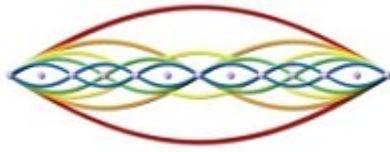


# 15 neurowissenschaftlich fundierte Sätze zur Suchtregulation

Zusammengestellt von Miroslav Großer [www.StimmLabor.de](http://www.StimmLabor.de)



**Empfehlung:** Sprich einen oder mehrere dieser Sätze laut aus, wenn Du in einer akuten Suchtdruck-Situation bist, also direkt nach dem Suchtimpuls, jedoch bevor Du zum Suchtmittel greifst.

1.

**„Dieser Impuls ist eine vorübergehende neurochemische Aktivierung und kein Befehl.“**

Quelle: Joseph LeDoux – *The Emotional Brain*, Simon & Schuster, 1996

2.

**„Wenn ich jetzt nichts tue, reguliert sich dieses Gefühl von selbst.“**

Quelle: Jill Bolte Taylor – *My Stroke of Insight*, Viking Penguin, 2008  
(Hinweis auf das ca. 60–90-Sekunden-Modell emotionaler Aktivierung)

3.

**„Mein präfrontaler Kortex wird aktiv, sobald ich das Erleben benenne.“**

Quelle: Matthew Lieberman et al. – *Putting Feelings into Words*, Psychological Science, 2007

4.

**„Verlangen ist ein erlerntes Muster, kein persönlicher Mangel.“**

Quelle: Nora Volkow & George Koob – *Neurobiology of Addiction*, The Lancet Psychiatry, 2015

5.

**„Ich kann diesen Impuls beobachten, ohne ihn auszuführen.“**

Quelle: Jeffrey Schwartz – *Brain Lock*, HarperCollins, 1996  
(Grundlagen der metakognitiven Distanzierung)

6.

**„Jeder Moment ohne Reaktion schwächt die neuronale Schleife.“**

Quelle: Donald Hebb – *The Organization of Behavior*, Wiley, 1949  
(Hebb'sches Lernen: „neurons that fire together wire together“)

7.

**„Mein Körper reagiert auf Stress, nicht auf Realität.“**

Quelle: Robert Sapolsky – *Why Zebras Don't Get Ulcers*, Holt Paperbacks, 2004

**8.**

**„Ich darf dieses Gefühl haben, ohne es lösen zu müssen.“**

Quelle: Steven Hayes – *Acceptance and Commitment Therapy*, Guilford Press, 2011

**9.**

**„Das Benennen des Verlangens reduziert seine Intensität.“**

Quelle: Matthew Lieberman – *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect*, Crown, 2013

**10.**

**„Nicht-Handeln ist auch eine aktive neuronale Entscheidung.“**

Quelle: Benjamin Libet – *Mind Time*, Harvard University Press, 2004

(Bezug auf das „Veto-Fenster“ bewusster Hemmung)

**11.**

**„Mein Nervensystem lernt durch Wiederholung, nicht durch Selbstkritik.“**

Quelle: Bruce McEwen – *The End of Stress As We Know It*, Dana Press, 2002

**12.**

**„Dieses Verlangen erreicht einen Höhepunkt und fällt dann wieder ab.“**

Quelle: Alan Marlatt – *Relapse Prevention*, Guilford Press, 1985

(Urge-Surfing-Konzept)

**13.**

**„Ich bin nicht mein Dopaminsystem.“**

Quelle: Wolfram Schultz – *Dopamine and Reward Prediction Error*, Neuron, 1997

**14.**

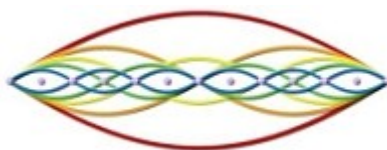
**„Bewusstes Atmen und Sprechen signalisieren meinem Gehirn Sicherheit.“**

Quelle: Stephen Porges – *The Polyvagal Theory*, Norton, 2011

**15.**

**„Jede bewusste Unterbrechung verändert langfristig meine Gewohnheiten.“**

Quelle: Ann Graybiel – *Habits, Rituals, and the Evaluative Brain*, Annual Review of Neuroscience, 2008



Diese PDF ist Lehrmaterial des Stimmlabor FREIKLANG Berlin [www.stimmlabor.de](http://www.stimmlabor.de)

und darf gern vollständig und mit dieser Quellenangabe uneingeschränkt verwendet werden.