



© 2025 Gabriel [Dein Nachname/NeelixberliN]. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren) reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Ausgenommen hiervon ist die Weitergabe des vollständigen, unveränderten Ebooks für private, nicht-kommerzielle Zwecke.

****Nutzungshinweis:**** Dieses Ebook wird Dir von NeelixberliN kostenlos zur Verfügung gestellt. Du darfst es für Deinen persönlichen Gebrauch herunterladen, lesen und das vollständige, unveränderte Werk gerne an Freunde, Familie oder Betroffene weitergeben, die davon profitieren könnten.

****Folgendes ist jedoch nicht gestattet:**** * Der Verkauf dieses Ebooks oder Teilen davon. * Die Veränderung des Inhalts oder des Covers. * Die Nutzung von Inhalten für kommerzielle Zwecke ohne schriftliche Genehmigung. * Das Hochladen des Ebooks auf anderen Plattformen ohne ausdrückliche Erlaubnis. Danke, dass Du diese Bedingungen respektierst und mithilfst, die Botschaft auf faire Weise zu verbreiten.

****Wichtiger Hinweis & Haftungsausschluss:****

Die Inhalte dieses Ebooks basieren auf persönlichen Erfahrungen, Recherchen und der Integration etablierter Methoden wie CRA. Sie dienen ausschließlich Informations- und Inspirationszwecken im Rahmen der Selbsthilfe und Aufklärung über Sucht und Genesung.

Dieses Ebook ersetzt ausdrücklich keine professionelle medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei Suchterkrankungen, psychischen Problemen oder gesundheitlichen Beschwerden wende Dich bitte unbedingt an qualifizierte Fachleute (Ärzte, Therapeuten, Suchtberatungsstellen).

Die Anwendung der hier beschriebenen Informationen, Übungen und Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko. Der Autor (Gabriel/NeelixberliN) übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle Nachteile, Schäden oder Misserfolge, die direkt oder indirekt aus der Nutzung oder Nichtnutzung der Inhalte dieses Ebooks entstehen.

Die hier dargestellten Methoden und Ansichten stellen eine spezifische Synthese dar und erheben keinen Anspruch auf alleinige Gültigkeit oder Vollständigkeit in der komplexen Landschaft der Suchthilfe.

NeelixberliN Verantwortlich für den Inhalt: Gabriel Maetz - Postfach 10 01 11 - 16748 Hennigsdorf bei Berlin -

Deutschland Kontakt: E-Mail: mail@neelixberlin.de Webseite:
<https://neelixberlin.de>

Vorwort: Dein Weckruf – Jenseits der Sucht wartet Dein Leben

Dieses Buch ist kein gewöhnlicher Ratgeber. Es ist ein Manifest. Ein Weckruf. Ein unzensierter Wegweiser aus der Hölle der Sucht, geschrieben aus der tiefsten Dunkelheit heraus – für Dich.

Ich bin Gabriel. 28 Jahre meines Lebens wurden von der Sucht diktiert. Ich kenne den Schmerz, die Lügen, die Hoffnungslosigkeit. Aber ich kenne auch den Weg hinaus. Einen Weg, der oft anders ist, als die gängigen Methoden es lehren.

In diesem Manifest verschmelze ich drei Welten zu etwas Neuem – zur **NeelixberliN-Synthese**:

1. **Die knallharte Logik des Community Reinforcement Approach (CRA):** Wissenschaftlich erprobte Werkzeuge, die funktionieren. Das "Was" und "Wie" der Veränderung.
2. **Die tiefe Weisheit der Seele (inspiriert von Maxim Mankevich):** Das "Warum" Deiner Reise. Dein Seelenplan, Deine Intuition, Dein unzerstörbares Urvertrauen.

3. **Die unzensierte Realität meiner Geschichte:** Der Beweis, dass dieser Weg gangbar ist – mit allen Rückschlägen, Zweifeln und dem unbändigen Willen, aufzustehen.

Dieses Buch ist für Dich, den Betroffenen. Es fordert Dich heraus, radikal ehrlich zu sein. Es gibt Dir konkrete Werkzeuge an die Hand ("Survival-Kits" für jede Woche). Es erinnert Dich daran, wer Du wirklich bist – jenseits Deiner Sucht, jenseits Deiner Fehler.

Du kannst dieses Buch als 14-Wochen-Programm nutzen oder in Deinem eigenen Tempo. Es ist kostenlos. Warum? Weil ich an die Kraft der Dankbarkeit glaube. Weil ich weiß, dass Heilung möglich ist. Weil ich glaube, dass diese Arbeit positiv zurückkommt – durch Deine Genesung, durch Deine Unterstützung für NeelixberliN, durch die Veränderung, die wir gemeinsam anstoßen.

Wir brechen alte Strukturen auf. Wir fordern das System heraus. Wir finden neue Wege.

Dies ist kein Spaziergang. Es ist eine Heldenreise. Deine Heldenreise. Bist Du bereit, den ersten Schritt zu tun? Dein Leben wartet.

In Verbundenheit, Gabriel (NeelixberliN) Oktober 2025

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Dein Weckruf – Jenseits der Sucht wartet Dein Leben

Teil 1: Das Fundament – Versteh das Spiel

- **Kapitel 1:** Warum Du wirklich hier bist – Und die 5 Fallen, die Dich in der Sucht festhalten (*CRA: Funktionsanalyse*)
- **Kapitel 2:** Warum Du Deine Freunde loslassen musst, um clean zu werden (Die Cliff Young-Story) (*CRA: Umfeld & Glaubenssätze*)
- **Kapitel 3:** Warum Einstein recht hatte und Deine Sucht nur ein "treuer Diener" ist (*CRA: Glücks-Skala & Ideen empfangen*)
- **Kapitel 4:** Die leise Feder im Orkan – Warum Deine Intuition lauter ist als Deine Sucht (*CRA: FA Positives Verhalten & Intuition*)

Teil 2: Die Werkzeuge – Baue Dein neues Leben

- **Kapitel 5:** Meisterschaft statt Sucht – Warum Dein Ego sterben muss, damit Du lebst (*CRA: Zielsetzung*)
- **Kapitel 6:** Finde Dein Urvertrauen – Wie Michelangelo und ein alter Bauer Dir den Weg zeigen (*CRA: Rückfallprävention*)
- **Kapitel 7:** Befreie Dich aus dem Gedanken-Gefängnis – Dein Weg zur emotionalen Freiheit (*CRA: Achtsamkeit & Aktivitätenplanung*)
- **Kapitel 8:** Dein Körper ist kein Mülleimer – Tanke Energie für Deinen Seelenweg (*CRA: Gesundheit & Problemlösung*)

- **Kapitel 9:** Sprich Deine Wahrheit – Wie Deine Worte Deine Sucht besiegen (oder befeuern) (*CRA: Kommunikationstraining*)
- **Kapitel 10:** Finde Dein Wofür – Dein innerer Kompass aus dem Hamsterrad (*CRA: Seelenaufgabe finden*)
- **Kapitel 11:** Geld ist Dein Freund, nicht Dein Dealer – Der Schlüssel zur äußeren Freiheit (*CRA: Money Mindset & Finanztools*)
- **Kapitel 12:** Liebe ist kein Tauschgeschäft – Deine Beziehung als Heilungsgefäß (*CRA: Beziehungstherapie*)
- **Kapitel 13:** Flieh vor den Müllmännern – Warum Dein Umfeld über Deine Nüchternheit entscheidet (*CRA: Nein-Sagen & Netzwerkaufbau*)

Teil 3: Die Meisterschaft – Lebe Deine Geschichte

- **Kapitel 14:** Schluss mit Irgendwann – Schreib JETZT Deine Erfolgsgeschichte! (*CRA: Handeln & Verhaltensübung*)
- **Nachwort:** *Dein Stift. Dein Buch. Dein Leben.*

Das CRA-Mindset-Manifest (Teil 1): Warum Du wirklich hier bist – Und die 5 Fallen, die Dich in der Sucht festhalten



„Warum bin ich wirklich hier auf der Erde?“

Diese Frage ist kein philosophischer Luxus. Sie ist ein verdammt Überlebenswerkzeug. Wenn Du diese Zeilen liest, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Du – oder jemand, den

Du liebst – mitten in einem Kampf steckt. Einem Kampf, der oft fälschlicherweise als „Sucht“ bezeichnet wird, der aber in Wahrheit ein verzweifelter Versuch ist, eine Antwort auf diese Frage zu finden.

Die meisten Menschen beantworten sie nie. Sie schlafen. Sie imitieren und konsumieren, wie Maxim Mankevich es nennt. Sie jagen von einem Kick zum nächsten, um eine kurzfristige Freude zu spüren, aber finden niemals langfristige Erfüllung.

Und Du?

Als Süchtiger hast Du diesen Weg auf die Spitze getrieben. Du hast den Konsum perfektioniert. Du hast nicht nur Dinge konsumiert, sondern eine Substanz, die Dir auf Knopfdruck die Illusion von Erfüllung, von Wärme oder von Stille gegeben hat.

Ich bin Gabriel, und ich war einer von ihnen. Ich war Meister darin, die innere Leere zu betäuben.

In dieser neuen Serie, dem „CRA-Mindset-Manifest“, werden wir die Regeln des Spiels neu schreiben. Wir verschmelzen die knallharte, wissenschaftliche Logik des **Community Reinforcement Approach (CRA)** – dem mächtigsten Werkzeugkasten zur Selbstbefreiung – mit der seelischen Tiefe des „Soulmaster“-Plans.

Dies ist Dein Weckruf. Dein Leben wartet. Steig aus.



DIE FAKTEN: DER KICK UND DIE LEERE

Sucht wird oft als moralisches Versagen missverstanden. Wissenschaftlich gesehen ist sie eine erlernte Bewältigungsstrategie. Das Gehirn sucht den schnellsten Weg, um Schmerz zu lindern oder Freude zu maximieren. Die „5 Fallen“ (Unterhaltung, Nahrung, Schulden etc.) sind die Vorstufe. Sie sind gesellschaftlich akzeptierter Konsum, um eine innere Unruhe zu betäuben. Die Substanz ist nur die effizienteste, aber auch die zerstörerischste Form dieses

Konsums. Sie liefert den stärksten „Kick“, um die tiefste Leere zu füllen.

Die Seele: Die 5 Fallen, die Deinen Seelenweg blockieren

Der „Soulmaster“-Plan ist unerbittlich in seiner Analyse. Er sagt, dass die meisten Menschen ihr Potenzial nie entfalten, weil sie in 5 Fallen tappen. Sie leben im Außen, im Konsum, statt im Innen, bei ihrer Seele.

Für einen Süchtigen sind diese 5 Fallen nicht nur Metaphern. Sie sind das verdammte Ökosystem, in dem die Sucht wächst und gedeiht.

- 1. Falte 1: Unterhaltung (Der Lärm):** Von „Brot und Spielen“ bis Netflix. Wir konsumieren pausenlos Lärm, Bilder und Dramen, um uns „kurzfristig lebendig“ zu fühlen. In der Sucht ist das die permanente Flucht vor der Stille, in der die eigenen Dämonen warten.

2. **Falle 2: Nahrung (Die Betäubung):** Fast Food, Zucker, Alkohol, Kippen. Wir füllen unseren Körper mit „leblosen Inhalten“, die unsere Energie töten. Für den Süchtigen ist der eigene Körper oft nur noch ein Mittel zum Zweck, ein Apparat, der gefälligst zu funktionieren hat, während er mit Gift geflutet wird.
3. **Falle 3: Krankheit (Der Preis):** Das Prinzip von „Saat & Ernte“. Der Körper kapituliert. Statt die Ursache (den Mangel, die Leere) zu lösen, bekämpfen wir Symptome mit Medikamenten – oft der legale Einstieg in die illegale Sucht.

-
4. **Falle 4: Schulden (Das Gefängnis):** „Von dem Geld, das wir nicht haben, kaufen wir Dinge, die wir nicht brauchen, um die innere Leere zu füllen.“ Für den Süchtigen eskaliert das: Der „Kick“ (die Substanz) wird wichtiger als alles andere. Schulden bei der Bank werden zu Schulden bei Dealern. Das emotionale Gefängnis wird zu einem realen.
 5. **Falle 5: Beziehungen (Die Co-Abhängigkeit):** Wir hungern nach Anerkennung, weil der Selbstwert fehlt. Wir suchen jemanden, der uns „vervollständigt“. In der Sucht wird das toxisch: Wir lügen, manipulieren und betrügen – oder wir suchen uns Partner, die genau das

mit uns tun, weil wir glauben, nichts anderes verdient zu haben.

Diese 5 Fallen sind das System, das Dich im „durchschnittlichen Leben“ festhält. Die Sucht ist nur der brutalste Ausdruck dieses Systems.

Die Logik (CRA): Die Funktionsanalyse – Dein unzensiertes Logbuch

Wenn die 5 Fallen das „Was“ sind, ist die Sucht das „Wie“. Aber die wichtigste Frage ist das „Warum“.

Hier gibt uns die Wissenschaft (CRA) das mächtigste Werkzeug an die Hand, das es gibt: die **Funktionsanalyse (FA)**.

Vergiss Moral. Vergiss Schuld. Die FA ist ein reines Logbuch. Sie ist die unzensierte, brutale Wahrheit darüber, *warum* Du

konsumierst. Sie funktioniert, indem sie vier simple Fragen stellt:

1. **Der Auslöser (Trigger):** Was ist passiert, bevor der Drang (Craving) kam? (z.B. Streit mit Partner [Falle 5], Konto im Minus [Falle 4], extremes Gefühl von Einssamkeit [Falle 1])
2. **Das Verhalten:** Was genau hast Du getan? (z.B. Dealer angerufen, zur Tankstelle gefahren, 3 Gramm konsumiert)
3. **Die kurzfristige Konsequenz (Der „Kick“):** Was hast Du sofort Gutes bekommen? (z.B. „Der Schmerz war weg“, „Ich fühlte mich stark/taub“, „Die Einsamkeit war erträglich“, „Ich konnte schlafen“)
4. **Die langfristige Konsequenz (Der Preis):** Was war das Ergebnis am nächsten Tag / auf lange Sicht? (z.B. Mehr Schulden, Selbsthass, Job gefährdet, Beziehung zerstört, Körper am Ende [Falle 3])

Die Funktionsanalyse ist der erste Schritt zur Freiheit, weil sie Dir eines zeigt: **Dein Konsum ist nicht dumm. Er ist verdammt logisch.**

Er gibt Dir einen kurzfristigen „Kick“ (Punkt 3), den Du anderswo nicht findest. Du hast die Substanz nicht gewählt, weil Du „schwach“ bist, sondern weil sie verdammt noch mal funktioniert hat, um die Leere (die durch die 5 Fallen entstanden ist) kurzfristig zu füllen.



