

Testimonial Herr R., ein halbes Jahr nach der Teilnahme des Onlinekurses «Weniger trinken – Ihr Ziel?»

«Diesen Freitag endet für mich ein ganzer Monat ohne einen Tropfen Alkohol. Ich habe dem Alkohol nicht vollends abgeschworen, hatte aber das Gefühl, dass mir eine längere abstinente Zeit guttun würde. So habe ich mir diese Auszeit vorgenommen und mir ist es blendend dabei ergangen. Weder hatte ich (abgesehen von der Wehmütigkeit bei dem einen oder anderen Apéro) irgendwelche unangenehmen Gefühle noch zeigte mein Körper unangenehme Zeichen. Im Gegenteil! Ich war ausgeglichen, selbstsicher, entspannt und ich schlief auch ruhiger.

Ich habe zig neue spannende alkoholfreie Getränke ausprobiert und einige neue Lieblinge gefunden, die ich nicht wieder vernachlässigen möchte. Diese Woche habe ich mich dazu entschlossen mir ein Fitness-Abo zu kaufen und habe mein erstes Training hinter mir und bin sehr motiviert.

Ich mache mir hier keine Illusionen, dass wieder andere Zeiten kommen werden, in denen ich weniger motiviert bin und auch weniger gut schlafen werde, aber im Moment geniesse ich das einfach sehr. Ich fühle mich frei und unternehmenslustig. Für die Zeit nach dem alkoholfreien Monat habe ich mir einen Plan zurechtgelegt, mit dem ich den Schwung dieses Monats mitnehmen und mehr alkoholfreie Zeit in meinen Alltag integrieren möchte.

Ich bin fest der Überzeugung, dass unsere gemeinsame Zeit im Onlinekurs letztes Jahr die Basis gelegt hat, dass ich diesen Monat angegangen bin. Ich glaube, dass alle Erkenntnisse und Gedanken in meinem Hinterkopf gegärt haben und mir nicht nur die Motivation, sondern auch das Rüstzeug dafür gegeben haben, dass ich diesen Monat nicht nur durchgezogen habe, sondern mich dabei nicht quälen musste, im Gegenteil, mich an der Erfahrung erfreuen konnte!

Erzählen Sie das mal jemandem, der Zweifel haben sollte, ob sich dieser Kurs lohnt oder nicht. Ich wünsche allen anderen, dass sie das auch angehen und eine so tolle Erfahrung erleben dürfen wie ich, meinen Gspänli aus dem Kurs, wie auch allen, die den Kurs vielleicht noch machen werden.

Ich danke Ihnen herzlich dafür, dass Sie mich begleitet haben auf einem Teil des Weges und für das Rüstzeug, das Sie mir zugänglich gemacht haben vor, während und nach Ihrem Kurs.»