heilung brauchst. Heilen kannst nur Du Dich selbst. Die anderen können Dir lediglich Möglichkeiten aufzeigen.
- **Verschwende Deine Energie nicht, um perfekt zu werden – sondern authentisch.**
Du hast Deine Sucht erschaffen, also kannst Du sie auch wieder ent-schaffen. Sucht ist erlernt wie Dr. David Sinclair in den 60iger Jahren schon bewies.
- **Erkenne: Mache es nicht wie bisher! Sondern mache genau das Gegenteil!**
Du hast die gelernten Methoden XY angewendet – wo bist Du gelandet? In der Alkoholsucht! Also: **Nun müssen neue her!** Jetzt darfst Du damit anfangen, Dir Deine eigenen individuellen Wege zu erarbeiten. **Gehe im Prinzip rückwärts** – Du bist oben am Berg der Schlechtigkeiten gelandet – also gehe wieder runter – Schritt für Schritt... Rein in die Liebe.



8. Höre auf zu kämpfen

Denk mal darüber nach, wie oft wir kämpfen

- » Kampf gegen Krankheiten & unsere negativen Gefühle
- » Kampf gegen Expartner, Mitarbeiter, Chefs
- » Kampf gegen Terroristen, Feinde, Religionen
- » etc.

....und wieviel Kraft wir dabei verschwenden, so dass wir nicht nur abends ausgelaugt sind.

Kämpfen macht Dich krank, hält Dich ab, gesund zu werden. Du weißt ja: Druck erzeugt Gegendruck. Also nimm genau den anderen Weg – den Weg der Liebe, Dankbarkeit, Vergebung, Ruhe, Zeit und Gelassenheit.

Beobachte Dich ab heute: Wo kämpfst Du noch und wo konntest Du Dein Leben schon in Liebe und Dankbarkeit wandeln?

Übung:

Vergleiche mal die Reaktionen Deines Körpers:

Sage laut zu Dir die Wörter „Kampf“, „Streit“, „Zorn“ oder denke an unangenehme Situationen.

Was passiert mit Deinem Körper? Zieht er sich zusammen? Wirst Du nervös? Wo spürst Du was?

Sage Dir nun die Wörter „Liebe“, „Dankbarkeit“, „Freude“ und schaue, wie sich Dein Körper jetzt anfühlt. Wahrscheinlich wurde beim Sprechen Deine Stimme schon anders.

Kampf bedeutet immer Anstrengung. Liebe dagegen ist leicht, frei und unbegrenzt.



9. Entscheide Dich

Wenn Du diesen einfachen und ganz simplen Trick erkennst, wirst Du nie wieder nach falschen Sachen süchtig werden. Dann, verspreche ich Dir, wirst Du „süchtig“ nach Leben, Liebe, Freude, Freiheit, Dankbarkeit und nach Dir werden. Falls Du dann wieder einmal krank werden solltest, wirst Du nicht wie früher dastehen und es negativ sehen, sondern Du wirst Dir sagen: Yeah, jetzt schauen wir einmal, was sich da zeigen möchte. Und Du wirst Dich weiterhin lieben und diese Krankheit akzeptieren.

Der ultimative Trick heißt: Du entscheidest Dich für Liebe.

Raus aus der Angst – rein in die Liebe.

Du hast Deine Sucht erschaffen, also kannst Du sie wieder ent-schaffen.

- ➔ Du entscheidest Dich ab heute, jeden Tag mehr danach zu handeln, dass Du Dich liebst.
- ➔ Je mehr Du Dich liebst und Du auch Deine Schattenanteile, also Deine negativen Gefühle, Traumen, Krankheiten etc., liebst und diese transformierst, desto weniger Macht hat Deine Sucht nach Alkohol. Sie verschwindet automatisch, denn Du musst nichts mehr füllen oder vor etwas davonrennen.
- ➔ **Neues Muster: Liebe**
Schau Dir den Dalai Lama an, er strahlt diese Liebe, Ruhe, Allheit aus, ich glaube, wenn er Dir sagt, dass Du ein Idiot bist, wirst Du ihn anlächeln und Danke sagen. Warum? Einfach weil es aus der Liebe kommt und keine negative Bewertung hat. **Es ist wie es ist.** So einfach ist das.