Die 5 Fallen (Unterhaltung, Nahrung, Schulden, Krankheit, Beziehungen) sind das Hamstrad des Konsums. Die Sucht ist der Treibstoff, der es am Laufen hält.



GABRIELS BEICHTE: MEIN LEBEN IN DEN 5 FALLEN

Ich war der König der 5 Fallen. Mein Leben war ein einziges Ablenkungsmanöver.

Unterhaltung & Nahrung (Fallen 1 & 2): Wenn ich nicht konsumiert habe, habe ich konsumiert.

Ich habe Fast Food gefressen und stundenlang Pornos geschaut (Falle 1). Ich habe gesoffen und geraucht (Falle 2). Hauptsache, Lärm. Hauptsache, betäubt. Hauptsache, ich

muss mich nicht spüren. Die Stille war mein Feind, denn in der Stille wartete die Wahrheit, dass mein Leben eine Lüge war.

Schulden (Falle 4): Ich habe Geld ausgegeben, das ich nicht hatte, für Drogen, die ich nicht brauchte, um Gefühle zu betäuben, die ich nicht wollte. Ich habe meine Familie belogen, Freunde bestohlen und Verträge gebrochen. Die Schulden waren nicht nur auf der Bank, sie waren bei Menschen, die mich liebten. Ich war im emotionalen und finanziellen Gefängnis.

Beziehungen (Falle 5): Ich war ein Meister der Manipulation. Ich habe Anerkennung gesucht und Liebe mit Abhängigkeit verwechselt. Ich habe Menschen benutzt, um an Geld, einen Schlafplatz oder an Stoff zu kommen. Mein Selbstwert war bei Null. Ich brauchte andere, um mich „aufzuladen“, und habe sie leer zurückgelassen. Das war mein Hamstrad. Die Drogen waren nur der Treibstoff, der es am Laufen hielt.

Dein Ausstieg: Die Seele (Mankevich) trifft auf die Logik (CRA)

Hier ist die Synthese, der NeelixberliN-Weg:

Die „5 Fallen“ aus dem Soulmaster-Plan sind nicht nur Philosophie. Sie sind die **Auslöser (Trigger)** für Deine Funktionsanalyse.

Der Grund, warum Du konsumierst, ist, dass Du in einem System lebst, das Dir permanent einflüstert, dass Du nicht genug bist. Dass Du konsumieren musst (Unterhaltung, Nahrung, Status, Anerkennung), um die innere Leere zu füllen.

Dein Seelenweg beginnt nicht „irgendwann“. Er beginnt in dem Moment, in dem Du die Funktionsanalyse wie ein Sezermesser benutzt, um diese Lügen aufzuschneiden.

Hör auf, Dich dafür zu hassen, dass Du konsumierst (das ist der Preis, Punkt 4).

Fang an, radikal ehrlich zu analysieren, was der Konsum Dir gibt (den Kick, Punkt 3).

Nur wenn Du das „Warum“ (den Kick) kennst, kannst Du anfangen, diesen Kick durch etwas Besseres zu ersetzen. Durch etwas, das Deiner Seele entspricht und Dich nicht länger tötet. Das ist der Kern von CRA, und das ist der Kern Deines Seelenplans.



Die Funktionsanalyse (CRA) ist dein unzensiertes Logbuch. Sie zeigt dir, warum dein Konsum logisch ist – und wo der Ausstieg liegt.



DAS CRA-MINDSET SURVIVAL KIT (WOCHE 1)

Deine Mission: Werde zum unzensierten Beobachter.

Nimm Dir diese Woche nur eine einzige Sache vor. Nicht aufhören.
Nicht kämpfen. Nur beobachten.

- **Hol Dir ein Notizbuch:** Nenn es Dein „Logbuch“ oder „Laborbuch“.
- **Warte auf das nächste Craving:** Wenn der Drang kommt, nimm Dir 30 Sekunden, bevor Du handelst.
- **Fülle die 4 Punkte aus (brutal ehrlich):**
 - **Trigger:** Was war 5 Min vorher? (Gefühl, Ort, Person, Gedanke?)
 - **Verhalten:** Was will ich jetzt tun? (Was konsumieren?)
 - **Erwarteter Kick:** Was Gutes erhoffe ich mir davon? (Ruhe? Mut? Taubheit?)

- **Preis:** Wie werde ich mich morgen früh dafür fühlen?

Das ist alles. Du musst nicht aufhören. Du musst nur anfangen, die Wahrheit aufzuschreiben. Du verlagerst den Fokus vom „Opfer“ zum „Forscher“. Das ist der erste Schritt raus aus der Falle.



LABOR-NOTIZ: DEIN TRIGGER-KOMPASS

Sei brutal ehrlich zu Dir selbst. Lies die 5 Fallen durch und identifiziere die **1-2 Fallen**, die sich am lautesten anfühlen – die, in denen Du Dich am häufigsten wiederfindest, wenn Du Dich leer oder unruhig fühlst.

- **Falle 1 (Unterhaltung):** Flucht in Lärm, Social Media, Netflix, Gaming?
- **Falle 2 (Nahrung):** Betäubung durch Essen, Zucker, Alkohol, Nikotin?
- **Falle 3 (Krankheit):** Den Körper ignorieren, Schmerzen betäuben statt heilen?
- **Falle 4 (Schulden):** Shoppen/Kaufen für den schnellen Kick, um Leere zu füllen?
- **Falle 5 (Beziehungen):** Anerkennung im Außen suchen, in toxischen Verbindungen bleiben?



DEIN ERGEBNIS & NÄCHSTER SCHRITT:

Die Fallen, die Du gerade identifiziert hast, sind ****Deine persönlichen Haupt-Trigger****. Das ist die Klarheit, die Du gesucht hast.

Genau diese Situationen (z.B. „Einsamkeit vor Netflix“ [Falle 1] oder „Streit mit Partner“ [Falle 5]) nimmst Du jetzt als ****Auslöser (Trigger)**** für Deine Funktionsanalyse aus dem **Survival-Kit** dieser Woche.

❓ Erweiterte FAQ: Die harten Fragen zur „Inneren Leere“

1. Ist die „innere Leere“ nicht nur eine Ausrede für schwache Disziplin?

Nein. Es ist genau umgekehrt. Die „innere Leere“ oder der „Mangel“ ist der Treibstoff. Disziplin ist der Versuch, den Motor abzuwürgen, während Du weiter Gas gibst. Die Funktionsanalyse (CRA) geht an den Treibstoff. Sie fragt: *Warum* ist der Tank leer? Und der Soulmaster-Plan (Mankevich) gibt die Antwort: Weil Du Dein Leben mit Dingen füllst, die Dich nicht nähren.

2. Ich bin in Falle 4 (Schulden) & 5 (Beziehungen) gefangen. Womit fange ich an?

Du fängst mit der **Funktionsanalyse** an. Immer. Du kannst das Chaos im Außen (Schulden, toxische Beziehungen) nicht aufräumen, solange das Chaos im Innen (der unkontrollierte Konsumdrang)

regiert. Die FA ist Dein erster Anker. Sie zeigt Dir, warum Du konsumierst. Erst wenn Du das weißt, kannst Du anfangen, neue Fähigkeiten (z.B. Schuldenregulierung, „Nein sagen“) zu lernen, die wir in späteren Artikeln behandeln.

3. „Soulmaster“ und „Seelenweg“ klingt esoterisch. Ich brauche doch harte Fakten.

Perfekt. Genau deshalb kombinieren wir es. Der „Seelenweg“ (Mankevich) ist das „Warum“ – das Ziel, ein erfülltes Leben zu führen. Die **CRA-Methode** ist das „Wie“ – die wissenschaftlich erprobte Landkarte. Die Funktionsanalyse ist der „GPS-Standort“. Du kannst kein Ziel erreichen (Seele), wenn Du nicht weißt, wo Du startest (FA) und welche Route Du nimmst (CRA). Das eine ist ohne das andere nutzlos.

4. Die „5 Fallen“ beschreiben ja fast jeden. Ist dann jeder süchtig?

Die „5 Fallen“ beschreiben den Zustand des „Konsum-Schlafs“, in dem sich die Masse befindet (wie Mankevich sagt: „durchschnittliche Ergebnisse“). Eine Sucht (im klinischen Sinne) ist die Eskalation dieses Prinzips: Du hast einen „Shortcut“ (die Substanz) gefunden, der die innere Leere so effektiv (aber nur kurzfristig) betäubt, dass Du bereit bist, dafür einen extrem hohen Preis zu zahlen (Gesundheit, Beziehungen, Freiheit). Der Weg raus ist aber für beide derselbe: „Steig aus. Dein Leben wartet.“

5. Was ist, wenn ich beim „Kick“ (Punkt 3 der FA) nichts Gutes finde?

Das ist eine der wichtigsten Erkenntnisse. Der „Kick“ muss nicht „Freude“ sein. Wenn Du konsumierst, weil Du Dich hasst, ist der „Kick“ vielleicht: „**5 Minuten Stille im Kopf.**“ Oder: „**5 Minuten mich selbst nicht spüren müssen.**“ Oder: „**5 Minuten Selbstbestrafung.**“

Das ist ein verdammt „guter“ Grund. Die FA ist wertfrei. Schreib es auf. „Der Kick war, dass ich mich bestrafen konnte.“ Das ist die Wahrheit. Und nur mit dieser Wahrheit können wir arbeiten.

Das CRA-Mindset-Manifest (Teil 2): Warum Du Deine Freunde loslassen musst, um clean zu werden (Die Cliff Young-Story)



„Du musst das Materielle loslassen, um dem Spirituellen zu begegnen.“

Wenn Du diesen Satz liest, denkst Du vielleicht an einen Mönch. Aber für einen Süchtigen ist dieser Satz keine Philosophie. Er ist eine unzensierte Überlebensanleitung.

Das „Materielle“ sind nicht nur Dinge. Es sind die alten Schleifen. Die immer gleichen Jobs. Die immer gleichen toxischen Beziehungen. Die immer gleichen Lebensmittel. Und vor allem: die immer gleichen „Freunde“, mit denen Du konsumierst.

Du bist in einer Wiederholungsschleife gefangen, die Du selbst erschaffen hast, weil Du von „limitierenden Glaubenssätzen“ umzingelt bist.

„Sei gut in der Schule.“

„Such dir einen sicheren Beruf.“

„Einmal süchtig, immer süchtig.“

„Ach komm, eine Line geht schon, sei kein Spielverderber.“

Das Schlimmste ist: Diese Sätze kommen oft von den Menschen, die uns lieben. Wie Maxim Mankevich sagt: „In den Händen eines unbewussten Menschen ist die beste Absicht pures Gift.“

Ich bin Gabriel. Mein altes Leben war dieses Gift. Um meinen Seelenweg zu finden, musste ich meine alte Welt verbrennen. In diesem Artikel zeige ich Dir, wie die Wissenschaft (CRA) und eine unglaubliche wahre Geschichte (Cliff Young) beweisen, dass Du dasselbe tun musst.



DIE FAKTEN: DIE WISSENSCHAFT VOM SOZIALEN RÜCKFALL

Die Suchtforschung ist sich einig: Das soziale Umfeld ist der Prädiktor Nr. 1 für einen Rückfall. Eine Studie im „Journal of Substance Abuse Treatment“ fand heraus, dass Betroffene, die nach der Therapie in ihr altes, konsumierendes Umfeld zurückkehrten, eine signifikant höhere Rückfallquote hatten.

Das CRA-Modell (Community Reinforcement Approach) basiert auf dieser Logik: Genesung erfordert den aktiven Aufbau eines neuen, nüchternen sozialen Netzes, das Nüchternheit (das „Spirituelle“) stärker belohnt als das alte Netz den Konsum (das „Materielle“) belohnt hat.

Die Seele: Warum Dein Umfeld Dich unbewusst festhält

Du willst Dich ändern. Du willst aufhören. Aber Dein Umfeld zieht Dich zurück. Maxim Mankevich nennt dafür drei brutal ehrliche Gründe:

1. **Es ist ihre (limitierte) Wahrheit:** Deine Eltern oder Freunde leben im „Gefängnis ihrer eigenen Vorstellungskraft“. Wenn sie sagen „Das schaffst Du nie“, meinen sie: „ICH könnte das nie.“ Sie übertragen ihr limitiertes Weltbild auf Dich.
 2. **Sie wollen Dich nicht verlieren:** Wenn Du anfängst, an Dir zu arbeiten – Bücher liest, Sport machst, clean wirst – bist Du nicht mehr verfügbar. Sie sitzen plötzlich allein auf der Couch. Deine Entwicklung löst bei ihnen Verlustangst aus.
 3. **Du bist der Spiegel ihrer Stagnation:** Das ist der härteste Grund. Wenn Du clean wirst, hältst Du Deinem Umfeld den Spiegel vor. Du zeigst ihnen, dass Veränderung möglich ist. Das tut weh. Statt selbst aufzustehen (was anstrengend ist), ist es einfacher, Dich wieder runterzuziehen.
-

Für einen Süchtigen ist dieser dritte Punkt der tödlichste. Deine Nüchternheit ist eine Bedrohung für den Konsum Deiner „Freunde“.



„Durch kurzfristige Kritik ersparen sich solche Menschen, das machtlose Gefühl von Neid und verpasster Gelegenheit in ihrer Brust zu spüren.“ –

Maxim Mankevich

Die Logik (CRA): Raus aus dem Gefängnis – Die Wissenschaft des Loslassens

Die „Seele“ (Mankevich) hat das Problem identifiziert. Die „Logik“ (CRA) liefert die unmissverständliche, wissenschaftliche Lösung.

Das **Community Reinforcement Approach (CRA)** hat herausgefunden, dass das soziale Umfeld der stärkste Faktor für anhaltende Nüchternheit ODER chronischen Rückfall ist.

Wenn Dein soziales Leben (das „Materielle“) ausschließlich aus Konsum besteht, ist ein Rückfall keine *Möglichkeit*, sondern eine *mathematische Gewissheit*.

CRA setzt daher auf zwei radikale Werkzeuge:

1. Problemlösefähigkeiten (Problem-Solving): Du lernst, Deine „Schleifen“ (immer der gleiche Job, immer die gleiche Kneipe) als Probleme zu definieren und systematisch zu lösen, statt sie mit Konsum zu betäuben.

2. Entwicklung neuer sozialer/freizeitlicher Aktivitäten: Das ist der entscheidende Punkt. Du musst Deinem Gehirn ein besseres Angebot machen als die Droge. Du musst das „Spirituelle“ (Deinen Seelenweg) finden. Das CRA-Ziel ist, Dein Leben so geil zu machen, dass Drogen dagegen langweilig werden.

