

# NOTFALL-Empfehlungen bei Suchtdruck

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

**Dieses Blatt ist für akute Suchtdruck-Momente gedacht.**

Dauer der Anwendung: **1–5 Minuten**

Ziel: **Zeit gewinnen, Nervensystem regulieren, Wahlfreiheit wiederherstellen**

**Einsatz von Atem, Stimme und Selbstberührung zur Regulation**

---

## 1. SOFORT-ORIENTIERUNG (10–15 SEKUNDEN)

*(laut sprechen, egal wo du bist)*

- „Ich bemerke gerade starkes Verlangen.“
- „Ich bin im Moment körperlich sicher.“
- „Ich muss jetzt nichts entscheiden.“

**➔ Hinweis: Damit benennst Du die Realität und steigst so aus dem inneren Film aus.**

---

## 2. 90-SEKUNDEN-STIMMSEQUENZ

*(langsam, ruhig und entspannt gesprochen)*

1. „Dieses Verlangen ist eine neurochemische Aktivierung.“
2. „Es ist intensiv, aber nicht gefährlich.“
3. „Ich erlaube mir, es vollständig zu spüren.“
4. „Ich tue jetzt nichts.“
5. „Nicht-Handeln ist meine Wahl.“

**➔ Hinweis: Wenn möglich, zwischen den Sätzen lang ausatmen, dabei summen/tönen. Nimm die Hände an den Körper, berühre und/oder massiere Dich.**

---

## 3. KÖRPERLICHE VERANKERUNG (optional, 30–60 SEKUNDEN)

*(wenn das Verlangen sehr stark ist)*

- Füße fest in den Boden drücken
- Beide Hände auf den Brustkorb legen
- Langsam ausatmen und dabei sprechen:

- „Mein Körper darf sich beruhigen.“
- 

## 4. REALITÄTSCHECK (nach dem Peak)

*(kurz, sachlich)*

- Ist die Intensität jetzt geringer als vor 1–2 Minuten?  ja  nein
- Ist mehr Raum zwischen mir und dem Impuls?  ja  nein

*(Wenn ein „nein“ kommt: die Sequenz wiederholen. Kein Scheitern. Du bestimmst.)*

---

## 5. MINIMALE IDENTITÄTSVERANKERUNG (1 Satz)

*(einmal laut)*

- „Ich bin jemand, der Impulse wahrnimmt, ohne automatisch zu handeln.“
- 

## 6. KURZER ABSCHLUSS

*(laut oder innerlich)*

- „Dieser Moment ist vorübergegangen.“
  - „Ich habe mir Zeit verschafft. Nun kann ich bewusst wählen, aus der Ruhe heraus.“
- 

## WICHTIGER HINWEIS

Dieses Blatt dient der **akuten Selbstregulation**.  
Es ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

### **Kernprinzip:**

Verlangen verlangt nach sofortiger Handlung. Neues Handeln öffnet neue Wege. Die oben genannten Sätze und Stimm-Empfehlungen verschaffen Dir Zeit, um bewusst neu zu wählen – im Einklang mit deinen langfristigen Zielen und Werten für ein gesundes und erfülltes Leben.

Go for it!

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.