Deine Entscheidungen lauten ab heute:

» Ich entscheide mich für die Liebe.

» Ich entscheide mich, jeden Tag mehr mein Leben mit Dankbarkeit zu füllen.

» Ich entscheide mich, raus aus der Angst und rein in die Liebe zu gehen.

(Angst ist die Basis aller negativen Gefühle)

» Ich entscheide, dass mich die Macht meiner Liebe heilen wird – in allen Bereichen meines Lebens.

» Ich entscheide, dass die Macht meiner Liebe mich unaufhaltbar macht.

Mantra:

Ich entscheide, ich bin gut so wie ich bin.

Ich entscheide, ich muss nicht perfekt sein – sondern authentisch.

Ich entscheide, ich bin authentisch.

**Tue es. Für Dich. Wenn es Dir gut geht, dann geht es auch den anderen gut.
Aber erst bist Du dran!**

Übung 1:

Lächle mind. 2min. am Stück. Ziehe dabei wirklich jeden, aber auch jeden Muskel so stark nach oben, wie Du nur kannst. Und das ganze wirklich 2min. halten. Sieht echt komisch aus und ist anfangs anstrengend, aber die positiven Wirkungen sind schon lange bewiesen und sofort spürbar, was für mich das Wichtigste ist.

Übung 2:

Hänge überall in Deinem Haus lächelnde Smileys oder Dinge auf, bei denen Du lächeln musst.



10. Handle – Inputs, Erfahrungen, Übungen

Ich möchte Dir viele weitere Tipps und Vorschläge bereiten, die Dir auf Deinem Weg zur Suchtfreiheit helfen können. Ich lebe sie alle – natürlich die einen mehr, die anderen weniger.

→ **Habe den Mut, zu Deinem individuellen Weg zu stehen.**

Auch wenn Du Menschen oder Orte verlassen musst. Wenn sie Dir nicht guttun. Die Frage ist: Tut er/sie mir so, wie sie ist, gut: ja oder nein? Nur bei einem klaren Ja bleiben.

→ **Setze Dich nicht unter Druck: ein Schritt nach dem anderen.**

Nimm den Druck – somit auch den Zeitdruck, den Geschafft-Druck etc., raus – sonst bist Du sofort wieder im alten Muster. Gehe jedes Thema einzeln an und frage Dich: will ich das noch so oder nicht?

Bedenke, Du bist nicht von heute auf morgen süchtig geworden!

Kleines Rechenbeispiel: in der Homöopathie sagt man: Pro Jahr ein Monat.

Und: Druck erzeugt immer Gegendruck: Daher raus aus den alten Mechanismen unserer Leistungsgesellschaft von Druck, Stress, Kampf, Gewinnen etc., sondern rein in die gegenteiligen Mechanismen.

→ **Deine Energie folgt Deiner Aufmerksamkeit**

Wenn Du Dich mit negativen Dingen & Gedanken den ganzen Tag beschäftigst, ziehst Du diese Dinge auch wieder an. Setze Deinen Fokus somit auf positive Dinge.

Von Liebe wirst Du nicht krank, aber von Deinen ungelebten & unterdrückten Gefühlen.

→ **Dankbarkeitsübungen – die größte Form der Selbstliebe**

Um in Deine Heilung zu kommen, ist folgendes eklatant wichtig zu verstehen und akzeptieren:

- » Sei dankbar für jeden Schluck Alkohol, den Du trinken musstest. Denn Du konntest nicht anders.
- » Sei dankbar und akzeptiere, dass es gut so war und räume mit Schuld und Scham auf.
- » Sei dankbar, dass Du nun einen anderen Weg gewählt hast. Das war sehr mutig von Dir.

Dankbarkeitsübung:

Morgens mind. 7 Punkte aufschreiben: Für was bin ich oder werde ich heute dankbar sein.

