

BLICK-DAHINTER.DE

Selbstfürsorge (Körper, Geist, Seele)

Teil 03: Das Fundament (Heilung & Alltag)

Achtsamkeit, Gelassenheit & Selbstreflexion – Impulse für den Alltag.

Rechtliches

Herausgeber

Armin Hünninger
Neudörferstr. 14
90402 Nürnberg
E-Mail: kontakt@netzsprung.de

Haftungsausschluss

Die beschriebenen Informationen, Methoden und Übungen dienen ausschließlich der allgemeinen Information und Unterstützung des Genesungsprozesses. Sie sind keine medizinische oder psychologische Diagnose, Behandlung oder Therapie und ersetzen keine professionelle Behandlung durch Ärzte oder Therapeuten. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung.

© 2026 Armin Hünninger · blick-dahinter.de. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung oder Verbreitung – auch auszugsweise – bedarf der schriftlichen Zustimmung des Autors.

Teil 03: Das Fundament (Heilung & Alltag)

Selbstfürsorge (Körper, Geist, Seele)

– Mehr als nur Wellness: Die Rückgewinnung deiner selbst –

Armin Hünigler · 20.03.2026 · Sucht (Alkohol)



Selbstfürsorge wird oft mit Egoismus verwechselt. Dabei ist sie bei Suchterkrankungen ein Überlebenswerkzeug. Wenn du deinen „Tank“ nicht füllst, wird der Druck, ihn wieder mit Alkohol zu füllen, unvermeidlich steigen.

1. Körperliche Ebene: Die Sanierung deines Tempels

Dein Körper hat jahrelang Raubbau an sich selbst betrieben. Jetzt ist die Zeit der Reparatur gekommen:

- Schlaf: Die wichtigste Ressource. Dein Gehirn braucht ihn, um die Botenstoffe (Dopamin, Serotonin) neu zu kalibrieren.
- Ernährung & Flüssigkeit: Alkohol entzieht dem Körper essenzielle Nährstoffe. Ein stabiler Blutzuckerspiegel durch regelmäßiges Essen verhindert „Hunger-Attacken“, die oft als Suchtdruck fehlinterpretiert werden.

2. Psychische Ebene: Innere Hygiene

Dein Geist braucht Ordnung, um ruhig zu bleiben.

- Gedanken-Stopp: Lerne zu erkennen, wann du anfängst, dich selbst im Kreis zu drehen oder dir Vorwürfe zu machen. Stoppe diese Schleifen bewusst durch physische Unterbrechung (aufstehen, lüften).
- Positives Framing: Fange an, kleine Erfolge (den Tag trocken beendet, ein gesundes Essen gekocht) bewusst wahrzunehmen. Das trainiert dein Belohnungssystem auf natürliche Quellen.

3. Emotionale Ebene: Gefühle zulassen

Gefühle zu unterdrücken ist der direkteste Weg zurück zur Sucht.

- Akzeptanz: Erlaube dir, dich auch mal traurig, wütend oder einsam zu fühlen. Diese Gefühle sind keine „Gefahr“, sondern lediglich Informationen über deine Bedürfnisse.
- Selbstmitgefühl: Handle dich so, wie du einen geschätzten Freund behandeln würdest, der gerade einen schweren Lernprozess durchmacht.

Danke fürs Lesen

Mehr Impulse und Beiträge gibt es auf

blick-dahinter.de