

THORSTEN GÖLZ



7 TAGE

OHNE ALKOHOL

DEIN PLAN FÜR DIE NÄCHSTEN 7 TAGE

Worum es in diesem Buch geht

Was wäre, wenn du einfach mal 7 Tage testest?

Nicht für immer. Nicht radikal. Einfach nur: 7 Tage.

Die meisten Ratgeber zum Thema Alkohol setzen entweder auf Abstinenz-Dogma oder erschlagen dich mit Theorie. Dieses Buch macht beides nicht.

„7 Tage ohne Alkohol“ ist ein Praxisprogramm für alle, die spüren, dass Alkohol zu einer festen Gewohnheit geworden ist und die einfach mal testen wollen, wie es sich anfühlt, ohne zu leben.

Auf den folgenden Seiten bekommst du:

- Ein Tag-für-Tag-Programm für 7 Tage, das dich durch die kritischen Momente führt
- Konkrete Antworten auf soziale Situationen, in denen andere Druck machen
- Eine Notfall-Strategie für den Moment, wenn das Verlangen kommt
- 20 sofort umsetzbare Alternativen zu Alkohol
- Ein Trigger-Tagebuch, mit dem du deine eigenen Muster erkennst
- Ehrliche Antworten auf Fragen, die sich viele nicht trauen zu stellen

Kein Zeigefinger. Keine Übertreibung. Keine falschen Versprechen.

Nur ein System, das funktioniert, weil es echt ist.

Wenn du bereit bist für 7 Tage Klarheit – fang jetzt an.

Bevor wir anfangen

Ich schreibe dieses Buch nicht, weil ich glaube, dass Alkohol grundsätzlich schlecht ist. Ich schreibe es, weil ich in meiner Arbeit als Coach für Alkoholentwöhnung immer wieder dieselbe Geschichte höre. Menschen, die eigentlich gar nicht „süchtig“ sind, merken trotzdem, dass sie die Kontrolle über eine Gewohnheit verloren haben, die sich schleichend eingeschlichen hat.

Als trockener Alkoholiker, der bei diversen Selbsthilfegruppen war, weiß ich, mit welchen Schwierigkeiten man zu kämpfen hat. Die Probleme kommen meist dann, wenn man nicht in einer Gesprächsrunde sitzt, sondern zu Hause ist, allein, oder auf einer Party, die anders ausgeht als erhofft.

Dieses Buch ist kein Ersatz für eine Therapie und auch kein Wundermittel. Es ist ein ehrlicher, strukturierter Einstieg für alle, die spüren, dass es Zeit für einen Reset ist, aber noch nicht wissen, wie sie anfangen sollen. Die 7-Tage-Struktur, die du gleich liest, orientiert sich an dem, was in der Coaching-Praxis tatsächlich funktioniert. Kein theoretisches Konzept aus einem Lehrbuch, sondern ein Programm für echte Situationen.

Ich wünsche dir 7 Tage, die etwas verändern.

Deine Motivation: Warum jetzt

Bevor du die erste Seite des Programms liest, eine kurze Übung. Nimm dir zwei Minuten und beantworte ehrlich für dich – am besten schriftlich, genau hier im Buch.

Warum will ich diese 7 Tage machen?

Was wäre anders, wenn ich es schaffe?

Was ist mein größtes Hindernis?

Heb dir diese Seite auf. An Tag 4 wirst du sie brauchen.

Mythen, die dich zurückhalten

Bevor es losgeht, räumen wir mit ein paar Gedanken auf, die die meisten Menschen davon abhalten, überhaupt erst zu starten.

„Ohne Alkohol wird mein Leben langweiliger“

Das Gegenteil ist meistens der Fall. Was sich langweilig anfühlt, ist nicht das Leben ohne Alkohol. Es ist der erste Moment, in dem eine alte Gewohnheit fehlt und noch keine neue da ist. Das dauert Tage, nicht Wochen.

„Ein Glas Wein am Abend ist doch gesund“

Diese Vorstellung hält sich hartnäckig, ist aber wissenschaftlich längst überholt. Ob ein Glas „gesund“ ist oder nicht, spielt für diese 7 Tage ohnehin kaum eine Rolle. Hier geht es nicht um Gesundheit im medizinischen Sinne, sondern um deine Gewohnheit und deine Kontrolle darüber.