Abend mind. 7 Punkte aufschreiben: Für was war ich heute dankbar.

Und ich bin gespannt, wann Du das erste Mal bemerken wirst, dass Du gerade aus heiterem Himmel vor Dankbarkeit & Liebe heulst.

→ **Loben – Anerkennen – Wertschätzen**

Auch wenn dies in unserer Gesellschaft als egoistisch oder sogar egomanisch verteufelt wird, dies ist auch eine ganz wichtige Form der Selbstliebe. Tue das ab sofort immer! Lobe, anerkenne Dich, zeige Dir Wertschätzung in Form von Massagen, Geschenken, Auszeiten etc. Du weißt am besten, was Du am meisten magst. Und mache dies am besten jede Sekunde, die Du kannst.

Beispiel Lobensglas:

Ich habe mir ein tolles Glas gebastelt, in dem ich immer etwas Geld einwerfe, wenn ich etwas Tolles gemacht oder erlebt habe. Dazu gehört auch ein Lächeln, welches mir jemand völlig unerwartet schenkte. Ich sehe somit, wie es wächst und dann kann ich mir davon etwas Schönes gönnen.



→ Lerne Deine Gedanken positiv zu programmieren

Du hast ca. 60.000 – 80.000 Gedanken pro Tag und davon sind die meisten negativ. Durch viele Faktoren hast Du diese Gedanken übernommen und sie haben Dich krank werden lassen.

Deine Aufgabe ist es jetzt:

Du darfst Dich ab heute komplett hinterfragen. Nimm jeden einzelnen Gedanken oder Gedankengang, prüfe ihn, ob er Dir gut tut oder nicht. Also will ich so denken – ja oder nein.

Ja, das ist anfangs viel Arbeit, aber es hat jetzt auch mindestens 40 Jahre gedauert, bis Du diesen ganzen „Datenmüll“ glauben gelernt hast.

Übung:

Sobald Du negative Gedanken entdeckst, schreibe diese auf.

Formuliere daneben neue positive Gedanken und lerne diese auswendig.

Und so fährst Du fort.

II. Gestalte Dein Leben neu!

→ Menschen

Meide negative Menschen oder solche, die Angst um Dich haben oder sich Sorgen machen, das klebt an Dir wie Post-Its und verkleben somit zusätzlich Dein System.

→ Dinge

Beschäftige Dich mit schönen Dingen – auch neuen Dingen. Mache z. B. Deine „100 Dinge-Liste, bevor ich sterbe“. Du wirst sehen, jede einzelne Aktion wird Dich weiter aus Deinem Verlangen nach Alkohol bringen.

→ Körper & Geist (mental)

Körper: Gehe aus Deiner Komfortzone! Power Dich aus. Denn Sport baut Adrenalin ab. Nicht abgebautes Adrenalin ist schädlich für den Körper und kann Depressionen auslösen. Gut möglich, dass auch Du zu viel davon im Körper hast.

Mental: werde ruhiger, klarer und somit fokussierter durch Meditationen, Mantren etc.

→ Weitere Sinne

Riechen: Umgebe Dich mit gut duftenden, ätherischen Ölen, die nachweisliche Wirkungen auf Dich und Deine Stimmungen haben (siehe dazu das Video auf meinem Kanal „Aromatherapie bei Alkoholsucht“).

Hören: Klassische oder Meditationsmusik, Schumannfrequenz etc. beleben Deinen Körper & Geist und helfen gegen die negativen Gedanken & Sorgen.

→ Ernährung (Sinn Schmecken)

Ernähre Dich immer bewusster gesund & pflanzlich, dies ist eine weitere Form der Selbstliebe und Essen hat positive Auswirkungen auf Deine Stimmung. Ich sage immer: Lebens-mittel heißen nicht umsonst Mittel, die leben. Lege Wert auf Qualität, wenn Du es Dir leisten kannst, kaufe Bio.

Lege Dir ein natürliches **Nahrungsergänzungsmittel** zu. Meine Werte waren trotz Sucht immer top. Und das lag bestimmt nicht am Alkohol.