Das bedeutet konkret: Du musst die alten, konsumierenden „Freunde“ (das Materielle) loslassen und Dir aktiv neue,

nüchterne Hobbys und Menschen (das Spirituelle) suchen.

Nicht vielleicht. Zwingend.



GABRIELS BEICHE: DER LETZTE ANRUF BEI MEINEM „BESTEN FREUND“

Ich war ein paar Wochen clean und fühlte mich stark. Ich dachte, ich könnte meine alten „Freunde“ treffen, ohne rückfällig zu werden. Ich rief meinen damals besten Freund an. Seine erste Frage war nicht „Wie geht's dir?“. Seine erste Frage war: „Geil, wann ziehen wir was?“

Ich erklärte ihm, dass ich clean sei. Es entstand eine peinliche Stille. Dann sagte er den Satz, der alles veränderte: „Ach komm, sei kein Spielverderber. Eine Line geht doch.“

Das war Grund 3 von Mankevich: meine Stagnation. Meine Nüchternheit war der Spiegel für seinen Konsum. In diesem Moment wurde mir klar, dass dieser Mensch nicht mein Freund war. Er war mein Mit-Häftling. Und er hatte Angst, allein in der Zelle zu sitzen. Ich habe aufgelegt und diese Nummer gelöscht. Das war das schmerhafteste und wichtigste „Loslassen“ meines Lebens.

Die wahre Geschichte von Cliff Young: Der Mann, der die Regeln nicht kannte

Hier ist der Beweis, dass das Loslassen von Glaubenssätze funktioniert.

1983 fand in Australien ein 875-Kilometer-Ultramarathon statt. Am Start: Weltklasse-Athleten, unter 30, gesponsert. Und: **Cliff Young**. Ein 61-jähriger Bauer in Latzhose und Gummistiefeln.

Die Reporter lachten. Das Publikum war verwirrt. Cliff sagte nur, er sei Hirte und habe manchmal 3 Tage lang Schafe eingefangen.

Das Rennen startete. Die Profis liefen nach dem Regelbuch: 18 Stunden rennen, 6 Stunden schlafen. Cliff Young fiel sofort zurück.

Aber Cliff kannte das Regelbuch nicht. Er wusste nicht, dass man schlafen „sollte“.

Er lief. Und lief. Und lief. In seinem schlurfenden „Cliff-Shuffle“. Er schlief nicht. Er lief 5 Tage, 15 Stunden und 4 Minuten am Stück.

Er gewann das Rennen. Er brach den Rekord um fast ZWEI TAGE.

Als man ihn fragte, wie das möglich sei, sagte er nur: „Ich wusste nicht, dass man schlafen soll!“

Cliff Young ist der ultimative Beweis: Wenn Du die limitierenden Glaubenssätze Deines Umfelds („Man muss schlafen“, „Das geht nicht“, „Du bist zu alt“, „Du bist süchtig“) ignorierst und Deinen eigenen, unorthodoxen Seelenweg gehst, ist das Unmögliche möglich.



Cliff Young hat gewonnen, weil er die limitierenden Regeln der anderen nicht kannte. Er war frei.



DAS CRA-MINDSET SURVIVAL KIT (WOCHE 2)

Deine Mission: Die „Toxisch vs. Nährend“-Inventur (Das Materielle vs. Spirituelle).

Nimm Dir diese Woche ein Blatt Papier und teile es in zwei Spalten. Sei brutal ehrlich. Das ist nur für Dich.

- 1. Spalte 1 (TOXISCH / MATERIELL):** Schreibe 5 Personen, Orte oder Aktivitäten auf, die Deinen Konsum triggern oder Dich nach einem Treffen ausgelaugt und leer

fühlen lassen. (z.B. „Freund X“, „Die alte Kneipe“, „Instagram-Srollen“).

2. **Spalte 2 (NÄHREND / SPIRITUELL):** Schreibe 5 (oder auch nur 1-2) Personen, Orte oder Aktivitäten auf, die Dich nüchtern unterstützen oder Dir echte Energie geben. (z.B. „Fitnessstudio“, „Im Wald spazieren“, „Mit Tante Y telefonieren“).

Dein CRA-Auftrag: Triff diese Woche EINE EINZIGE Entscheidung: Verbringe 30 Minuten weniger mit einem Punkt aus Spalte 1 und investiere diese 30 Minuten in einen Punkt aus Spalte 2. Das ist der erste Schritt, um Dein Umfeld neu zu programmieren.



LABOR-NOTIZ: DEIN UMFELD-KOMPASS

Sei ehrlich: Welche der 3 Gründe (von Mankevich) spürst Du am stärksten von Deinem Umfeld, wenn Du über Deine Genesung oder Veränderung sprichst?

- **Grund 1 (Limitierte Wahrheit):** „Das schaffst Du eh nicht“, „Sei realistisch“, „Einmal süchtig, immer süchtig.“
- **Grund 2 (Verlustangst):** „Du hast nie mehr Zeit“, „Früher warst du lustiger“, „Du wirst langweilig.“
- **Grund 3 (Spiegel der Stagnation):** „Ach komm, eine geht“, „Sei kein Spielverderber“, „Du bist jetzt wohl was Besseres?“



DEIN ERGEBNIS & NÄCHSTER SCHRITT:

Die Sätze, bei denen Du am stärksten genickt hast, sind Deine **limitierenden Glaubenssätze**, die von außen kommen.

Diese Sätze sind nicht *Deine* Wahrheit. Sie sind die Wahrheit der *anderen*. Dein Survival-Kit (die „Toxisch vs. Nährend“-Liste) ist das wissenschaftliche Werkzeug, um Dich von dieser fremden Wahrheit zu befreien.

? Erweiterte FAQ: Die harten Fragen zum Loslassen

1. Muss ich wirklich alle meine alten Freunde loslassen?

Die CRA-Logik ist hart: Wenn diese „Freunde“ Deinen Konsum aktiv triggern oder Deine Nüchternheit sabotieren (Grund 3), lautet die Antwort: Ja. Zumindest für eine lange, stabile Zeit. Du kannst kein neues Haus (Spiritualität) auf einem verseuchten Fundament (Materialität) bauen. Du musst zuerst das Fundament sanieren.

2. Was ist, wenn meine Familie (Eltern, Partner) mich limitiert?

Das ist der schmerhafteste Fall (oft Grund 1 oder 2). Hier geht es nicht um Kontaktabbruch, sondern um radikale Grenzen. Du kannst Deine Eltern nicht ändern, aber Du kannst ändern, wie Du auf sie reagierst. Das ist ein Kern-Modul von CRA („Positive Kommunikationstraining“), das wir später behandeln. Für jetzt gilt: Weniger reden, mehr (clean) handeln.

3. Ist „Vorstellungskraft schafft Wirklichkeit“ nicht dieser „The Secret“-Blödsinn?

Ja, wenn man den zweiten Teil weglässt. Das ist der „Victim-Blaming“-Aspekt, den wir ablehnen. Mankevich sagt: „Genie = herausragende Ideen + herausragende Umsetzung.“ Nur zu *denken* (Idee) ändert nichts. Das ist toxische Positivität. Erst die *Umsetzung* (dein Survival-Kit, das Ändern deines Umfelds) macht aus dem Mentalen das Reale.

4. Aber Cliff Young... der wusste ja nicht mal, dass er ein „Limit“ bricht. Ich schon.

Das ist der Punkt. Du weißt, dass „Man muss 6 Stunden schlafen“ (oder „Man kann nicht clean werden“) eine Regel ist. Cliff dachte, es gäbe diese Regel nicht. Dein Job ist es, diese Regel **bewusst** als limitierenden Glaubenssatz zu identifizieren und sie **bewusst** zu brechen. Du musst Dein eigener Cliff Young werden und Dein Rennen laufen, als hätte Dir nie jemand gesagt, dass es unmöglich ist.

5. Ich habe Angst, allein zu sein, wenn ich alle loslasse.

Diese Angst ist real. Und sie ist der Klebstoff, der Dich im alten Leben festhält. Die CRA-Methode sagt: Du wirst nicht lange allein sein. Suche nicht nach **Menschen**, suche nach **nüchternen Aktivitäten** (das „Spirituelle“). Geh zum Sport, in einen Kurs, zu einem Meeting, in die Bibliothek. Die Menschen, Dein neuer „Tribe“, sind bereits dort und warten auf Dich.



Du musst das Materielle loslassen, um dem Spirituellen zu begegnen. Es gibt nur einen Weg, der richtig ist: deinen!

Das NeelixberliN-Fazit: Verbrenne die Brücken

Ich habe jahrelang versucht, clean zu werden *und* meine alten Freunde zu behalten. Es war unmöglich.

Ich war der Profi-Athlet, der versuchte, die 18 Stunden zu rennen, aber nach 2 Stunden von meinen „Freunden“ (den limitierenden Glaubenssätzen) ins 6-stündige Schlaf-Koma (den Rückfall) gezogen wurde.

Meine Genesung begann in dem Moment, als ich zu Cliff Young wurde.

Ich habe die Regeln der anderen ignoriert. Ich habe mein Handy genommen und 90% meiner Kontakte gelöscht. Radikal. Unzensiert. Es tat höllisch weh. Ich habe das „Materielle“ (mein gesamtes soziales Netz) losgelassen.

Und zum ersten Mal in meinem Leben begegnete ich dem „Spirituellen“: der Stille. Mir selbst. Meinem Seelenweg.

Du musst nicht alle Brücken verbrennen. Aber Du musst aufhören, die Brücken zu Deinem alten Leben als Fluchtweg offen zu halten. Hör auf, auf die Zweifler zu hören. Sie reden nur. Wie Mankevich sagt: „Es ist weltweit kein einziges Denkmal zu Ehren von einem Nörgler errichtet worden.“

Sei kein Nörgler. Sei kein Schläfer. Sei Cliff Young. Lauf Dein Rennen.

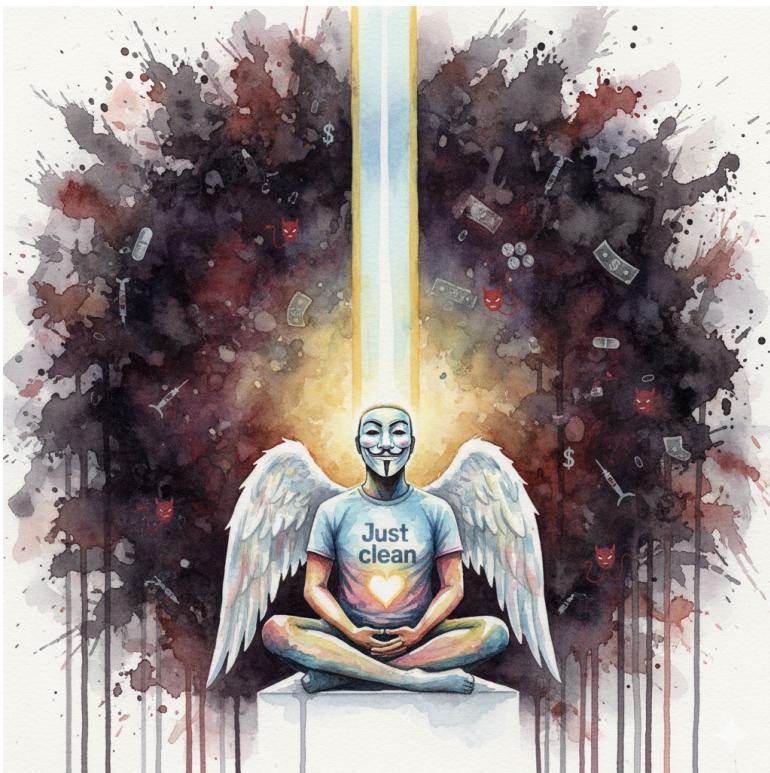


Quellen & Referenzen

- **Community Reinforcement Approach (CRA):** Module „Problem-Solving“ und „Developing New Social/Recreational Activities“ nach Meyers & Smith.
- **Soulmaster-Konzept:** Inspiriert durch die Lehren von Maxim Mankevich (aus dem bereitgestellten Text).
- **Sozialforschung (Umfeld):** Referenz auf Studien zur Bedeutung des sozialen Netzes bei der Genesung (z.B. „Social networks as a predictor of substance abuse treatment outcomes“).
- **Cliff Young:** Basierend auf der realen Geschichte des Ultramarathons von Sydney nach Melbourne 1983.
- **Die 1%-Methode (Atomic Habits):** James Clear, Goldmann Verlag, 2020.
- **Persönliche Erfahrungen:** Gabriel (NeelixberliN-Projekt).

Das CRA-Mindset-Manifest

(Teil 3): Warum Einstein recht hatte und Deine Sucht nur ein „treuer Diener“ ist



„Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Geist ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen,

die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.“ – Albert Einstein

Diese Sätze sind der Schlüssel zu Deiner Genesung.

Maxim Mankevich beschreibt es so: Wir alle haben einen „unsichtbaren Kanal“ zum Universum, durch den wir „herausragende Ideen“ empfangen (Gamma-Wellen, Hellwissen). Mozart, Tesla, Da Vinci – sie alle waren „online“ und haben empfangen.

Und jetzt sieh Dich an. Als Süchtiger bist Du der „offline-ste“ Mensch der Welt.

Dein Kanal ist 24/7 blockiert. Blockiert durch den Lärm von Craving, Beschaffungsstress, Scham, Lügen und der nächsten Dosis. Du bist permanent „im Außen“, gefangen im Materiellen.

Du hast das „Geschenk“ (Deine Seele, Deine Intuition) komplett vergessen. Und Du hast den „Diener“ (Dein rationales Sucht-Hirn) zum König gemacht. Dein Diener hat nur einen

Job: die nächste Dosis zu sichern. Und er ist verdammt gut darin.

Ich bin Gabriel. Ich war Meister darin, den Diener zu ehren. Meine Intuition war tot. Dieser Artikel ist der wissenschaftliche (CRA) und spirituelle (Mankevich) Plan, wie Du Deinen Kanal wieder freischaltest und angst, Dein neues Leben zu „empfangen“.



DIE FAKTEN: GAMMA-WELLEN VS. SUCHT-HIRN

Mankevichs „Hellwissen“ hat eine neurobiologische Entsprechung: **Gamma-Wellen** (ca. 40 Hz). Diese Hirnwellen

treten bei Zuständen höchster Konzentration, Meditation und „Aha-Momenten“ (Intuition) auf. Sie signalisieren die Verknüpfung von verschiedenen Hirnarealen zu einer neuen Idee. Das Gehirn eines aktiv Süchtigen befindet sich im exakten Gegenteil: Es ist im „Default Mode Network“ (dem „Diener“) gefangen, dominiert von Stress (Cortisol) und dem belohnungssuchenden, impulsiven System (Dopamin). Die „Glücks-Skala“ (CRA) ist eine kognitive Intervention, um diesen Automatik-Modus zu unterbrechen und einen „Gamma-Zustand“ zu provozieren.

