



Manchmal sind es die kleinen Dinge, die uns  
im Alltag besonders stören – eine  
**Angewohnheit**, die wir einfach nicht  
loswerden, oder ein **zwanghaftes Verhalten**,  
das uns belastet.

**Dieses Buch möchte dir dabei helfen,  
solche kleineren Suchtprobleme und  
Zwangsstörungen besser zu bewältigen.**

Es geht hier **nicht um medizinisch oder  
wissenschaftlich fundierte Lösungen für  
schwere Entzugsprobleme**, sondern um  
praktische **Selbsthilfe-Tipps**, die dir  
Anregungen geben, um negative  
Verhaltensweisen mittels **Selbsthilfe und  
Motivation** zu bekommen.

Wenn du bereit bist, etwas zu verändern,  
findest du hier Ideen, um dein Verhalten  
positiv zu beeinflussen und neue Wege  
auszuprobieren. Jeder kleine Fortschritt zählt,  
und manchmal reicht schon ein kleiner  
Impuls, um den Alltag spürbar zu erleichtern.

**Ein Buch von:**



**Wir geben Tipps zur  
Selbsthilfe, wenn deine  
Angst einen Arztbesuch  
nicht ermöglicht.**



© 2024 Matthias Wiesmeier  
Website: [www.arztphobie.com](http://www.arztphobie.com)

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926  
Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seiner Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

## **Stelle dich den kleinen Zwängen und den Süchten, die deinen Alltag belasten!**

Dieses Buch bietet dir praktische Selbsthilfe-Tipps und Anregungen, die speziell für leichtere Formen von Suchtverhalten und Zwangsstörungen entwickelt wurden. Es ist kein medizinischer Ratgeber für schwere Suchterkrankungen, sondern ein hilfreicher Begleiter, wenn du dich motiviert fühlst, selbstständig an lästigen Verhaltensmustern zu arbeiten.

**Auf kompakten 60 Seiten erhältst du Wissen zu den Ursachen und praktische Tipps, die dir dabei helfen können, Schritt für Schritt die Kontrolle über unerwünschte Gewohnheiten zurückzugewinnen.**

Wenn du dir zutraust, mit ein wenig Unterstützung und Eigeninitiative neue Wege zu gehen, kannst du hier hilfreiche Ansätze finden. Der erste Schritt zu einem leichteren und bewussteren Alltag liegt in deiner Hand!

# **INHALT**

## **2) Einleitung**

## **4) Suchtverhalten verstehen: Was ist eine Sucht?**

## **8) Weshalb werden Menschen süchtig?**

## **11) Anzeichen und Symptome: Bin ich süchtig?**

### **15) Anzeichen von Zwangsstörungen**

### **19) Beispiele für Zwangsstörungen**

## **23) Konsequenzen einer Sucht**

### **26) Konsequenzen einer Sucht: Die Co-Abhängigkeit**

## **30) Selbsthilfe Strategien**

### **39) Soziale Unterstützung und Gemeinschaft**

## **43) Wann ist professionelle Hilfe angebracht?**

## **46) Tipps zur Vorbeugung vor Rückfällen**

## **50) 10 Tipps zur Selbsthilfe**

### **51) 5 Tipps bei stoffgebunden Suchterkrankungen**

### **56) 5 Tipps bei Zwangsstörungen**

## **62) Die fleischfressende Pflanze als Metapher**

## **64) Fazit: Kraft der Selbsthilfe**

# EINLEITUNG

Süchte und Zwangsstörungen zählen zu den sozialen **Tabuthemen**, obwohl sie wahrscheinlich einen viel größeren Teil unserer Gesellschaft betreffen, als man zunächst annehmen würde. Viele fühlen sich mit ihren Ängsten alleine oder **isolieren sich** wegen ihrer Abhängigkeiten und Zwänge zunehmend von ihrem engsten Umfeld. Ein **Teufelskreis**, der schwer zu durchbrechen ist und großen Einsatz fordert.