Wichtig wäre die **Leberreinigung**, denn der Alkohol hat diese schwer belastet.

(Weitere Infos dazu findest Du auf meinem Blog unter Leberreinigung)

→ Bereich Kosmetik/Wellness

Pflanzlich, wenn es geht vegan, ohne Tierversuche, ohne Parabene, Silikone oder Paraffine. Also alles aus der Natur. Das Mikroplastik oder die ganzen Chemikalien belasten Deinen Körper nachweislich.

→ Fokus

Setze Deinen Fokus nicht auf Deine Angst, rückfällig zu werden, sondern setze ihn auf die Liebe.

(Weitere Infos dazu findest Du hinten oder auf meiner Homepage)



12. Was tun nach Rückfällen

Du hast einen Rückfall gehabt. Ja und? Bleibe ruhig. Gehe sofort raus aus der Spirale von Schuld & Scham. Du machst Dich sonst wieder kleiner als Du bist und verlierst an Eigenkraft und -liebe.

- ➔ Suche Dir Menschen, die Dir bedingungslos und in Liebe helfen können. Ohne Angst oder Sorgen. Mit denen Du wirklich reden kannst und die Dir wieder Kraft geben.
Erstelle mit ihnen auch einen neuen Notfallplan. Sucht zusammen nach der Lücke, warum es zum Rückfall kam. Aber bleibe dabei immer in Deiner Liebe. Vergangen ist vergangen. Das kannst Du nicht mehr ändern.
Mit Selbstvorwürfen und Schuldzuweisungen kannst Du es auch nicht mehr rückgängig machen.
- ➔ Lies diesen Ratgeber oder mein Buch wieder durch, setze einfach jeden Tag noch mehr um.
Und vertraue Dir! Vertraue Dir endlich wieder.
- ➔ Mache die oben genannten Übungen für mehr Anerkennung und Dankbarkeit.
Alles braucht seine Zeit. Spontanheilungen sind auch bei Alkoholsucht möglich. Aber setze Dich nicht unter Druck. Du hast Deine Themen, die Deine Zeit benötigen, um sie anzuschauen. Und bedenke auch, dass **Du nicht von heute auf morgen süchtig geworden bist.**
Wie oben schon beschrieben: Jeden Schritt einzeln – wie Momo – rückwärtsgehen. Und bei jedem Schritt Deinen Erfolg feiern!!!
- ➔ **Solange Du Angst vor einem Rückfall hast, besteht eine größere Gefahr, dass Du rückfällig wirst.**
Denke dran: Was Du heute denkst, bist Du in Zukunft! Die Macht Deiner Gedanken.

13. Und der allerletzte, aber fast wichtigste Tipp

Frage Dich immer: „Was brauche ich jetzt!“

- ➔ Also nicht: was brauche ich von anderen, sondern Du von Dir.

Und vertraue Dir, dass (nur) Du weißt, was Dir gut tut!

Viel Erfolg!

Deine
LW



Wie geht es weiter?

Wie eingangs schon erwähnt, habe ich hier schon viele Informationen und Tipps für Dich zusammengetragen, wie Du mit diesen 13 Schlüsseln in Deine Suchtfreiheit gelangen kannst. Und jetzt fragst Du Dich bestimmt, wie es weitergeht?

Vertiefende Informationen und Tools sind in meinem **veröffentlichten Buch** oder **Online-Kurs** zu finden, in welchem ich Dir einen **wertvollen Methodenkoffer** voller Anregungen mit

- » noch tieferen Einblicken,
- » detaillierten Hintergrundinformationen,
- » weiteren verschiedene Meditationen,
- » Mantren
- » Affirmationen
- » Übungen
- » Gedankenanstörungen
- » etc.

zur Verfügung stelle, mit denen Du arbeiten kannst.

Deine Aufgabe wird dann sein, die für Dich passenden auszusuchen und langsam Schritt für Schritt umzusetzen. Und dann erfreue Dich an jedem noch so kleinen Erfolg. Und Du wirst sehen, dass Dir die Umsetzung immer leichter fallen wird je mehr Du geübt hast.