„Ich brauche es, um zu entspannen“

Alkohol fühlt sich entspannend an, weil er kurzfristig Anspannung dämpft. Langfristig sorgt er aber oft für schlechteren Schlaf und mehr Grundanspannung am nächsten Tag. Was sich wie Entspannung anfühlt, ist häufig nur eine Unterbrechung, keine Erholung.

„Andere finden das komisch, wenn ich nicht trinke“

Manche schon. Die meisten interessiert es deutlich weniger, als du denkst, sie sind mit sich selbst beschäftigt. Und wer nachbohrt, tut das oft, weil dein Nein die eigene Gewohnheit infrage stellt. Das ist ihr Thema, nicht deins.

„Wenn ich einmal aufhöre, darf ich nie wieder trinken“

Nein. Dieses Programm ist kein Gelübde, sondern ein 7-Tage-Test. Was danach kommt, entscheidest du selbst. Dazu mehr an Tag 7.

Für wen dieses Buch (nicht) gedacht ist

Gut geeignet für dich, wenn...

- Alkohol bei dir zu einer festen, täglichen oder fast täglichen Gewohnheit geworden ist
- du merkst, dass du automatisch trinkst, ohne bewusst zu entscheiden
- du testen willst, wie sich dein Alltag ohne Alkohol anfühlt
- du bisher noch keine körperlichen Entzugserscheinungen hattest

Nicht der richtige Ausgangspunkt, wenn...

- du bereits körperliche Entzugserscheinungen kennst (Zittern, Schwitzen, Unruhe, Krampfanfälle)
- du täglich sehr große Mengen trinkst
- frühere Versuche, abrupt aufzuhören, gesundheitlich problematisch verlaufen sind

Sprich in diesen Fällen bitte zuerst mit einem Arzt oder einer Suchtberatungsstelle. Ein plötzlicher Stopp kann medizinisch riskant sein. Dieses Buch ist dafür nicht der richtige erste Schritt.

Für alle anderen ist dieses Buch genau das: ein pragmatischer, ehrlicher Einstieg, um eine Gewohnheit zu durchbrechen, bevor sie sich weiter verfestigt.

Warum du das hier liest

Du musst nicht für immer aufhören. Aber seien wir ehrlich: 7 Tage komplett ohne Alkohol sind schwerer, als sie sein sollten. Nicht, weil du abhängig bist, sondern weil es zur Gewohnheit geworden ist.

Ein Glas am Abend, zum Abschalten, zum Belohnen, zum Runterkommen. Dieses Programm ist aber kein radikaler Entzug.

Es ist ein Reset.

7 Tage, in denen du wieder die Kontrolle übernimmst.

Warum Aufhören so schwer ist, obwohl du willst

Ein kurzer Exkurs, bevor es losgeht. Wenn du verstehst, warum sich Aufhören so schwer anfühlt, fällt es dir leichter, dranzubleiben.

Der Gewohnheits-Kreislauf

Jede Gewohnheit, auch das Feierabend-Bier, läuft nach demselben Muster ab:

1. Auslöser (Trigger): eine Uhrzeit, ein Ort, ein Gefühl
2. Routine: das Glas einschenken, ganz automatisch
3. Belohnung: das Gehirn reagiert, der Kreislauf verstärkt sich

Das Tückische: Je öfter du diesen Kreislauf durchläufst, desto automatischer läuft er ab. Nach ein paar Jahren denkst du nicht mehr „Ich möchte jetzt trinken“. Dein Gehirn hat längst automatisiert, 20:30 Uhr, Sofa, Glas in der Hand.

Das erklärt, warum reine Willenskraft so oft scheitert. Du kämpfst nicht gegen eine bewusste Entscheidung, sondern gegen einen automatisierten Reflex.

Die gute Nachricht

Gewohnheiten lassen sich verändern. Nicht durch Verbot, sondern durch Unterbrechung: Du ersetzt Routine und Belohnung, während der Auslöser bestehen bleibt.

Genau das ist die Logik hinter den nächsten 7 Tagen. Jeder Tag greift einen anderen Teil dieses Kreislaufs an: Umgebung, Stress, soziale Situationen, Langeweile, Belohnung, Selbstbild.

Warum ausgerechnet 7 Tage?

7 Tage sind lang genug, um deinen Alltag wirklich zu spüren, inklusive Stress, Langeweile und sozialer Situationen. Und sie sind kurz genug, um sie dir als überschaubares Ziel vorzustellen, statt vor einer unbestimmten Ewigkeit zu stehen.