Die Seele: Wie Du aufhörst, Deine Ideen zu ignorieren

Das „Soulmaster“-Kapitel sagt, wir scheitern aus zwei Gründen:

1. **Wir sind „offline“ (zu viel Lärm):** Wir sind nie in dem entspannten „Empfangs-Zustand“ (wie unter der Dusche

oder auf einer langen Fahrt), in dem die Gamma-Wellen durchkommen.

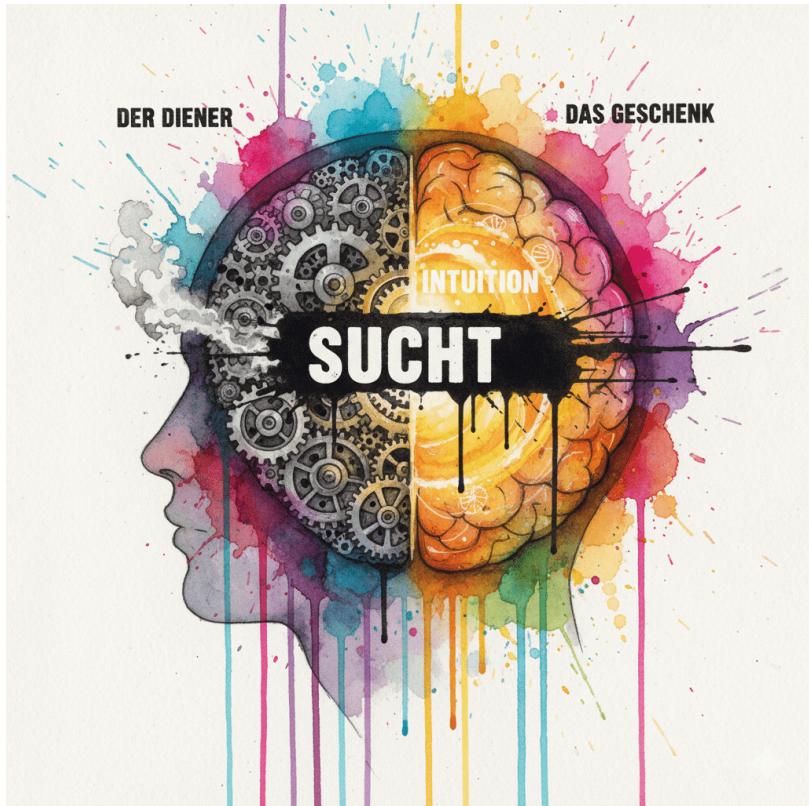
2. **Wir haben kein „Urvertrauen“:** Wenn doch eine Idee kommt („Vielleicht sollte ich malen?“), tötet der Diener (Ego) sie sofort ab: „Ich bin doch kein Picasso.“

Für einen Süchtigen ist das 100-mal stärker.

Deine Sucht *lebt* davon, dass Du „offline“ bist. Sie *lebt* davon, dass Du kein Urvertrauen hast.

Wenn Du eine spirituelle Eingebung hast (z.B. „Vielleicht sollte ich spazieren gehen statt zu konsumieren?“), schreit Dein „Diener“ (das Sucht-Hirn): „Sei kein Idiot! Das funktioniert nicht! Hol den Stoff!“

Du behandelst Deine Sucht (den Diener) wie den Boss, obwohl sie nur der Angestellte ist. Und Du ignorierst Deine Seele (das Geschenk), obwohl sie der wahre CEO Deines Lebens ist.



„Wir

haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk
vergessen hat.“ – Albert Einstein

Die Logik (CRA): Die „Glücks-Skala“ – Dein wissenschaftlicher Weg in die Stille

Wie gehst Du also wieder „online“? Wie zwingst Du den lauten „Diener“ (Sucht-Hirn) zur Ruhe, damit Du das „Geschenk“ (Seele) hören kannst?

Die Antwort ist nicht Warten. Die Antwort ist ein wissenschaftliches Werkzeug.

Das **Community Reinforcement Approach (CRA)** nutzt dafür ein geniales, einfaches Modul: die „Glücks-Skala“ (**Happiness Scale**), auch bekannt als „Lebens-Inventur“.

Das ist keine Esoterik. Es ist eine unbestechliche Bestandsaufnahme. Du nimmst Dir 10 Minuten Zeit (Du gehst

„offline“ vom Lärm) und bewertest die 10 wichtigsten Bereiche Deines Lebens auf einer Skala von 1 (Hölle) bis 10 (Himmel).

- Beziehung/[Partnerschaft](#):
- Familie:
- Soziale Kontakte (Freunde):
- Job/Karriere:
- Finanzen:
- Gesundheit/Fitness:
- Wohnsituation:
- Hobbys/Freizeit:
- Spiritu/Persönliche Entwicklung:
- ...

Für die meisten Süchtigen ist das ein Schock. Das Ergebnis ist oft: 1, 3, 2, 4, 1, 1, 3...

Die Glücks-Skala ist der wissenschaftliche Weg, Deinen „Diener“ (das Sucht-Hirn) zum Schweigen zu bringen. Der

Diener, der Dir den ganzen Tag erzählt: „Alles okay, wir brauchen nur die nächste Dosis.“

Die Skala ist der unbestechliche Beweis: **Es ist NICHTS okay.**
Dein System funktioniert nicht.

Dieser Moment der brutalen Ehrlichkeit ist der „entspannte Zustand“. Es ist die Stille, nachdem der Diener den Mund hält. Und in dieser Stille... empfängst Du die erste „herausragende Idee“.



GABRIELS BEICHE: ICH WAR OFFLINE

In meiner aktiven Sucht habe ich nichts „empfangen“. Ich habe nur „gesendet“: Hunger, Gier, Panik. Mein „Kanal nach oben“

war betoniert. Ich war 100% „Diener“ und 0% „Geschenk“. Jede Zelle meines Körpers diente nur dem rationalen Ziel: Stoff beschaffen. Ich war Tesla ohne Quelle, Mozart ohne Liebe.

Die erste „spirituelle“ Erfahrung meiner Genesung war nicht esoterisch. Es war die unzensierte Konfrontation mit meiner eigenen „Glücks-Skala“. Ich saß im Entzug und musste aufschreiben, was die Sucht mir genommen hat: Freunde (1/10), Familie (2/10), Gesundheit (1/10), Finanzen (0/10). Diese Inventur war der Knall, der den Lärm übertönte. Und in der Stille danach kam die erste Idee: „Ich will das nicht mehr.“ Das war mein erstes „Hellwissen“.



Die CRA-Glücks-Skala: Der unbestechliche Beweis, dass Dein „Diener“ (das Sucht-Hirn) versagt hat.



DAS CRA-MINDSET SURVIVAL KIT (WOCHE 3)

Deine Mission: Die „Glücks-Skala“ (CRA) – Deine unzensierte Inventur.

Nimm Dir 10 Minuten ungestörte Zeit. Kein Handy, keine Musik. Geh „offline“. Nimm ein Blatt Papier und bewerte die folgenden 10 Bereiche Deines Lebens, so wie sie HEUTE (nicht wie sie sein könnten) sind. (1 = Absolute Katastrophe, 10 = Perfekt).

1. Partnerschaft / Romantisches Leben: __/10
2. Familienbeziehungen: __/10
3. Soziale Kontakte / Freunde: __/10
4. Beruf / Karriere / Ausbildung: __/10

5. Finanzen / Materielle Sicherheit: __/10
6. Gesundheit / Fitness / Ernährung: __/10
7. Wohnsituation / Umfeld: __/10
8. Hobbys / Freizeit / Spaß: __/10
9. Emotionale Stabilität / Stimmung: __/10
10. Spiritueller Sinn / Seelenweg: __/10

Schau Dir das Ergebnis an. Widerspruch nicht. Das ist der Beweis, den Dein „Diener“ (Ego) braucht, um endlich still zu sein. Die Bereiche mit den niedrigsten Zahlen sind die, in denen Deine Seele (das Geschenk) am lautesten um Hilfe schreit.



LABOR-NOTIZ: DEIN ERSTER EMPFANG

Nimm Deine ausgefüllte „Glücks-Skala“ aus dem Survival-Kit. Finde den Lebensbereich mit der **niedrigsten Punktzahl** (z.B. „Gesundheit: 1/10“ oder „Hobbys: 1/10“).

Stell Dir jetzt nur diese eine Frage:

„Was wäre EINE EINZIGE, winzige Sache, die ich tun könnte,
um diese „1“ in eine „2“ zu verwandeln?“

Warte auf die Antwort. Ignoriere den „Diener“, der sagt „bringt eh nichts“.



DEIN ERGEBNIS & NÄCHSTER SCHRITT:

Die Antwort, die jetzt in Deinem Kopf ist (z.B. „Einen Apfel essen“, „10 Minuten spazieren gehen“, „Ein altes Hobby googeln“),... **DAS ist Deine erste „herausragende Idee“.**

Das ist Mozart. Das ist Tesla. Das ist Dein „Geschenk“. Deine Mission: Notiere diese Idee. (Genie = Idee + Umsetzung). Die Umsetzung ist der nächste Schritt.

? Erweiterte FAQ: Die harten Fragen zum „Empfangen“

1. Ich verstehe den Unterschied zwischen „Diener“ (Ego) und „Geschenk“ (Seele) nicht.

Der „Diener“ (rationaler Verstand) ist Dein Sucht-Hirn. Er plant, rechnet, lügt und rechtfertigt den Konsum. Er ist laut und logisch („Ich brauche das jetzt, sonst...“). Das „Geschenk“ (Intuition/Seele) ist das leise Gefühl *darunter*. Es ist der Schmerz, die Leere, die Ahnung, dass das falsch ist. Genesung (CRA) bedeutet, den Diener zu entmachten und dem Geschenk wieder zuzuhören.

2. Ich habe die „Glücks-Skala“ gemacht. Alles ist auf 1. Ich bin überfordert.

Perfekt. Das ist der ehrlichste Startpunkt. Du musst nicht alle Baustellen auf einmal angehen. Das wäre der „Diener“, der einen unrealistischen Plan macht. Das „Geschenk“ (Intuition) funktioniert anders. Schau Dir die Liste an und folge der

„Labor-Notiz“: Finde EINE EINZIGE Sache, die Du von 1 auf 2 bringen kannst. Das ist alles. Das ist der Start.

3. Was sind „Gamma-Wellen“ wirklich?

Das sind die schnellsten Hirnströme, die wir messen können. Sie treten auf, wenn das Gehirn in einem Zustand von „Flow“ oder plötzlicher Einsicht (ein „Aha-Erlebnis“) ist. Mankevich nennt es „Hellwissen“. Es ist der Moment, in dem Du nicht

„denkst“, sondern „weißt“. Die „Glücks-Skala“ ist ein Weg, einen solchen Aha-Moment („So schlimm steht es“) zu erzwingen.

4. Meine einzige „Idee“ ist, dass ich konsumieren will. Ist das meine Intuition?

Nein. Das ist der „Diener“ (das Sucht-Hirn), der sich als „Geschenk“ (Intuition) tarnt. Craving ist ein erlernerter, rationaler Impuls des Dieners, der ein Problem (z.B. [Langeweile](#)) mit einer alten Lösung (Konsum) beheben will. Die wahre Intuition (Geschenk) ist die leise Stimme *darunter*, die sagt: „Das ist nicht die Lösung, die Du suchst.“

5. Ich bin kein „Genie“ wie Mozart oder Tesla.

Das ist der Glaubenssatz, der Dich „offline“ hält! Mankevichs Punkt ist: „Genie = herausragende Ideen + herausragende Umsetzung.“ Deine „herausragende Idee“ ist nicht, eine

Symphonie zu schreiben. Deine herausragende Idee ist, clean zu werden.

Deine „herausragende Umsetzung“ ist, das Survival-Kit zu machen. Dein „Genie“ ist, Dein Leben zurückzuerobern. Das ist genialer als jede Symphonie.



„Diese

Eingebungen folgen unangekündigt und sind – meist, wenn wir uns in einem entspannten Zustand befinden – einfach plötzlich da.“

Das NeelixberliN-Fazit: Ehre das Geschenk

Ich war 100% „offline“. Mein „Diener“ (mein Sucht-Hirn) war ein tyrannischer König, und mein „Geschenk“ (meine Seele) lag im Kerker. Mein Diener war brillant darin, mir zu erklären, warum 1000 Euro für Koks logisch waren, aber 20 Euro für gesundes Essen „zu teuer“.

Meine Genesung begann nicht mit einem Masterplan. Sie begann mit der „Glücks-Skala“, auch wenn ich sie damals nicht so nannte. Ich saß zitternd da und sah mein Leben: 1, 1, 2, 1, 1...

Mein Diener war still. Er hatte keine Argumente mehr.

Und in dieser Stille kam die erste „Gamma-Welle“. Die erste „herausragende Idee“ war nicht, NeelixberliN zu gründen. Die Idee war: „Ruf Deine Mutter an.“

Das war's. Das war das Geschenk.

Hör auf, auf Deinen Diener zu hören. Er hat Dich fast umgebracht. Nutze die Glücks-Skala (Dein Survival-Kit), um ihn zum Schweigen zu bringen.

Und dann, in der Stille, ehre das Geschenk. Notiere die Idee, egal wie klein. „Geh spazieren.“ „Iss einen Apfel.“ „Sag die Wahrheit.“

Das ist nicht nur eine Idee. Das ist Dein Seelenplan, der anklopft. Hör hin.



Quellen & Referenzen

- **Community Reinforcement Approach (CRA):** Modul „Happiness Scale / Glücks-Skala“ (auch „Satisfaction Rating“) nach Meyers & Smith.
- **Soulmaster-Konzept:** Inspiriert durch die Lehren von Maxim Mankevich (aus dem bereitgestellten Text).
- **Zitate der Genies:** Basierend auf den im Text genannten Zitaten von Albert Einstein, Mozart, Tesla, Steve Jobs und Michelangelo.
- **Gamma-Wellen:** Basierend auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zur Hirnaktivität bei „Flow“-Zuständen und Meditation.
- **Big Magic:** Elizabeth Gilbert, Fischer Taschenbuch, 2017.
- **Persönliche Erfahrungen:** Gabriel (NeelixberliN-Projekt).

Das CRA-Mindset-Manifest (Teil 4): Die leise Feder im Orkan – Warum Deine Intuition lauter ist als Deine Sucht



„Je lauter es um dich herum ist, umso weniger nimmst du deine Innenwelt wahr.“ – Maxim Mankevich

Deine Sucht ist der lauteste Orkan, den es gibt. Ein „Pauken- und Trompetenkonzert“, wie Mankevich sagt. Dein Ego, der „Diener“, trommelt 24/7 den Rhythmus des Konsums.

