

# Wege zur Trockenheit

- Teil 2 -

Die 400 besten Slogans  
für das erste Jahr der Genesung

Karl Homilius

## Vorwort

Dies Buch wurde geschrieben, um Menschen, die an der Abhängigkeitserkrankung des Alkoholismus leiden, die vielen, guten Erkenntnisse, Erfahrungen und Empfehlungen einer Selbsthilfeorganisation in kurzer und prägnanter Form zur Verfügung zu stellen. Das Buch soll Mut und Hoffnung vermitteln, um an die eigene Genesung zu glauben, die hunderttausende von Menschen auf der ganzen Welt durch das 12-Schritte-Programm der AA erlangten. Natürlich ersetzt dies Buch keine notwendige ärztliche, klinische oder therapeutische Behandlung. Es ist gedacht als Ergänzung und zur Selbstreflexion. Genauso wird vom Autor darauf hingewiesen, dass dies Buch keine regelmäßigen Besuche einer Selbsthilfegruppe ersetzen kann. Für Menschen, die in einer persönlichen Krise sind, wie beispielsweise der erste Aufenthalt in einer Klinik, ist es am Anfang der Genesung noch oft sehr schwer ein Buch zu lesen und zu verstehen. Konzentrationsvermögen und Verständnis für das Gelesene kommen meist erst nach einer gewissen Zeit der Genesung zurück. Aber sie kommen zurück, wenn man trocken und clean bleibt. Um erste Gedanken und Themen der Trockenheit zu vermitteln, soll dies Buch ein kleiner Helfer sein. Es ist immer sehr viel einfacher, sich einen kurzen Satz wieder ins Gedächtnis zu rufen, als in einer wissenschaftlichen Arbeit die Zusammenhänge zu verstehen. Der Weg der Trockenheit ist das größte Geschenk und die wichtigste Veränderungschance im Leben eines abhängigkeitskranken Menschen.

Gute Genesung und gute 24 Stunden  
wünscht Dir Karl

Dies Buch ist die Ergänzung bzw. Fortsetzung von

Wege zur Trockenheit Teil 1.

Bitte nimm Dir bitte am Anfang pro Tag nur einen Slogan vor, sonst kann es leicht zur Überforderung kommen.

Sich für etwas entscheiden  
bedeutet auch immer auf  
etwas verzichten zu  
müssen.

Alkoholismus  
ist die einzige Krankheit  
auf der Welt,  
die Dir einredet,  
das Du sie gar nicht  
hast.

Alkoholiker sind nicht böse,  
der Alkohol ist nicht böse,  
vereinigen sie sich,  
wird es böse.

Alcoholics ain't bad,  
Alcohol ain't bad,  
Together, it get's bad.

Hat diese Lebensweise, die vom Alkohol bestimmt ist, eine gute Zukunft? Bringt sie Gelassenheit, Glück, Gesundheit?

Gib deinen Eigensinn auf,  
vergiss deinen Trotz,  
sieh deinen Anteil,  
akzeptiere die  
Notwendigkeit.

Jeder Mensch hat das  
Potenzial sich zu verändern.

CharismaRetreats



Höre auf in der  
Vergangenheit zu wühlen,  
sonst verpasst Du die  
Zukunft.

Charisma-Retreats

Es ist immer die Ungeduld  
gewinnen zu wollen,  
die einen am Ende verlieren  
lässt.

CharismaPaperTreats

Alle reden über den  
alkoholkranken Menschen,  
aber keiner spricht mit ihm.

Charisma-Petreats