Wertvoll ist auch das Wissen, dass Du nicht allein mit Deinen Themen und Deiner Sucht bist. Daher ist es sinnvoll, sich in einem geschützten und geführten Rahmen austauschen zu können. Daher komme in meine **Facebook-Gruppe „Die Liebe in der Sucht“**, um Dich auszutauschen, Dich inspirieren zu lassen. Denn Du bist nicht allein mit diesem Thema.

Buch

E-Book

<https://aufge-wacht.de/sucht-buch/>

Taschenbuch

<https://amzn.to/2JFNglZ>

Online-Kurs

<https://bit.ly/2JKO5GN>

Kurz zu meiner Person:

- » alleinerziehend mit 2 Kindern
- » selbstständig
- » spannende „Berufe“ wie Designerin, Projektleiterin, Projektberaterin, Trainerin, Coach, Lehrerin
- » Heilbegleiterin & Lehrerin THEKI®, Bewusstseinscoach
- » gearbeitet für und in Firmen: von Einzelkämpfern, Mittelstand bis hin zu Weltkonzernen

Eigenschaften:

- » hochsensibel, hochsensitiv, teils hypersensitiv, Empathin
(eigentlich mag ich keine „Schubladen“, hilft aber immens zum Verstehen)
- » Hybridseele

Vita:

Auf meinem Weg des Lebens ging mir nach ca. 44 Jahren die Puste aus, so dass ich mit 46 im „Burnout“ landete und an vielen Tagen keine Kraft mehr hatte aufzustehen. (Der Begriff „Burnout“ passt für mich am besten, weil ich einfach immer leerer wurde.)

Ich habe (fast) alles alleine geschafft & auch erreicht: nur meine Selbstständigkeit und 2 Mädels alleine groß ziehen reichen schon zu nennen.

Jedoch: Der Preis war hoch.

Denn: Ich war schon immer anders und habe somit schon immer gegen meine Natur gehandelt. Diese ist Liebe, Freude, Vertrauen & Urvertrauen – was viele bei mir als „Naivität“ wahrnehmen. Diese Eigenschaften passen aber so gar nicht in unsere westliche Welt des Kämpfens, des Hart-seins, des Leistungsdrucks, so dass ich verdammt schnell lernen musste, mich anzupassen, um zu überleben.



Mein „Jenga“ musste krachen, sonst hätte mein antrainierter Überlebens-Wille mich nie aus dieser für mich Negativ-Spirale rausgelassen. So kann ich nur sagen: Liebe die Sucht wie Dich selbst, denn Du hast sie erschaffen.

Weitere Informationen

Anmerkungen

„Jenga“ – Geschicklichkeitsspiel, 60 Holzteile werden zu einem Turm gestapelt

<https://de.wikipedia.org/wiki/Jenga>

Zu meiner Person

Praxis: www.aufge-wacht.de

Facebook: <https://www.facebook.com/livs.wach>

<https://www.facebook.com/liv.wach/>

YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCy9wW3BDcklDAur4EwxIq6g>

Kosmetik & Nahrungsergänzungsmittel

<https://livwach.juchheim-methode.de/>

Weiterführende Informationen

Playlists Alkohol Youtube

<https://bit.ly/3c6B199>

Playlists Co-Abhängigkeit Youtube

<https://bit.ly/3efzkJk>

Mein Youtube-Kanal

<https://bit.ly/3kRGi8D>

Facebook-Gruppe „Die Liebe in der Sucht“

<https://www.facebook.com/groups/496628150981662/>

Düfte/Aromatherapie bei Alkoholsucht:

https://www.youtube.com/watch?v=Ykw9_wm8bu8&t=10s

Leberreinigung

<https://aufge-wacht.de/leberreinigung/>

Dr. David Sinclair

<https://www.the-sinclair-method.com/>

Gestaltung www.aufgeweckt.de, Liv Wach

Textunterstützung

Claudius

<https://www.facebook.com/Die-Texterei->

[Texterstellung-Textkorrektur-Textbearbeitung-113499330033645/](#)