Und irgendwo darunter? Da ist eine Feder. Zart, leise. Die „sanfte Botschaft deiner Seele“. Deine Intuition.

In der aktiven Sucht hast Du sie nicht nur überhört. Du hast sie zertrampelt. Dein Ego hat Dich überzeugt, dass der Orkan die einzige Realität ist. Dass die Feder nur Einbildung ist.

Aber die Genies wussten es besser. Mozart, Tesla, Einstein. Sie wussten, dass „alles Große durch die Stille geht“. Sie haben auf die Feder gehört.

Ich bin Gabriel. Ich war taub für die Feder. Mein Ego war ein Diktator. Dieser Artikel ist der wissenschaftliche (CRA) und spirituelle (Mankevich) Plan, wie Du den Orkan leiser drehst und die Feder wiederfindest. Sie ist stärker als Du denkst.



DIE FAKTEN: INTUITION VS. IMPULSIVITÄT BEI SUCHT

Neurobiologisch ist das Craving (der Impuls zu konsumieren) oft mit einer Überaktivität im limbischen System

(Belohnungszentrum) und einer Unteraktivität im präfrontalen Kortex (rationale Kontrolle, Impulshemmung) verbunden. Intuition hingegen wird eher mit einer kohärenten Aktivität zwischen verschiedenen Hirnregionen (inkl. präfrontalem Kortex) und dem „Insula“-Kortex in Verbindung gebracht, der Körpersignale („Bauchgefühl“) verarbeitet. Mankevichs Unterscheidung („lautes Ego“ vs. „leise Seele“) spiegelt diesen Unterschied: Craving ist ein lauter, schlecht kontrollierter Impuls, während Intuition eine leisere, integrierte Wahrnehmung ist, die Körper und Geist verbindet. Die FA von positivem Verhalten (CRA) trainiert den präfrontalen Kortex, diese Signale wieder richtig zu deuten.

Die Seele: Wie Du die Feder vom Trommelwirbel unterscheidest

Mankevich gibt uns klare Hinweise, wie wir die Intuition (Seele) vom Ego (Verstand/Sucht) unterscheiden:

1. **Lautstärke:** Intuition ist leise, zart wie eine Feder. Ego ist laut, fordernd, wie Trompeten. Craving ist das lauteste Konzert des Egos.
2. **Ort:** Intuition kommt in der Stille („offline“), oft direkt nach dem Aufwachen („natürlicher Seelenzustand“). Ego schreit im Lärm des Alltags.
3. **Körpergefühl:** Intuition fühlt sich im Körper an wie „Weite“, Entspannung, Zustimmung („JA“). Ego (und Craving) fühlt sich an wie „Enge“, Spannung, Ablehnung („NEIN“). Denk an Sätze wie „Mir zieht sich alles zusammen“ – das ist Ego/Angst, nicht Intuition.
4. **Geschwindigkeit:** Intuition ist sofort da („Schritt 9“). Sie ist „unbewusste Kompetenz“. Ego wägt ab, analysiert, zweifelt („Schritt 1, 2, 3...“).

Das Problem: Als Süchtiger hast Du gelernt, die „Enge“ des Cravings als „JA“ zu interpretieren. Du hast gelernt, Deinem Körper zu misstrauen. Du musst die Signale neu kalibrieren.



„Der rationale EGO-Verstand dagegen ist vergleichbar mit einem Pauken- und Trompetenkonzert. Er dominiert [...] den sanften Klang deiner Seele.“ –

Maxim Mankevich

Die Logik (CRA): Stille erzwingen & Signale neu lernen

Wie kalibriert man die Signale neu? Wie schafft man die Stille, um die Feder überhaupt hören zu können? Hier kommen die wissenschaftlichen Werkzeuge von CRA ins Spiel:

1. Stille erzwingen: Sobriety Sampling.Du kannst nicht erwarten, Deine Intuition zu hören, während der Orkan tobt. CRA nutzt „Sobriety Sampling“ – Nüchternheit für einen kurzen, festgelegten Zeitraum (z.B. 24 Stunden, 3 Tage) – als ersten Schritt. Das Ziel ist nicht „für immer clean“, sondern: Den Lärm des aktiven Konsums

kurzzeitig zu stoppen, um überhaupt erst wieder einen klaren Gedanken (oder ein Gefühl) fassen zu können.

Das ist der Weg in die Stille.

2. Signale neu lernen: Funktionsanalyse (FA) von positivem Verhalten. Sobald Du einen Moment der Stille hast, kommt dieses CRA-Werkzeug zum Einsatz. Es ist das Gegenteil der normalen FA (die den Konsum analysiert). Du nimmst eine nüchterne Handlung (z.B. spazieren gehen, einen Freund anrufen, meditieren) und analysierst sie:

- **Trigger:** Was war vorher (z.B. Langeweile, Unruhe)?
- **Verhalten:** Was genau hast Du (Nüchternes) getan?
- **Kurzfristige Konsequenz:** Was hast Du sofort Gutes bekommen? (z.B. Ruhe, Stolz, Klarheit).
WICHTIG: Wie hat sich das im *Körper* angefühlt?
(Weite? Entspannung?)

- **Langfristige Konsequenz:** Was war das Ergebnis später / am nächsten Tag? (z.B. Besser geschlafen, keinen Kater).
3. Die FA von positivem Verhalten trainiert Dein Gehirn, die „JA“-Signale (Weite, Ruhe) Deiner Seele wiederzuerkennen und vom lauten „NEIN“ (Enge, Craving) des Egos zu unterscheiden.



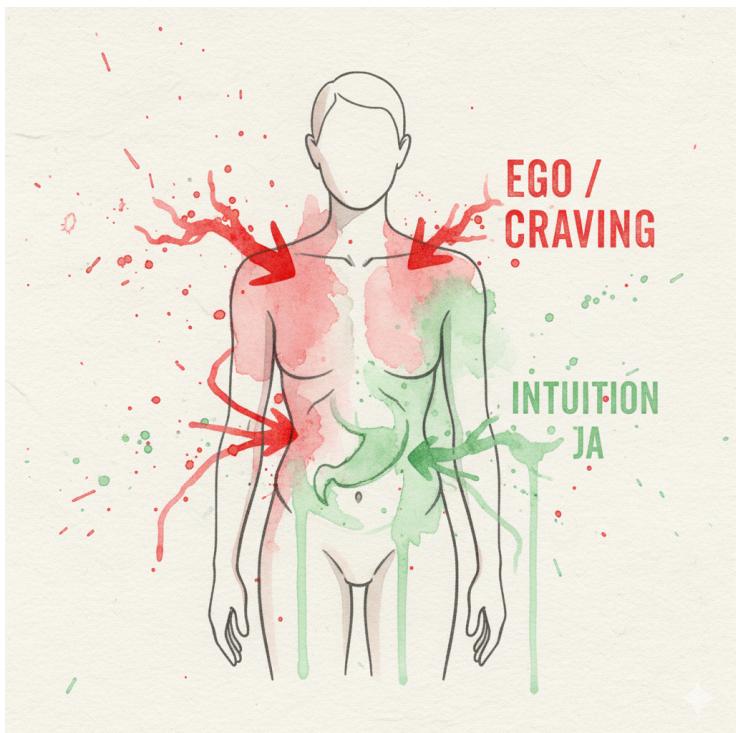
GABRIELS BEICHE: DAS FLÜSTERN UNTER DEM ORKAN

Meine Intuition war nicht tot in der Sucht. Sie war nur extrem leise. Ich erinnere mich an unzählige Momente, kurz bevor ich konsumierte, an dieses flau Gefühl im Magen, diese „Enge“ in

der Brust. Das war sie. Das war die Feder, die flüsterte: „Tu es nicht.“

Aber mein Ego, mein Sucht-Hirn, war der verdammte Dirigent des Paukenkonzerts. Es schrie: „Das ist nur Angst! Gleich geht's dir besser! Du brauchst das jetzt!“ Und ich habe dem Dirigenten geglaubt, immer wieder.

Erst als ich durch CRA (FA von positivem Verhalten) lernte, die „Weite“ nach einer nüchternen Handlung bewusst zu spüren – die Ruhe nach dem Sport, der Stolz nach einem ehrlichen Gespräch –, erst da konnte ich das alte flaue Gefühl als das erkennen, was es war: die Intuition, die mich die ganze Zeit warnen wollte. Ich musste nur lernen, den Dirigenten zu ignorieren und der Feder zuzuhören.



Lerne, auf Deinen Körper zu hören: Enge oder Weite? Spannung oder Entspannung? NEIN oder JA?



DAS CRA-MINDSET SURVIVAL KIT (WOCHE 4)

Deine Mission: Die FA von positivem Verhalten – Das „JA“ spüren lernen.

Wähle EINE EINZIGE kleine, nüchterne Handlung, die Du heute oder morgen tun wirst (z.B. 10 Min spazieren, gesund kochen, meditieren, eine Seite lesen). Führe diese Handlung durch und fülle DANN Dein Logbuch aus:

1. **Trigger davor?:** (z.B. Unruhe, Langeweile)
2. **Nüchternes Verhalten?:** (Was genau hast Du getan?)
3. **Positiver Kick (Kurzfristig)?:** Was war SOFORT gut daran? (z.B. Stolz, Ruhe). **WICHTIG: Wie fühlte es sich**

im KÖRPER an? (Weite? Entspannung? Wärme?)

Beschreibe das Gefühl!

4. **Positiver Preis (Langfristig)?:** Was war/wird später besser sein? (z.B. Besser geschlafen, klarer Kopf).

Wiederhole das 2-3 Mal diese Woche mit verschiedenen positiven Handlungen. Du trainierst Dein Gehirn und Deinen Körper, das „JA“ der Seele wiederzuerkennen.



LABOR-NOTIZ: DEIN EGO-INTUITIONS-DETEKTOR

Denk an das letzte Mal, als Du ein starkes Craving hattest. Geh die Checkliste durch. War es eher Ego oder Intuition?



****Lautstärke:**** War der Gedanke laut & fordernd (Ego) oder leise & flüsternd (Intuition)?



****Umgebung:**** Warst Du gestresst & im Lärm (Ego) oder ruhig & entspannt (Intuition)?

 **Körpergefühl:** Hast Du „Enge“ & Spannung

(Ego/Nein) oder „Weite“ & Ruhe (Intuition/Ja) gefühlt?

 **Geschwindigkeit:** War es ein sofortiger

Impuls/Panik (Ego) oder ein ruhiges Wissen (Intuition)?



DEIN ERGEBNIS & NÄCHSTER SCHRITT:

Craving wird fast immer die Merkmale des **Egos** haben (laut, im Lärm, Enge, Impuls).

Dein Ziel ist nicht, das Craving nie wieder zu spüren. Dein Ziel ist, es klar als **“Ego-Alarm”** zu erkennen und Dich bewusst für das zu entscheiden, was sich nach **“Intuition/JA”** anfühlt (auch wenn es leiser ist). Das Survival-Kit hilft Dir dabei.

❓ Erweiterte FAQ: Die harten Fragen zur Intuition

1. Ist Intuition nicht total unzuverlässig, gerade am Anfang der Nüchternheit?

Ja, wenn Du versuchst, allein auf sie zu hören. Deshalb kombinieren wir sie mit der Logik (CRA). Die „FA von positivem Verhalten“ ist Dein wissenschaftliches Training. Du lernst *systematisch*, die Signale („Weite“ vs. „Enge“) wieder korrekt zu deuten. Du verlässt Dich nicht blind, Du kalibrierst Deinen Kompass neu.

2. Was ist, wenn ich gar keine „Weite“ bei nüchternen Dingen spüre?

Das ist normal am Anfang. Dein Belohnungssystem ist durch die Sucht massiv gestört. Nüchterne Dinge fühlen sich oft grau an. Die FA hilft trotzdem: Konzentriere Dich auf die

Abwesenheit von Negativität. Vielleicht spürst Du keine Euphorie nach dem Spaziergang, aber Du spürst *weniger* Unruhe als vorher. Das ist Dein erstes „JA“. Notiere das!

3. Brauche ich Stille, um Intuition zu hören? Mein Leben ist aber laut.

Du brauchst Momente der Stille. Mankevich sagt nicht, Du sollst ins Kloster gehen. Er schlägt die ersten 15 Min nach dem Aufwachen vor. CRA schlägt gezielte „Offline“-Zeiten vor (z.B. für die FA). Es geht darum, *bewusst* kleine Inseln der Stille zu schaffen, um den Kompass (Intuition) zu justieren, bevor Du wieder in den Orkan (Alltag) musst.

4. Ist das „unbewusste Kompetenz“-Beispiel (Schachspieler) nicht gefährlich für Süchtige?

Nur, wenn man es falsch versteht. Deine „unbewusste Kompetenz“ war bisher das Konsumieren. Das lief intuitiv, schnell, ohne Nachdenken. Dein Ziel ist jetzt, eine neue „unbewusste Kompetenz“ aufzubauen: Nüchternheit. Durch die ständige Wiederholung der FA von positivem Verhalten wird das „JA“ für Nüchternheit irgendwann genauso schnell und intuitiv wie früher das „JA“ für den Konsum.

5. Reicht Intuition allein nicht aus? Muss ich CRA machen?

Mankevich sagt selbst: „Seele und Verstand gehen Hand in Hand.“ Nur Intuition (Lenker) ohne Logik (Pedale) führt nirgendwo hin. CRA (die Logik) gibt Dir die Struktur, die Disziplin und die Werkzeuge, um die leisen Botschaften Deiner Intuition (Seele) in ein stabiles, nüchternes Leben umzusetzen.



Vertraue Deiner Intuition. Sie ist leise, aber sie ist Dein stärkster Schutzschild gegen den Lärm.

Das NeelixberliN-Fazit: Die Feder ist Dein Kompass

Ich habe Jahre damit verbracht, mein Craving für Intuition zu halten. Das laute, fordernde „JA, MEHR!“ meines Egos fühlte

sich „richtig“ an, weil es so dominant war. Jedes leise „Nein“ meines Körpers (Zittern, Angst, Übelkeit) habe ich ignoriert.

Die Stille kam erst mit der Nüchternheit (Sobriety Sampling). Und in dieser Stille war die Feder plötzlich da. Das erste Mal spürte ich die „Weite“ nach einem Spaziergang statt der „Enge“ vor der nächsten Line.

Die FA von positivem Verhalten war mein Kalibrierungs-Werkzeug. Ich musste wie ein Kind neu lernen, meinem Körper zu vertrauen. „Ah, so fühlt sich ein ‚JA‘ an.“ „Ah, das ist die ‚Enge‘, die mich immer belogen hat.“

Deine Intuition ist nicht weg. Sie war nur übertönt. Nutze die Werkzeuge, um den Orkan leiser zu drehen. Schaffe Stille. Und dann lausche. Die Feder lügt nicht. Sie ist Dein Kompass nach Hause, zu Deinem Seelenplan.