Die ersten Tage fallen den meisten noch leicht, weil die Motivation frisch ist. Der eigentliche Test beginnt meist ab Tag 3 oder 4, wenn der Alltag wieder normal läuft und die anfängliche Entschlossenheit nachlässt. Genau deshalb behandelt jeder Tag ein neues, konkretes Thema, statt dich mit derselben Botschaft zu wiederholen.

Toleranz und Gewöhnung

Ein weiterer Grund, warum sich eine Alkoholgewohnheit über Zeit verstärkt: Dein Gehirn gewöhnt sich an die Reizmenge. Was am Anfang ein Glas war, wird über Monate oder Jahre oft mehr. Nicht, weil du weniger Disziplin hast, sondern weil der gleiche Reiz schwächer wirkt und du unbewusst nachjustierst.

Diese 7 Tage unterbrechen genau diesen Prozess. Eine kurze Pause reicht oft aus, damit sich die Reizschwelle wieder senkt. Ein Nebeneffekt, den viele überraschend positiv finden, wenn sie danach bewusst und in Maßen trinken.

Ein wichtiger Hinweis vorab

Wenn du regelmäßig und in größeren Mengen trinkst, kann ein abruptes Absetzen körperliche Entzugserscheinungen auslösen, zum Beispiel Zittern, Schwitzen, Unruhe oder Schlafprobleme. Das ist keine Frage von Willenskraft, sondern eine körperliche Reaktion.

Wenn das auf dich zutrifft, sprich vor dem Start mit einem Arzt oder einer Suchtberatungsstelle. Dieses Buch ersetzt keine medizinische Begleitung.

Bevor du startest (Tag 0)

Warum trinkst du wirklich?

Kreuze ehrlich an:

- Stress nach der Arbeit
- Langeweile
- Gewohnheit (immer zur gleichen Zeit)
- soziale Situationen
- Belohnung ("habe ich mir verdient")
- schlechter Tag → "egal jetzt"

Wichtig: Alkohol ist selten das Problem. Er ist nur die Antwort auf etwas anderes.

Deine Trigger erkennen

Die meisten trinken nicht zufällig. Es passiert fast immer:

- gleiche Uhrzeit
- gleicher Ort
- gleiche Emotion

Beispiel: 20:30 Uhr, Sofa, Handy → Bier

Kneipe, Freund → Bier, Schnaps, etc.

Dein Ziel ist nicht Willenskraft.

Dein Ziel ist Muster unterbrechen.

Setze ein realistisches Ziel

Nicht: „Ich werde nie wieder trinken“

Sondern: „Ich bleibe 7 Tage bewusst alkoholfrei.“ Mehr nicht.

„Du brauchst keine Willenskraft. Du brauchst ein System“

Tag 1: Gewohnheit durchbrechen

Heute geht es nicht um Disziplin. Es geht darum, den Ablauf zu ändern.

Wenn du normalerweise abends trinkst:

Ändere aktiv deine Umgebung

Beispiele:

- anderer Raum
- Spaziergang zur üblichen Trinkzeit
- andere Routine (Dusche, Musik, Podcast)

Aufgabe: Mach heute bewusst etwas komplett anderes zur Trinkzeit.

Wenn der Gedanke kommt:

„Ein Glas geht doch.“

Antwort: „Heute nicht. Morgen kann ich neu entscheiden.“

Du verschiebst nur. Du verbietest nichts.

Tag 2: Stress ohne Alkohol

Viele trinken nicht wegen Geschmack. Sondern wegen Druckabbau.

Das Problem: Alkohol löst keinen Stress. Er verschiebt ihn.

Alternative heute:

Wähle EINE:

- 20 Minuten spazieren
- kalte Dusche
- 10 Minuten nichts tun (ohne Handy)
- Musik hören und hinsetzen

Klingt simpel. Ist es auch. Aber genau das fehlt oft.

Aufgabe: Ersetze heute Alkohol bewusst durch eine dieser Optionen.

Tag 3: Soziale Situationen

Heute wird es unangenehm. Nicht wegen dir. Sondern wegen anderen.

Sätze, die kommen:

- "Ach komm, eins geht"
- "Warum nicht?"
- "Stell dich nicht so an"

Deine Antworten (einfach halten):

- "Mach gerade Pause"
- "Heute nicht"
- "Teste was"

Keine Diskussion.

Aufgabe: Wenn eine Situation kommt: Bleib ruhig. Erklär dich nicht.