Mit diesem Buch möchten wir dir ein Werkzeug anbieten, das dich im Kampf gegen deine inneren Dämonen unterstützt. Wir **beginnen mit den Grundlagen** und erklären, wie Süchte und Zwangsstörungen **entstehen**. **Warum werden Menschen süchtig?** Was sind die verschiedenen Arten von Abhängigkeiten? Welche Anzeichen gibt es? Wir gehen tiefer auf die Folgen von Sucht ein – für die Betroffenen selbst und für ihr soziales Umfeld. Wie beeinflussen Zwangsstörungen den Alltag?

Der **zweite große Abschnitt** bietet **Selbsthilfestrategien** zur Überwindung. Wie wichtig sind konkrete Ziele? Wie sollte man mit **Rückschlägen** umgehen? Welche Rolle spielen soziale Netze und Gemeinschaften im Kampf gegen Abhängigkeiten?

Zu guter Letzt stellen wir dir noch **10 wertvolle Tipps zur Selbsthilfe** vor. Dabei konzentrieren sich **fünf Tipps** gezielt auf **stoffgebundenes Suchtverhalten** und **weitere fünf Tipps** auf **nicht-stoffgebundene Süchte**, zu denen auch **Zwangsstörungen** zählen können. Diese Tipps sind äußerst motivierend und sofort in der Praxis anwendbar.

Suchterkrankungen und Zwangsstörungen treten in unterschiedlichsten Intensitäten und Ausprägungen in Erscheinung. Während manche davon durchaus aus eigener Kraft überwunden werden können, sind andere Süchte und Zwänge zu tiefgehend und gefährlich für einen DIY-Ansatz. **Deshalb weisen wir auch darauf hin, wann du professionelle Hilfe suchen solltest.**

Abschließend haben wir ein **metaphorisches Beispiel mit der fleischfressenden Pflanze** beschrieben, das dir im Alltag helfen kann, Stolperfallen zu erkennen und dich so besser vor einem möglichen Rückfall zu schützen.

**Viele Menschen überwinden erfolgreich kleinere Süchte und Zwangsstörungen, vor allem auch mithilfe von Selbsthilfe-Strategien und praktischen Alltagstipps. In unserem Buch stellen wir bewährte Methoden vor, die den Weg zu einem selbstbestimmten Leben ebnen können.**

Du willst dein Suchtverhalten hinter dir lassen oder die lästige Zwangshandlung in die Schranken weisen? Dann kann dieses kleine Buch der erste Schritt auf der Reise sein!





# SUCHTVERHALTEN VERSTEHEN:

## WAS IST EINE SUCHT?

Du bist im Laufe deines Lebens sicher schon einmal mit der Thematik "**Sucht oder Zwangsstörungen**" in Berührung gekommen. Ob direkt als Betroffener oder durch Freunde beziehungsweise Familienmitglieder, die in eine Abhängigkeit gerutscht sind. Es gibt viele Berührungspunkte, doch was sich genau hinter den bekannten und bedrohlichen Schlagworten verbirgt, ist weniger offensichtlich. Wir wenden uns daher an die Weltgesundheitsorganisation WHO, um eine konkrete Definition für "Sucht" zu erhalten. Sie beschreibt Sucht als einen...



*"Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, hervorgerufen durch den wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Droge."*

Das Konzept der Sucht, so klar es erscheinen mag, ist nicht festgelegt, sondern entwickelt sich stetig weiter, da wissenschaftliche Begriffe regelmäßig überprüft und aktualisiert werden. Die Definition der Sucht durch die WHO scheint auf den ersten Blick nur substanzbezogene Abhängigkeiten zu berücksichtigen.

Doch in der Praxis wird zwischen zwei Arten von Sucht unterschieden: **substanzgebundene**, bei denen spezifische Substanzen wie **Alkohol oder Drogen** im Spiel sind, und **substanzungebundene**, auch bekannt als **Verhaltenssüchte**, bei denen **keine Substanzen** konsumiert werden, aber ähnliche Verhaltensmuster und psychologische Effekte auftreten.