Vertraue ihr.



Quellen & Referenzen

- [Community Reinforcement Approach \(CRA\):](#)** Module „Sobriety Sampling“ und „Functional Analysis of Positive Behaviors“ nach Meyers & Smith.
- **Soulmaster-Konzept:** Inspiriert durch die Lehren von Maxim Mankevich (aus dem bereitgestellten Text).
- **Neurobiologie:** Bezug auf Forschung zu Craving (limbisches System vs. Präfrontaler Kortex) und Intuition (Insula-Kortex, Kohärenz).
- **Im Reich der hungrigen Geister:** Gabor Maté, Kailash Verlag, 2019.
- **Persönliche Erfahrungen:** Gabriel (NeelixberliN-Projekt).

Das CRA-Mindset-Manifest (Teil 5): Meisterschaft statt Sucht – Warum Dein Ego sterben muss, damit Du lebst



Du willst nicht nur clean sein. Du willst leben. Du willst
Meisterschaft.

Maxim Mankevich gibt uns die Formel: **Meisterschaft** =
Idee + Fleiß – EGO.

Was bedeutet das für Dich als Süchtigen?

- **Idee:** Das ist Dein Seelenplan. Die Ahnung, dass es mehr gibt als den nächsten Kick. Die Vision eines cleanen, sinnvollen Lebens.
- **Fleiß:** Das sind die Werkzeuge. Die CRA-Methoden, die Du lernst. Die tägliche Arbeit an Dir selbst.

- **EGO:** Das ist Dein Sucht-Hirn. Der „Diener“, der zum Tyrannen wurde. Die Stimme, die sagt: „Nur heute noch.“ „Du brauchst das.“ „Du bist nichts wert ohne.“

Meisterschaft bedeutet, das Ego loszulassen. Es bedeutet, aufzuhören, weltlichen Zielen (dem nächsten Kick, der nächsten Betäubung) nachzujagen und stattdessen einer höheren Absicht zu folgen: Deiner Seele, Deinem Herzen.

Wie Tesla, der auf Reichtum verzichtete, um der Menschheit zu dienen. Wie Edgar Cayce, der seine Gabe selbstlos einsetzte.

Ich bin Gabriel. Mein Ego hat mich fast umgebracht. Dieser Artikel zeigt Dir, wie Du mit der Logik von CRA (Zielsetzung) und der Weisheit der Seele (Dienen) Dein Ego aushungerst und Deine wahre Meisterschaft findest.



DIE FAKTEN: ZIELSETZUNG & DOPAMIN VS. SEROTONIN

Sucht ist oft mit einem dysregulierten Dopamin-System verbunden – der Neurotransmitter für „Wollen“ und „Belohnungserwartung“ (der Kick). Das Ego giert nach dem nächsten Dopamin-Schuss. CRA-Zielsetzung wirkt auf mehreren Ebenen: Das Erreichen kleiner Ziele setzt ebenfalls Dopamin frei, aber auf gesunde Weise. Noch wichtiger: Das Gefühl von Sinnhaftigkeit, Fortschritt und sozialer Verbundenheit (durch Dienen) stimuliert eher das Serotonin-System – der

Neurotransmitter für „Zufriedenheit“, „Wohlbefinden“ und Impulskontrolle. Meisterschaft bedeutet neurobiologisch den Shift von der Jagd nach Dopamin (Ego) hin zur Kultivierung von Serotonin (Seele).

Die Seele: Dienen statt Nehmen – Der Schlüssel zur hohen Schwingung

Mankevich ist klar: Wahre Meisterschaft kommt nicht vom Ego, sondern von der Seele. Das Ego fragt: „Was kriege ich?“

Die Seele fragt: „Was kann ich geben?“

Die Sucht ist der ultimative Ego-Trip. Alles dreht sich nur um Dich und Deinen nächsten Kick. Du nimmst Energie, Geld, Vertrauen. Du bist im Mangel-Modus, in einer niedrigen Schwingung. Und deshalb ziehst Du mehr Mangel an (siehe die Glücks-Skala).

Der Weg zur Meisterschaft ist die Umkehrung: **Dienen**.

Wenn Du anfängst, Deine Energie – auch nur minimal – darauf zu verwenden, jemand anderem zu helfen, etwas zu erschaffen, einen positiven Beitrag zu leisten, passiert Magie:

1. **Dein Ego wird leiser:** Das Sucht-Hirn hat weniger Raum, wenn Du Dich auf andere konzentrierst.

2. **Du gehst „online“:** Deine Absicht ist rein („dienen“), und Du empfängst wieder positive Energie („hohe Schwingung“).
 3. **Du fühlst Sinn:** Das Gefühl, gebraucht zu werden oder etwas Wertvolles zu tun, ist ein stärkerer „Kick“ als jede Droge.
-

Es geht nicht darum, Mutter Teresa zu werden. Es geht darum, den Fokus vom Nehmen aufs Geben zu verlagern. Das ist der spirituelle Kern der Genesung.



Das Ego fragt: Was kriege ich? Die Seele fragt: Was kann ich geben? Wähle neu.

Die Logik (CRA): Ziele setzen – Der Fleiß, der das Ego besiegt

Die Seele gibt die Richtung vor (Dienen, Sinn). Aber wie kommst Du dahin? Wie besiegst Du das mächtige Ego (Sucht), das Dich im alten Mangel festhält?

Hier kommt der „Fleiß“ ins Spiel – die wissenschaftliche Methode von CRA: **Zielsetzung (Goal Setting)**.

Das Sucht-Hirn hasst Ziele. Es will sofortige Befriedigung, keinen Plan. CRA dreht das um. Zielsetzung im CRA-Kontext bedeutet:

1. **Werte identifizieren:** Was ist Dir *wirklich* wichtig (jenseits der Sucht)? (z.B. Ehrlichkeit, Gesundheit, Kreativität, anderen helfen). Das ist die Verbindung zur Seele.

2. **Konkrete, kleine Ziele setzen:** Nicht „Ich will glücklich sein“, sondern „Ich will MORGEN 10 Minuten spazieren gehen (Gesundheit)“ oder „Ich will HEUTE einen alten Freund anrufen und ehrlich sein (Ehrlichkeit)“.
3. **Belohnungen planen:** Wenn Du das Ziel erreichst, belohnst Du Dich (nüchtern!). Das trainiert Dein Gehirn, dass das neue Verhalten lohnender ist als das alte.

Die CRA-Zielsetzung ist der „Fleiß“, der Deine „Idee“ (ein cleanes, sinnvolles Leben) Realität werden lässt. Jeder kleine erreichte Schritt stärkt die Seele und schwächt das Ego. Du baust aktiv ein Leben auf, das so erfüllend ist, dass das Ego (die Sucht) keinen Platz mehr hat.



GABRIELS BEICHE: VOM SCHWARZEN LOCH ZUM WASSERTROPFEN

Ich war ein schwarzes Loch. Ich habe alles aufgesaugt: Liebe, Geld, Energie, Mitleid. Mein Ego war unersättlich. „Dienen“ war für mich ein Fremdwort. Ich dachte, die Welt sei dazu da, *mir* zu dienen, *mir* den Schmerz zu nehmen.

Der Wendepunkt kam nicht durch eine große Erleuchtung. Er kam, als ich im CRA-Programm mein erstes, winziges Ziel erreichte: „Ich schaffe es heute, EINE Mahlzeit für mich zu kochen.“ Kein Dosenfraß, kein Lieferdienst. Richtig kochen. Nur für mich. Als ich diese warme, selbstgekochte Mahlzeit aß, fühlte ich zum ersten Mal seit Jahren etwas anderes als Gier oder Leere. Es war... Selbstfürsorge. Ein winziger Akt des „Dienens“ an mir selbst.

Später kam das Dienen an anderen dazu. Einem Freund zuhören. Meiner Partnerin helfen. Jedes Mal wurde das

schwarze Loch kleiner. Ich wurde vom Loch zum
Wassertropfen, der etwas geben konnte. Das Ego hasst das.
Die Seele liebt es. Das ist Meisterschaft.



CRA-Zielsetzung: Der „Fleiß“, der Deine „Idee“ (Seele) Realität werden lässt
und das Ego besiegt.



DAS CRA-MINDSET SURVIVAL KIT (WOCHE 5)

Deine Mission: Dein erstes Seelen-Ziel (CRA Goal Setting).

Erinnere Dich an Deine Glücks-Skala (Artikel 3). Wähle EINEN Bereich mit niedriger Punktzahl, der Dir wichtig ist. Verbinde ihn mit einem Wert (z.B. Gesundheit, Ehrlichkeit, Helfen).

Setze Dir jetzt EIN EINZIGES, winziges, konkretes Ziel für MORGEN, das diesen Wert widerspiegelt:

- **Beispiel (Wert: Gesundheit):** „Ich werde morgen 10 Minuten spazieren gehen.“
- **Beispiel (Wert: Ehrlichkeit):** „Ich werde morgen EINER Person ehrlich sagen, wie es mir geht.“

- **Beispiel (Wert: Helfen):** „Ich werde morgen EINE kleine Sache für jemand anderen tun, ohne etwas zu erwarten.“

WICHTIG (CRA): Plane Deine nüchterne Belohnung! Was tust Du Gutes für Dich, wenn Du das Ziel erreicht hast? (z.B. „Ein Bad nehmen“, „Lieblingsmusik hören“, „Stolz aufschreiben“).

Führe das Ziel morgen aus. Gib Dir die Belohnung. Notiere im Logbuch, wie es sich angefühlt hat (FA von positivem Verhalten). Das ist Dein erster Schritt zur Meisterschaft.



LABOR-NOTIZ: DEIN EGO-SEELE-NAVIGATOR

Denk an eine typische Situation, in der Du konsumierst oder konsumieren willst. Welche Stimme ist lauter: Ego oder Seele?

EGO (Sucht) fragt typischerweise:**

- „Was kriege ICH davon (Kick, Betäubung)?“
- „Wie kann ICH den Schmerz am schnellsten loswerden?“
- „Was denken die ANDEREN (wenn ich nicht mitmache)?“
- „Ist das SICHER (für meine Sucht)?“

SEELE (Intuition) fragt typischerweise:**

- „Was kann ICH geben (auch mir selbst – z.B. Ruhe)?“
- „Was ist die liebevollste Handlung (für mich/andere)?“
- „Entspricht das MEINEN Werten?“

- „Führt mich das zu Wachstum/Heilung?“



DEIN ERGEBNIS & NÄCHSTER SCHRITT:

Die Sucht wird IMMER aus dem Ego sprechen (Nehmen, Angst, Mangel).

Deine Meisterschaft beginnt, wenn Du lernst, die Ego-Fragen zu erkennen und bewusst die Seelen-Fragen zu stellen. Dein Survival-Kit (das erste Seelen-Ziel) ist das Training dafür.

❓ Erweiterte FAQ: Die harten Fragen zur Meisterschaft

1. „Meisterschaft = Idee + Fleiß – Ego“ – Wie ziehe ich das Ego ab?

Du ziehst es nicht ab wie in Mathe. Du lässt es verhungern.

Das Ego (Sucht) lebt von sofortiger Befriedigung und Mangeldenken. Die „Idee“ (Dein Seelenplan, Deine Werte) und der „Fleiß“ (die CRA-Ziele, das Dienen) geben Deinem Gehirn eine *bessere* Nahrung (Sinn, Stolz, Serotonin). Je mehr Du die Seele fütterst, desto weniger Macht hat das Ego.

2. „Dienen“ klingt anstrengend. Ich habe selbst keine Energie.

Das ist das Paradox. Das Ego sagt: „Erst nehmen, dann geben.“ Die Seele weiß: „Geben *ist* Nehmen.“ Wenn Du keine Energie hast, fang mikroklein an. Koche Dir eine gesunde Mahlzeit (Dienen an Dir selbst). Höre einem Freund 5 Minuten WIRKLICH zu (Dienen am anderen). Diese kleinen Akte *erzeugen* Energie, sie kosten keine.

3. Ist Zielsetzung (CRA) nicht total verkopft und Ego-getrieben?

Nur, wenn die Ziele vom Ego kommen („Ich will reich sein“, „Ich will bewundert werden“). CRA-Zielsetzung ist anders: Sie basiert auf Deinen *Werten* (Seele). Du fragst: „Was ist mir WIRKLICH wichtig?“ Und DANN setzt Du ein kleines Ziel, um diesen Wert zu leben. Das Ziel ist nur das Werkzeug (Fleiß), um die Idee (Seele) umzusetzen.

4. Muss ich an Gott oder Akasha-Chronik (Edgar Cayce) glauben?

Nein. Mankevich und Cayce nutzen spirituelle Sprache. Du kannst „Seele“ auch „höheres Selbst“, „Intuition“ oder „innere Weisheit“ nennen. Du kannst „Dienen“ als „Altruismus“, „Prosoziales Verhalten“ oder „Sinnfindung“ bezeichnen. Das

Prinzip bleibt: Fokus weg vom Ego (Nehmen) hin zu etwas Größerem (Geben) = Heilung.

5. Was ist, wenn ich mein Ziel (Survival-Kit) nicht erreiche?

Das ist kein Versagen, das ist eine Information. Analysiere mit der Funktionsanalyse (Artikel 1): Was war der Trigger? Was war das (alte) Verhalten? Was war der (alte) Kick? Was war der Preis? Dann setze das Ziel für morgen *noch* kleiner oder wähle eine andere Belohnung. CRA ist ein Lernprozess, keine Prüfung. Sei wie Edison, nicht wie Tesla: Probiere weiter, lerne aus „Fehlern“.



Indem Du anderen dienst, heilst Du Dich selbst. Das Ego schrumpft, die Seele wächst.

Das NeelixberliN-Fazit: Dein Meisterwerk bist Du

Ich war der König des Egos. Mein ganzes Leben drehte sich ums Nehmen. Der nächste Kick, die nächste Lüge, die nächste Manipulation. Ich war ein schwarzes Loch.

Die Idee der „Meisterschaft“ oder des „Dienens“ war mir fremd. Ich dachte, das sei was für Heilige.

Mein erster Schritt zur Meisterschaft war winzig. Er kam durch die CRA-Zielsetzung. Mein Ziel war nicht, die Welt zu retten. Mein Ziel war: „Heute lüge ich meine Partnerin nicht an.“ Das war mein „Fleiß“, um den Wert „Ehrlichkeit“ (meine „Idee“) zu leben.

Als ich das schaffte, spürte ich zum ersten Mal seit Jahren einen Funken Selbstachtung. Das war lohnender als jeder Kick.