Du brauchst keine Rechtfertigung.

Halbzeit

Du bist jetzt an dem Punkt, an dem die anfängliche Motivation nachlässt und der Alltag wieder normal läuft. Das ist kein Zufall, deshalb der kurze Stopp hier.

Drei ehrliche Fragen

- Wie oft habe ich in den letzten 3 Tagen ans Trinken gedacht, es aber nicht getan?
- In welcher Situation war es am schwersten?
- Was hat mir bisher am meisten geholfen?

Es gibt keine richtige oder falsche Antwort. Es geht nur darum, dass du deine eigenen Muster siehst, bevor die zweite Hälfte beginnt.

Schau dir jetzt noch einmal deine Antworten von „Deine Motivation: Warum jetzt“ an.

Die nächsten Tage werden nicht leichter, weil du weniger willst. Sie werden leichter, weil du bewusster wirst.

Tag 4: Langeweile aushalten

Das ist der kritische Punkt.

Ohne Alkohol wird dir auffallen: Wie oft du eigentlich einfach nur Zeit füllst.

Was jetzt passiert:

- Unruhe
- "Irgendwas fehlt"
- Gedanken wie: "Was mache ich jetzt?"

Das ist normal.

Aufgabe: Halte es aus. Mindestens 30 Minuten ohne Ablenkung.

Kein Handy. Kein Alkohol. Kein Ersatz.

Genau hier verändert sich etwas.

Tag 5: Belohnung neu definieren

Viele trinken nicht aus Stress. Sondern als Belohnung.

Problem: Dein Gehirn verknüpft Erfolg = Alkohol.

Neue Regel:

Belohnung bleibt. Aber anders.

Beispiele:

- gutes Essen
- Serie ohne schlechtes Gewissen
- früher schlafen
- etwas kaufen (klein)

Aufgabe: Setze dir heute bewusst eine neue Belohnung.

Tag 6: Selbstbild ändern

Bis jetzt ging es um Verhalten. Heute geht es um dich.

Frage:

Siehst du dich als jemand, der "gerne trinkt"?

Oder als jemand, der entscheidet?

Mini-Shift:

Nicht: „Ich darf nicht trinken.“

Sondern: „Ich entscheide mich heute dagegen.“

Aufgabe: Achte auf deine Gedanken. Korrigiere dich aktiv.

Tag 7: Zukunft planen

Du hast 6 Tage geschafft.

Das ist mehr, als viele hinbekommen.

Jetzt kommt der entscheidende Punkt:

Was passiert danach?

3 Optionen:

1. Weiter ohne Alkohol
2. bewusst reduziert trinken
3. zurück wie vorher (ehrlich, passiert oft)

Wichtig:

Wenn du wieder trinkst: Mach es bewusst. Nicht automatisch.

Aufgabe: Entscheide aktiv:

- Wann trinke ich?
- Warum?
- Wie viel?

Nach den 7 Tagen

Was sich verändert hat

- mehr Klarheit
- besserer Schlaf
- mehr Kontrolle
- weniger Automatismus

Wenn nicht: Auch okay. Dann weißt du wenigstens, wo du stehst.

Rückfälle (realistisch betrachtet)

Die meisten scheitern nicht am ersten Glas. Sondern am Gedanken:

„Jetzt ist es eh egal“

Neue Regel:

Ein Fehler ist kein Rückfall.

Ein Rückfall ist: Aufgeben.

Wenn das Verlangen kommt

Wenn der Druck kommt:

1. 10 Minuten warten
2. Wasser trinken
3. Raum wechseln
4. bewegen (egal wie klein)

Verlangen ist eine Welle. Es geht vorbei.

20 Alternativen zu Alkohol

- Tee
- Wasser
- Spaziergang
- Duschen
- Musik
- Podcast
- Lesen
- Kochen
- Schreiben
- Sport (leicht)
- Telefonat
- Aufräumen
- Meditation
- Atemübungen
- früher schlafen
- Serie schauen
- Snack essen
- Journaling
- kaltes Wasser ins Gesicht
- nichts tun

Checkliste zum Ausdrucken oder Abschreiben

Die Kurzfassung aller 7 Tage auf einen Blick, falls du sie dir irgendwo aufhängen willst, wo du sie täglich siehst.