- **Substanzgebundene Sucht**

Bei der substanzgebundenen Sucht dreht sich alles um eine **berauschende, psychotrope Substanz**, die das zentrale Nervensystem beeinflusst. Egal ob es sich um legale Substanzen wie **Alkohol, Nikotin** und verschiedene verschreibungspflichtige **Medikamente** handelt oder um illegale Drogen wie Ecstasy, Crack und Heroin, die körperliche und psychische Abhängigkeit ist das verbindende Element.

- **Substanzungebundene Sucht**

Substanzungebundene Sucht manifestiert sich durch die **übermäßige Wiederholung bestimmter Verhaltensweisen** oder Aktivitäten, die zunächst als harmlos erscheinen können. Wir sprechen hier von Verhaltenssüchten, zu denen beispielsweise **Glücksspielsucht, Kaufsucht** oder **Internetsucht** gehören. Viele Experten präferieren jedoch den Begriff „Zwänge“, um die Unausweichlichkeit und die tiefe psychologische Verankerung dieser Zustände zu betonen.

Unabhängig von der Suchtform, ob substanzgebunden oder nicht, sind die psychischen Auswirkungen oft gleich intensiv und hinterlassen tiefe emotionale Spuren. Beide Abhängigkeiten beeinflussen das Denken und Handeln. Bei nichtstoffgebundenen Süchten entfallen zwar die direkten körperlichen Schäden durch chemische Substanzen, jedoch können auch diese zu psychosozialen Beeinträchtigungen führen, zum Beispiel durch Vernachlässigung der persönlichen Fürsorge.

**Darüber hinaus sind für alle bekannten Suchterkrankungen bestimmte Kernmerkmale charakteristisch:**

- Ein nahezu unbezwingbares und **ständig präsent**es **Verlangen** nach Beschaffung und Konsum des Suchtmittels, das oft alle anderen Bedürfnisse überlagert.
- Eine fortschreitende **Toleranzerhöhung**, die eine stetige Steigerung der Dosis erforderlich macht, um denselben zufriedenstellenden Effekt zu erreichen oder Entzugerscheinungen abzuwenden.
- Eine deutlich ausgeprägte Abhängigkeit, die sowohl psychischer als auch physischer Natur ist und sich in einem starken Zwang zum Konsum äußert.
- **Eine zerstörerische Wirkung, die weit über den Einzelnen hinausgeht und sich auch nachteilig auf sein soziales und berufliches Umfeld auswirken kann.**
- Ein nicht zu leugnender Kontrollverlust über das eigene Verhalten; das Suchtmittel nimmt eine dominierende Rolle ein und steuert zunehmend die Handlungen und Gedanken des Betroffenen.

**Hinweis:** Die Suchtdefinition, oft assoziiert mit Substanzmissbrauch, schließt auch substanzungebundene Süchte und Zwänge ein. Anstatt eines physischen Suchtmittels wird hier eine Tätigkeit zum Trigger. Die Symptome bleiben jedoch gleich: ein eskalierendes Verlangen, soziale Beeinträchtigungen und ein spürbarer Kontrollverlust sind prägnante Merkmale dieser Abhängigkeiten.

Auch du solltest dir bewusst sein, dass nicht nur klassische Suchtmittel wie Drogen, Alkohol oder Nikotin abhängig machen können. Abhängigkeit begegnet dir in der Gesellschaft in vielen verschiedenen Formen.

**Kannst du dein Handy nicht mehr weglegen? Musst du ständig ein bestimmtes Spiel spielen und verschuldest dich sogar dafür? Verwendest du täglich Nasenspray, obwohl du nicht krank bist? Oder bist du vielleicht süchtig nach Diebstahl oder Lippenstift?**

Die Möglichkeiten sind nahezu grenzenlos. Die Mechanismen, die eine Sucht antreiben, unterscheiden sich bei den sogenannten „großen“ und „kleinen“ Süchten jedoch nicht wesentlich. Es ist der gleiche Zyklus aus Verlangen, Nachgeben und dem anschließenden Schuldgefühl, der dich in der Sucht festhält. Dieser Kreislauf kann alles umfassen, von zu viel Essen bis hin zum zwanghaften Online-Shopping.