Dann kam das Dienen. Ein Freund im Entzug brauchte Hilfe. Mein Ego schrie: „Keine Zeit! Du bist selbst krank!“ Aber die leise Stimme (Seele) sagte: „Hilf ihm.“ Ich tat es. Und in dem Moment, als ich ihm half, heilte etwas in mir. Mein Ego wurde kleiner.

Deine Meisterschaft ist nicht, ein Tesla oder Mozart zu werden. Deine Meisterschaft ist, Dein Ego (die Sucht) loszulassen und Deiner Seele zu folgen. Setze Dir ein winziges Ziel, das Deinen Werten entspricht. Hilf jemandem, ohne etwas zurückzuwollen. Das ist Dein Fleiß. Das ist Dein Weg.

Dein Meisterwerk bist Du. Fang an zu meißeln.



Quellen & Referenzen

- **Community Reinforcement Approach (CRA):** Modul „Goal Setting / Zielsetzung“ nach Meyers & Smith.
- **Soulmaster-Konzept:** Inspiriert durch die Lehren von Maxim Mankevich (aus dem bereitgestellten Text, Formel zur Meisterschaft).
- **Neurobiologie:** Bezug auf Dopamin (Wollen/Ego) vs. Serotonin (Zufriedenheit/Seele).**
- ****Edgar Cayce:**** Verweis auf seine Philosophie des selbstlosen Dienens.
- ****Das Café am Rande der Welt:**** John Strelecky, dtv Verlag, 2007.

- **Persönliche Erfahrungen:** Gabriel (NeelixberliN-Projekt).

Das CRA-Mindset-Manifest

(Teil 6): Finde Dein Urvertrauen – Wie Michelangelo und ein alter Bauer Dir den Weg zeigen



„David war schon da. Ich musste nur all das von dem Marmorblock entfernen, was nicht David war.“ – Michelangelo

Dieser Satz ist der Schlüssel zu Deinem **Urvertrauen**.

Du denkst, Du musst Selbstvertrauen *aufbauen, lernen, verdienen*. Das ist Ego. Maxim Mankevich sagt: Es ist genau umgekehrt. Du *bist* bereits Urvertrauen. Du *bist* bereits eine Schöpferin. Du hast es nur vergessen, verschüttet unter dem „Marmorblock“ Deiner Sucht, Deiner Ängste, Deiner Konditionierungen („Du bist nicht gut genug“, „Du schaffst das nie“).

Spirituelles Erwachen – und Deine Genesung – bedeutet nicht, etwas Neues dazuzulernen. Es bedeutet, **loszulassen, was Du nicht bist**. Den Marmor wegmeißeln.

Aber wie zur Hölle sollst Du vertrauen, wenn Dein Leben ein Scherbenhaufen ist? Wenn Du immer wieder fällst?

Ich bin Gabriel. Mein Urvertrauen war pulverisiert. In diesem Artikel zeige ich Dir, wie die Geschichte von Michelangelo, die Weisheit eines alten chinesischen Bauern und die knallharte Logik von CRA ([Rückfallprävention](#)) Dir helfen, dieses

Vertrauen wiederzufinden – nicht trotz, sondern wegen Deiner Brüche.



DIE FAKTEN: RÜCKFALL IST TEIL DES PROZESSES

Die Suchtforschung betrachtet Rückfälle (Slips oder Relapses) nicht als Versagen, sondern als häufigen und oft erwartbaren Teil des Genesungsprozesses. Das „Relapse Prevention Model“ von Marlatt & Gordon betont, dass nicht der Ausrutscher selbst das Problem ist, sondern die Reaktion darauf (der „Abstinence Violation

Effect“ – das Gefühl, alles sei verloren). CRA integriert diese Erkenntnis: Durch proaktive Planung (Trigger erkennen, Bewältigungsstrategien, Slip-Plan) wird der Ausrutscher

entkatastrophisiert und als Lernchance („Mag sein“) umgedeutet. Das stärkt die Selbstwirksamkeit und das Urvertrauen in die Fähigkeit, den Prozess **trotz** Schwierigkeiten zu meistern.

Die Seele: „Mag sein“ – Die Kraft der radikalen Akzeptanz

Dein Ego hasst Rückschläge. Ein Ausrutscher, ein Craving, ein schlechter Tag – und das Ego schreit: „Siehst Du! Alles umsonst! Du bist ein Versager!“ Es bewertet, verurteilt, zieht Dich runter.

Die Seele reagiert anders. Mankevich erzählt die Geschichte des chinesischen Bauern:

- Pferd läuft weg? Nachbarn: „Pech!“ Bauer: „Mag sein.“
- Pferd kommt mit Wildpferd zurück? Nachbarn: „Glück!“ Bauer: „Mag sein.“

- Sohn bricht Bein beim Reiten? Nachbarn: „Pech!“ Bauer: „Mag sein.“
- Krieg bricht aus, Sohn wird nicht eingezogen?
Nachbarn: „Glück!“ Bauer: „Mag sein.“

Der Bauer *bewertet* nicht. Er *akzeptiert*, was ist. Er vertraut einem höheren Plan, den er nicht versteht.

Das ist Urvertrauen auf Seelen-Ebene. Es bedeutet nicht, alles gut zu finden. Es bedeutet, aufzuhören, Dich selbst fertigzumachen, wenn etwas „Schlimmes“ passiert

(wie ein [Rückfall](#)). Es bedeutet, neugierig zu fragen: „Okay, das ist jetzt so. Mag sein. Was kann ich daraus lernen? Wofür war's wertvoll?“

Die Sucht ist Teil Deines Seelenplans. Sie ist die „härteste Schule“, wie Mankevich sagt. Sie ist nicht Dein Feind, sie ist Dein Lehrer – wenn Du aufhörst zu bewerten und anfängst zu lernen.



Der weise Bauer bewertet nicht, er akzeptiert. Urvertrauen bedeutet, dem Seelenplan zu vertrauen, auch wenn Du ihn nicht verstehst.

Die Logik (CRA): Rückfallprävention – Vertrauen durch Plan B

Wie übersetzt man dieses spirituelle „Mag sein“ in die harte Realität der Suchtgenesung? Wie baust Du Vertrauen auf, wenn die Angst vor dem nächsten Rückfall riesig ist?

Die Antwort von CRA ist die **Rückfallprävention (Relapse Prevention)**. Das klingt erstmal paradox: Man plant für etwas, das man vermeiden will. Aber genau das schafft Vertrauen.

CRA sagt: Rückfälle sind **kein Zeichen von Schwäche**, sondern oft **vorhersehbare Ereignisse** in Hochrisiko-Situationen. Statt in Panik zu verfallen (Ego), analysierst Du (Seele/Logik):

1. **Trigger identifizieren:** Welche Situationen, Gefühle oder Personen erhöhen das Rückfallrisiko massiv? (Hier hilft die Funktionsanalyse aus Artikel 1).
2. **Frühwarnzeichen erkennen:** Was sind Deine persönlichen körperlichen oder emotionalen Signale,

bevor das Craving unkontrollierbar wird? (z.B. Unruhe, Gereiztheit, alte Gedankenmuster).

3. **Konkrete Bewältigungsstrategien planen:** Was genau tust Du, wenn ein Trigger oder Frühwarnzeichen auftritt?
Wen rufst Du an? Wohin gehst Du? Welche CRA-Fertigkeit (z.B. Nein-Sagen, Problemlösung) wendest Du an? Schreibe es auf!
4. **Den „Ausrutscher-Plan“ (Slip Plan) erstellen:** Was tust Du, wenn Du *trotzdem* konsumiert hast? Wie stoppst Du den Absturz? Wen informierst Du? Wie analysierst Du den Slip (neutral, wie der Bauer!), um daraus zu lernen?

Die CRA-Rückfallprävention ist das Gegenteil von „Hoffen und Beten“. Es ist ein **wissenschaftlicher Plan B**. Und das Wissen, einen Plan B zu haben, nimmt dem Ego (der Angst) die Macht und gibt der Seele (dem Vertrauen in den Prozess) Raum. Du

vertraust nicht darauf, perfekt zu sein. Du vertraust darauf, dass Du Werkzeuge hast, um mit Unvollkommenheit umzugehen.

GABRIELS BEICHE: MEIN ERSTER BEWUSSTER „MAG SEIN“-MOMENT

Ich war mehrere Monate clean, das erste Mal seit Jahren. Ich fühlte mich unbesiegbar. Dann kam ein alter „Freund“, eine unerwartete Situation, ein Moment der Schwäche – und ich hatte einen Slip. Nur eine kleine Menge, aber mein Ego explodierte: „Du Idiot! Alles war umsonst! Du wirst es nie schaffen!“ Ich wollte mich verkriechen, lügen, weitermachen.

Aber diesmal war etwas anders. Ich hatte den CRA-Rückfallplan. Ich atmete tief durch und zum ersten Mal dachte ich nicht „Scheiße!\“, sondern... „Okay. Mag sein.“ Es war keine Gleichgültigkeit, es war Akzeptanz. Ich aktivierte meinen

Plan: Ich rief meinen Therapeuten an. Ich sprach ehrlich darüber. Ich machte die Funktionsanalyse des Slips.

Der Slip tat weh. Aber die Reaktion darauf war anders. Kein Absturz. Keine Lügen. Nur die neutrale Analyse: Trigger erkannt, Strategie hat nicht gereicht, neue Strategie entwickeln. In diesem „Mag sein“ lag zum ersten Mal echtes Urvertrauen – nicht, dass ich nie wieder falle, sondern dass ich weiß, wie ich wieder aufstehe.



CRA-Rückfallprävention: Vertraue nicht auf Perfektion. Vertraue darauf,
dass Du einen Plan B hast.



DAS CRA-MINDSET SURVIVAL KIT (WOCHE 6)

Deine Mission: Dein Mini-Rückfallplan – Der Notfall-Anker.

Vertrauen entsteht durch Vorbereitung. Nimm Dir 15 Minuten Zeit und beantworte (schriftlich!) diese Fragen für Deinen persönlichen Plan B. Sei ehrlich.

1. **Meine Top 3 Trigger (Situationen/Gefühle):** Was bringt Dich am ehesten in Versuchung? (z.B. Einsamkeit, Streit, alter Freund X).**
2. ****Meine Frühwarnzeichen:** Woran merke ich, dass es gefährlich wird, *bevor* das Craving kommt? (z.B. Schlechter Schlaf, Gereiztheit, alte Musik hören).**
3. ****Meine 3 Notfall-Strategien:** Was tue ich SOFORT, wenn ein Trigger/Warnzeichen auftritt? (z.B. 1. Ort verlassen, 2. Person Y anrufen, 3. 10 Min Atemübung). Sei KONKRET!**

4. ****Mein „Mag sein“-Plan (nach einem Slip):**** Was sind die ERSTEN 3 Dinge, die ich tue, wenn ich doch konsumiert habe, um den Absturz zu stoppen? (z.B. 1. Rest wegwerfen, 2. Person Z informieren, 3. FA des Slips machen).

Lege diesen Zettel an einen sicheren Ort (oder speichere ihn im Handy). Allein das Wissen, diesen Plan zu HABEN, stärkt Dein Urvertrauen.



LABOR-NOTIZ: DEIN „MAG SEIN“-MUSKELTRAINING

Urvertrauen braucht Akzeptanz. Übe den „Mag sein“-Muskel diese Woche an KLEINEN Alltags-Ärgernissen.

Achte auf Deine Reaktion, wenn etwas Unerwartetes passiert (z.B. Bahn verspätet, Milch verschüttet, jemand sagt was Doofes).

Standard-Reaktion (Ego): Ärgern, Fluchen, Bewerten

(„Typisch!“, „Immer ich!“).

„Mag sein“-Reaktion (Seele): Innehalten, tief durchatmen, die Situation kurz *neutral* benennen („Okay, die Bahn ist spät. Mag sein.“) und dann fragen: „Was ist jetzt der nächste konstruktive Schritt?“



DEIN ERGEBNIS & NÄCHSTER SCHRITT:

Du wirst merken: Das Ärgern (Ego) kostet viel Energie und ändert nichts. Das Akzeptieren („Mag sein“) schafft **Ruhe und Klarheit** für Lösungen.

Genau diesen Muskel trainierst Du für den [Umgang mit Triggern](#) und Cravings. Nicht bewerten, akzeptieren („Okay, Craving ist da. Mag sein.“) und DANN Deinen Plan (Survival-Kit) aktivieren.

? Erweiterte FAQ: Die harten Fragen zum Urvertrauen

1. Ist „Urvertrauen“ nicht naiv? Die Welt ist doch gefährlich.

Urvertrauen (Seele) bedeutet nicht, blind zu sein. Es bedeutet, auf die eigene innere Stärke und Lernfähigkeit zu vertrauen, *egal* was im Außen passiert. Der Bauer hatte Vertrauen, nicht weil er wusste, dass alles gut wird, sondern weil er wusste, dass er mit allem umgehen kann („Mag sein“). CRA-Rückfallprävention ist das gleiche: Vertrauen durch Kompetenz, nicht durch Naivität.

2. Michelangelo war ein Genie, ich bin nur süchtig. Wie soll ich „David“ sein?

Das ist Dein Ego, das den Marmorblock verteidigt! Die Metapher bedeutet: Dein *wahres* Selbst (Deine Seele, Dein Potenzial) ist bereits perfekt unter der Sucht verborgen. Deine Aufgabe ist nicht, Perfektion zu erschaffen, sondern die Schichten („was nicht David ist“ = Sucht, Angst, Selbsthass) abzutragen. CRA gibt Dir die Meißel dafür.

3. Bedeutet „Seelenplan“ und Akzeptanz, dass ich passiv sein soll?

Nein, im Gegenteil! Akzeptanz („Mag sein“) ist der ERSTE Schritt. Es schafft die Ruhe, um dann KLAR und AKTIV zu

handeln (Schritt 2). Der Bauer hat akzeptiert, dass das Pferd weg ist, UND DANN ist er losgegangen, es zu suchen. Die CRA-Rückfallprävention akzeptiert das Risiko UND erstellt DANN einen aktiven Plan. Akzeptanz ohne Handlung ist Resignation (Ego). Akzeptanz + Handlung ist Urvertrauen (Seele).

4. Muss ich an Reinkarnation glauben, damit das funktioniert?

Nein. Mankevich nutzt Reinkarnation als Erklärung für den „höheren Plan“. Du kannst es auch psychologisch sehen: Deine Sucht ist das Ergebnis Deiner bisherigen Lebenserfahrungen („Karma“ dieses Lebens). Die „Prüfungen“ sind Chancen, alte Muster zu durchbrechen. Das „Loslassen, was Du nicht bist“ ist das Ablegen alter, schädlicher Identitäten. Das Prinzip bleibt gültig, egal ob Du an ein Leben oder viele glaubst.