- Tag 1: Ändere aktiv deine Umgebung zur üblichen Trinkzeit
- Tag 2: Ersetze Alkohol bewusst durch eine Stress-Alternative
- Tag 3: Bleib ruhig in sozialen Situationen, erklär dich nicht
- Tag 4: Halte Langeweile mindestens 30 Minuten ohne Ablenkung aus
- Tag 5: Setze dir bewusst eine neue Belohnung
- Tag 6: Korrigiere dein Selbstbild aktiv, sag „ich entscheide“ statt „ich darf nicht“
- Tag 7: Entscheide aktiv, wie es weitergeht

Bei akutem Verlangen

1. 10 Minuten warten
2. Wasser trinken
3. Raum wechseln
4. bewegen (egal wie klein)

Verlangen ist eine Welle. Es geht vorbei.

Dein Trigger-Tagebuch

Trage jeden Tag kurz ein, was passiert ist. Nicht perfekt, nur ehrlich.
Nach 7 Tagen siehst du dein eigenes Muster schwarz auf weiß.

Tag	Uhrzeit / Situation	Trigger / Gefühl	Was ich stattdessen getan habe	Wie es sich angefühlt hat
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Dein Wochenrückblick

Wenn du alle 7 Tage eingetragen hast, nimm dir noch einmal fünf Minuten für diese Fragen. Genau hier erkennst du dein eigenes Muster – nicht in der Theorie vorher, sondern in dem, was du tatsächlich erlebt hast.

Welcher Trigger ist am häufigsten aufgetaucht?

Welche Alternative hat bei mir am besten funktioniert?

An welchem Tag war es am schwersten – und warum?

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Häufig gestellte Fragen

Bin ich alkoholabhängig, wenn ich dieses Buch lese?

Nicht automatisch. Die meisten, die dieses Programm nutzen, sind nicht körperlich abhängig. Sie haben eine feste Gewohnheit, die sie hinterfragen wollen. Wenn du unsicher bist, ob bei dir mehr dahintersteckt, gibt dir ein Gespräch mit einem Arzt oder einer Suchtberatungsstelle Klarheit, ohne dass du dich rechtfertigen musst.

Was, wenn ich es nicht schaffe?

Dann hast du trotzdem etwas gelernt: an welcher Stelle es schwierig wird. Das ist kein Scheitern, das ist eine Diagnose. Du kannst am nächsten Tag neu starten, ganz ohne Drama.

Muss ich für immer aufhören?

Nein. Dieses Buch ist ein 7-Tage-Reset, keine Lebensentscheidung. Was danach kommt, entscheidest du selbst. Siehe Tag 7.

Ich habe schon oft versucht zu reduzieren, und es hat nie geklappt. Warum sollte es jetzt anders sein?

Weil die meisten Versuche an der Willenskraft scheitern, nicht an dir. Dieses Programm setzt an der Gewohnheit selbst an, nicht am Durchhaltevermögen. Das ist ein anderer Hebel.

Kann ich das Programm wiederholen?

Ja. Manche brauchen mehrere Durchläufe, bis neue Routinen sich festsetzen. Das ist normal und kein Zeichen, dass etwas nicht funktioniert.

Was mache ich bei Familienfeiern oder Geschäftsessen mitten in den 7 Tagen?

Schau dir Tag 3 noch einmal an. Du brauchst keine lange Erklärung, ein kurzer, klarer Satz reicht. Wer nachbohrt, bekommt keine Diskussion, sondern Wiederholung.

Brauche ich zusätzlich professionelle Hilfe?

Wenn du regelmäßig größere Mengen trinkst oder schon körperliche Entzugserscheinungen kennst, kläre das vorab unbedingt ärztlich ab. Für alle anderen ist dieses Buch ein guter, eigenständiger Einstieg. Professionelle Begleitung kann trotzdem sinnvoll sein, besonders wenn du langfristig dranbleiben willst.

Wie geht es nach den 7 Tagen weiter?

Das hängt davon ab, was du für dich mitnimmst. Manchen reicht der Reset. Andere merken, dass sie mehr Struktur und Begleitung wollen, dazu mehr im nächsten Kapitel.

Was, wenn ich an Tag 5 oder 6 einen Rückfall habe – ist das Programm dann gescheitert?

Nein. Lies dir noch einmal das Kapitel „Nach den 7 Tagen“ durch: Ein Fehler ist kein Rückfall. Mach am nächsten Tag genau da weiter, wo du aufgehört hast, statt bei null anzufangen.

Kann ich die Reihenfolge der Tage ändern, wenn Tag 3 bei mir eher an einem anderen Tag der Woche passt?