### ***Fokus auf die „kleinen“ Süchte***

**Im weiteren Laufe unseren Buches wollen wir uns auf die vermeintlich „kleinen“ Süchte konzentrieren. Die großen Abhängigkeiten wie zum Beispiel jene von Alkohol, Medikamenten oder illegalen Drogen sind in ihrer Komplexität in diesem Rahmen nicht vollständig abbild- und behandelbar. An einer professionellen Psychotherapie führt in diesen Fällen meist ohnehin kein Weg vorbei!**

# WESHALB WERDEN MENSCHEN SÜCHTIG?

**Einen einzigen Grund, der das Entstehen von Sucht erklärt, gibt es nicht.** Letztendlich handelt es sich um ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren.

Ein umfassender Ansatz, der viele Aspekte berücksichtigt, ist das psychosoziale Modell. Dieser Ansatz nimmt nicht nur die **körperliche und psychische**, sondern auch die **soziale Ebene** in den Blick.

Bevor wir tiefer in die Materie eintauchen, möchten wir betonen, dass jeder Mensch **individuell** ist. **Deine Geschichte, deine Persönlichkeit, deine Lebensumstände** – all das spielt eine Rolle bei der Entwicklung einer Sucht. Manchmal ist es ein langsamer Prozess, manchmal ein plötzlicher Umbruch im Leben, der das Verhalten in eine Sucht umschlagen lässt.

Ein stressiger Job, Probleme in der Beziehung oder einfach der Wunsch, dem Alltag zu entfliehen, können **Auslöser** sein. Die Suche nach **Linderung oder Ablenkung** führt dann vielleicht zu Substanzen oder Handlungen, die **kurzfristig Erleichterung** versprechen.

Außerdem spielt die **genetische Veranlagung** eine wesentliche Rolle. Forschungen zeigen, dass Suchtverhalten teilweise vererbt werden kann. So könnte eine Person aufgrund ihrer genetischen Disposition ein **höheres Risiko** haben, süchtig zu werden, sobald sie mit bestimmten Substanzen oder Verhaltensweisen in Kontakt kommt.

- **Körperliche Ebene**

Bestimmte Stoffe oder Handlungen aktivieren das **Belohnungssystem** in unserem Gehirn – das sogenannte mesolimbische System. Hier wird der Neurotransmitter „Dopamin“ produziert, der in besonderen Situationen ausgeschüttet wird. Dopamin ist bekannt als „Glückshormon“, ähnlich wie Serotonin. Suchtmittel stimulieren dieses Zentrum und führen zu einer verstärkten Freisetzung dieser Botenstoffe. Unser Körper gewöhnt sich schnell an diesen Hormoncocktail, was dazu führt, dass mit der Zeit immer mehr vom „Stoff“ benötigt wird, um dieselbe Wirkung zu erzielen.

- **Psychische Ebene**

In Bezug auf psychologische Erklärungsansätze sind persönliche Merkmale von großer Bedeutung. Was etwas komplex klingt, sind tatsächlich psychische Eigenheiten wie unzureichende Stressbewältigungsstrategien, ein niedriges Selbstwertgefühl oder eine geringe Fähigkeit, Konflikte zu bewältigen.

- **Soziale Ebene**

Die Erfahrungen, die du in deinem Leben gemacht hast, prägen dich nachhaltig – im Guten wie im Schlechten. Insbesondere **traumatische Erlebnisse** können problematische Folgen haben. Mangel an Fürsorge oder Erfahrungen mit Gewalt und Missbrauch gehören zu den häufigsten Auslösern. Auch der **Gruppenzwang** oder der Einfluss der Peer-Gruppe spielen eine große Rolle.