Ja, problemlos. Die Reihenfolge ist eine Empfehlung, keine Vorschrift. Wichtiger als die exakte Reihenfolge ist, dass du alle sieben Themen einmal durchläufst.

Ich trinke eigentlich nur am Wochenende – bringt mir das Programm trotzdem etwas?

Ja. Auch seltenere, aber feste Gewohnheiten, etwa „freitags geht's los“, folgen demselben Trigger-Routine-Belohnung-Muster. Die Prinzipien in diesem Buch gelten unabhängig davon, wie oft du trinkst.

Soll ich Familie oder Freunden vorher erzählen, dass ich die 7 Tage mache?

Das ist deine Entscheidung, keine Pflicht. Manche profitieren davon, weil es Rückhalt schafft und Druck von außen reduziert (siehe Tag 3). Andere machen es lieber still für sich – auch das ist völlig in Ordnung.

Was, wenn 7 Tage nicht reichen?

Für viele ist dieses Buch der erste Schritt, und das ist auch sein Zweck: ein Reset, ein Beweis, dass es geht.

Aber ehrlich: Ein Buch kann nicht auf deine individuelle Situation eingehen. Es kann keine Fragen beantworten, die nur bei dir auftauchen. Und es kann dich nicht zur Rechenschaft ziehen, wenn Tag 4 kommt und du am liebsten aufgeben würdest.

Genau dafür gibt es 1:1-Coaching.

Wenn du merkst, dass du...

- nach den 7 Tagen echte Unterstützung brauchst, um dranzubleiben
- deine eigenen Muster nicht allein durchschaust
- jemanden willst, der dich nicht verurteilt, sondern begleitet

... dann ist ein persönliches Coaching der nächste logische Schritt.

Ruf mich einfach an: 0177 / 630 87 44 oder schreibe mir eine WhatsApp Nachricht oder E-Mail: thorsten@klaretage.de und wir vereinbaren ein Gespräch.

Du musst diesen Schritt nicht gehen. Aber falls du ihn gehen willst: Du bist nicht allein damit.

Abschluss

Du brauchst keine Perfektion.

Du brauchst nur einen Moment, in dem du sagst:

„Heute entscheide ich anders.“ Mehr nicht.

Wenn du diese 7 Tage schaffst, hast du bewiesen:

Es geht.

Kooperationen

Manche Themen liegen außerhalb meines eigenen Schwerpunkts, verdienen aber trotzdem einen Platz in diesem Buch. Deshalb arbeite ich mit Menschen zusammen, die ich persönlich kenne und deren Arbeit ich guten Gewissens empfehlen kann.

Nadja Krüger

Mentorin für Selbstliebe & Transformation zu deinem neuen Ich

- Impuls-Mentorin für Hypnose & Unterbewusstseinsarbeit
- Ängste, Blockaden und Entwicklungstrauma auflösen
- Rauchfrei leben

„Du bist viel mehr, als du glaubst.“

Telefon: +49 177 39 59 748

Instagram: @nadia_krueger

Website: nadia-krueger.com

Platz für eigene Notizen

Rechtliches

Impressum

Thorsten Gölz

Am Hornbühl 8

69509 Mörlenbach

Deutschland

E-Mail: thorsten@klaretage.de

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Ratgebers dienen ausschließlich der Information und ersetzen keine medizinische oder therapeutische Beratung.

Bei gesundheitlichen Problemen oder einer bestehenden Abhängigkeit wende dich bitte an einen Arzt oder eine geeignete Fachstelle.

Urheberrecht

Dieser Ratgeber ist urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Über den Autor

Thorsten Gölz

Ich habe selbst über viele Jahre mit meinem Alkoholkonsum gekämpft und Hilfe unter anderem bei den Anonymen Alkoholikern und den Guttemplern gesucht. Den entscheidenden Unterschied hat am Ende ein befreundeter, trockener Alkoholiker gemacht, der in kritischen Momenten ans Telefon ging und mit dem ich regelmäßig gesprochen habe.

Diese Erfahrung ist der Ursprung meines heutigen Coachings: persönliche, direkte Begleitung statt anonymer Programme. Seit mehreren Jahren begleite ich Menschen dabei, ihr Verhältnis zu Alkohol zu verändern, mit dem Wissen, wie sich jede einzelne Phase dieses Weges tatsächlich anfühlt.

Kontakt: thorsten@klaretage.de

Website: KlareTage.de

Preis

5,90 €