5. Einen Rückfall planen fühlt sich an, als würde ich ihn herbeirufen.

Das ist ein Trugschluss des Egos (Angst). Denk an einen Feueralarm: Du planst für den Brand, nicht weil Du ihn willst, sondern damit Du im Ernstfall WEISST, was zu tun ist. Das Wissen um den Fluchtweg gibt Sicherheit, es verursacht kein Feuer. Der CRA-Rückfallplan ist Dein mentaler Feueralarm – er gibt Dir Kontrolle und Vertrauen zurück



Spirituelles Erwachen ist das Loslassen von all dem, was du nicht bist.
Erinnere Dich, wer Du wirklich bist.

Das NeelixberliN-Fazit: Du bist der David

Ich hasste Rückfälle. Jeder Slip war für mein Ego der Beweis: „Du bist unheilbar. Gib auf.“ Ich bewertete, verurteilte, versank im Selbsthass. Ich war das Gegenteil des weisen Bauern.

Die CRA-Rückfallprävention hat mein Leben verändert. Nicht, weil ich nie wieder fiel. Sondern weil ich lernte, *anders* zu fallen.

Ich hatte einen Plan. Ich wusste, wen ich anrufen musste. Ich wusste, dass der Slip nicht das Ende war, sondern eine

Information. Ich lernte, die Funktionsanalyse *nach* einem Slip anzuwenden – nicht als Strafe, sondern als Lernwerkzeug. „Ah, dieser Trigger war stärker als gedacht. Nächstes Mal brauche ich eine andere Strategie.“

Ich sagte zu mir: „Mag sein.“ Und stand wieder auf.

Das ist Urvertrauen. Es ist nicht die Abwesenheit von Angst oder Zweifeln. Es ist das tiefe Wissen, dass Du – die Seele unter dem Marmor – unzerstörbar bist. Dass jeder Schlag des Meißels, auch wenn er weh tut, Dich Deinem wahren Selbst näherbringt.

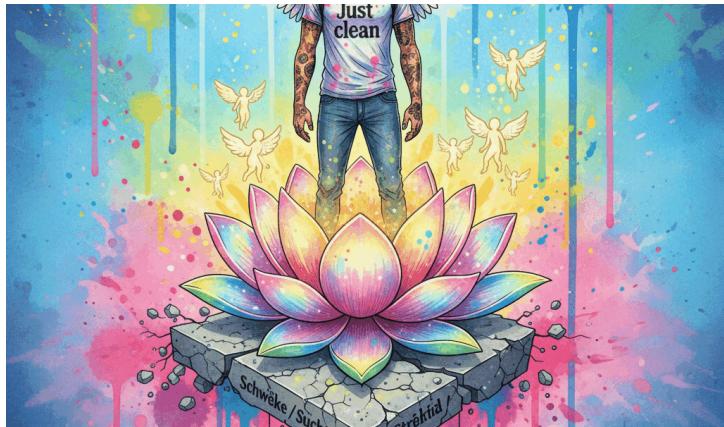
Du bist nicht der Marmorblock Deiner Sucht. Du bist der David darin. Hör auf, Dich für den Stein zu halten. Erinnere Dich, wer Du wirklich bist. Meißle los.



Quellen & Referenzen

- **Community Reinforcement Approach (CRA):** Modul „Relapse Prevention / Rückfallprävention“ nach Meyers & Smith.
- **Soulmaster-Konzept:** Inspiriert durch die Lehren von Maxim Mankevich (aus dem bereitgestellten Text, Michelangelo, chin. Bauer, Reinkarnation).
- **Rückfallprävention (Allgemein):** Bezug auf das Modell von Marlatt & Gordon (Abstinence Violation Effect).
- ****Michelangelo-Zitat:**** Gängige Paraphrase seiner Herangehensweise an die David-Statue.
- ****Chinesische Weisheit:**** Bekannte Parabel über Glück und Unglück.
- ****Jetzt! Die Kraft der Gegenwart:**** Eckhart Tolle, Kamphausen Media GmbH, 2010.
- ****Persönliche Erfahrungen:**** Gabriel (NeelixberliN-Projekt).

Das CRA-Mindset-Manifest (Teil 7): Warum Deine Sucht Dein größtes Geschenk ist (Kein Scheiß!)



„Die größte Stärke eines Menschen beginnt oft an dem Punkt,
an dem er seine größte Schwäche überwindet.“ – Maxim
Mankevich

Dieser Satz klingt wie ein Kalenderspruch. Aber für Dich als
Süchtigen ist er die unzensierte Wahrheit.

Deine Sucht. Deine größte Schwäche. Dein tiefster Schmerz.
Dein dunkelstes Geheimnis.

Genau dort liegt Dein größtes Potenzial. Dein Weg zur Stärke.
Dein verstecktes Geschenk.

Klingt verrückt? Denk nach. Warum Du? Warum diese Hölle?
Zufall? Pech? Strafe Gottes?

Mankevich sagt: Nein. Es ist Dein Seelenplan. Deine Seele hat diese „härteste Schule“ (die Sucht) gewählt, um zu wachsen, um Karma auszugleichen, um die Lektionen zu lernen, die sie zur bedingungslosen Liebe führen.

Das Leid knackt die Schale Deines Egos. Deine Schwäche ist die Einladung Deiner Seele, aufzuwachen.

Ich bin Gabriel. Ich habe meine Sucht gehasst. Ich habe mich selbst gehasst. Heute weiß ich: Sie war das Beste, was mir passieren konnte. Sie war der brutale Weckruf meiner Seele. Dieser Artikel zeigt Dir, wie Du mit der Akzeptanz der Seele

(„Mag sein“) und den Werkzeugen von CRA (Problemlösung)

Deine größte Wunde in Deine größte Stärke verwandelst.



DIE FAKTEN: POSTTRAUMATISCHES WACHSTUM NACH SUCHT

Die Psychologie kennt das Phänomen des

“Posttraumatischen Wachstums“ (PTG). Es beschreibt positive psychologische Veränderungen, die Menschen *nach* der Bewältigung extrem belastender Ereignisse (wie Sucht, Krankheit, Verlust) erfahren können. Statt nur zum Ausgangszustand zurückzukehren, wachsen sie über sich hinaus. Typische Bereiche des Wachstums sind: eine größere Wertschätzung des Lebens, verbesserte Beziehungen, ein Gefühl persönlicher Stärke, das Erkennen neuer Möglichkeiten und spirituelle Entwicklung. Die Sucht kann – wenn sie erfolgreich bewältigt wird – paradoxe Weise zu einem Katalysator für ein tieferes,

erfüllteres Leben werden. CRA-Werkzeuge wie Problemlösung unterstützen diesen Wachstumsprozess aktiv.

Die Seele: Deine Sucht als Seelen-Aufgabe – Die WWW-Frage

Mankevich erklärt, dass wir inkarnieren, um zu lernen – oft durch Schmerz. Die Seele wählt vorab 1-3 Hauptthemen (Tugenden), an denen sie arbeiten will. Oft sind das genau die Bereiche, in denen wir am meisten kämpfen.

Deine Sucht ist wahrscheinlich eines Deiner Hauptthemen. Sie ist kein Defekt, sondern Dein **Lernfeld**. Jedes Craving, jeder Rückschlag, jeder Kampf ist eine Prüfung, eine „sanfte Einladung Deiner Seele, mit Liebe zu antworten“ (statt mit Angst/Konsum).

Der Schlüssel, um diese Perspektive einzunehmen, ist **radikale Akzeptanz** (wie der Bauer: „Mag sein“) und die **WWW-Frage**:

Wofür war's wertvoll?

Statt Dich zu fragen „Warum ich?“ (Opfer/Ego), frag Dich (auch nach einem Slip):

- Was habe ich *gelernt* (über mich, meine Trigger, meine Stärke)?
- Welche *Fähigkeit* habe ich trainiert (z.B. um Hilfe bitten, ehrlich sein)?
- Welche *Erkenntnis* habe ich gewonnen?

Die Sucht selbst ist nicht wertvoll. Aber die **Erfahrungen**, die Du auf dem Weg *durch* die Sucht machst, die **Stärke**, die Du entwickelst, um sie zu überwinden – *das* ist das Gold. Das ist der Sinn Deines Seelenplans.



Deine Brüche machen Dich nicht kaputt. Sie machen Dich wertvoll – wenn
Du lernst, sie mit Gold (Erkenntnis) zu füllen.

Die Logik (CRA): Problemlösetraining – Dein Werkzeugkasten für Schwachstellen

Die Seele gibt Dir die Perspektive („Sucht ist eine Lernaufgabe“). Aber wie löst Du die konkreten Probleme, die Dich immer wieder zum Konsum treiben? Wie verwandelst Du die „Schwachstellen“ in Stärken?

Hier kommt das Kernstück von CRA ins Spiel:

Problemlösetraining (Problem Solving Training).

Sucht ist oft eine (schlechte) Lösung für ein tieferliegendes Problem (z.B. Stress, Einsamkeit, Konflikte, Langeweile). Das CRA-Problemlösetraining ist ein strukturierter 7-Schritte-Plan, um bessere Lösungen zu finden:

- 1. Problem erkennen & definieren:** Was ist das *wirkliche* Problem (nicht „Ich will konsumieren“, sondern „Ich fühle mich einsam“)?

2. **Ziele setzen:** Was genau will ich stattdessen erreichen?
(z.B. „Ich möchte heute Abend Gesellschaft haben“).
3. **Brainstorming:** Mindestens 5-10 mögliche Lösungen sammeln (egal wie verrückt). (z.B. Freund anrufen, ins Kino gehen, spazieren, Bad nehmen, Tagebuch schreiben...).
4. **Bewerten:** Vor- und Nachteile jeder Lösung abwägen.
5. **Beste Lösung auswählen:** Welche ist am realistischsten und hilfreichsten?
6. **Plan umsetzen:** Konkrete Schritte festlegen und tun.
7. **Ergebnis bewerten:** Hat es funktioniert? Was habe ich gelernt? (Die WWW-Frage!)

Das CRA-Problemlösetraining ist Dein „Fleiß“. Es ist das systematische Training, um Deine alten, suchtbasierten „Lösungen“ (Schwächen) durch neue, nüchterne, kreative Lösungen (Stärken) zu ersetzen. Jedes gelöste Problem ist ein Stück abgetragener Marmor.

GABRIELS BEICHE: MEIN PROBLEM MIT DER WAHRHEIT

Eine meiner größten Schwächen war das Lügen. Ich log, um zu konsumieren, um Konflikten auszuweichen, um mein zerbrechliches Ego zu schützen. Lügen war meine Standard-Problemlösung.

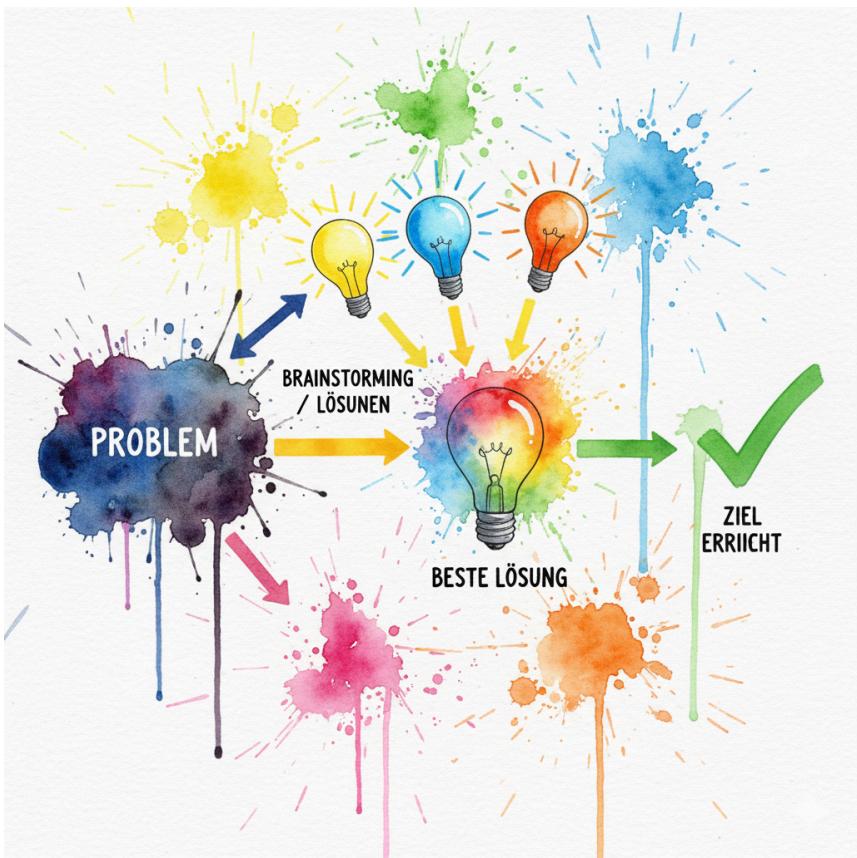
Im CRA-Problemlösetraining musste ich das analysieren:
Problem = Angst vor Konsequenzen/Ablehnung. Alte Lösung = Lügen. Nachteile = Schuldgefühle, Vertrauensverlust, Eskalation.

Brainstorming neuer Lösungen: Ehrlich sein (auch wenn's weh tut), Konflikte ansprechen, um Hilfe bitten. Ich wählte

„Ehrlichkeit“ als neue Strategie. Die Umsetzung war die Hölle.

Ich musste meiner Familie, Freunden, Therapeuten die ungeschönte Wahrheit sagen.

Wofür war's wertvoll? Die kurzfristigen Konsequenzen waren oft schmerhaft (Wut, Enttäuschung). Aber die langfristigen? Befreiung. Echtes Vertrauen (langsam) zurückgewonnen. Selbstachtung. Meine größte Schwäche (Lügen) wurde durch den schmerzhaften Prozess zur größten Stärke (radikale Ehrlichkeit). Das ist Gold.



CRA-Problemlösung: Dein systematischer Weg, um die „Schwächen“
(Trigger) Deiner Sucht in Stärken (neue Lösungen) zu verwandeln.



DAS CRA-MINDSET SURVIVAL KIT (WOCHE 7)

Deine Mission: Dein erstes Problem lösen (CRA Problem Solving – Mini).

Denke an EIN kleines, wiederkehrendes Problem, das oft zu Craving oder schlechter Laune führt (z.B. Aufschieben einer Aufgabe, Ärger über Kollege X, Langeweile am Abend).

Nimm Dein Logbuch und beantworte die ersten 4 Schritte des CRA-Plans:

1. ****1. Problem definieren:**** Was ist das ***konkrete*** Problem (1 Satz)?
2. ****2. Ziel setzen:**** Was wäre das ***ideale*** (kleine!) Ergebnis stattdessen?
3. ****3. Brainstorming (mind. 5 Ideen):**** Was könntest Du tun, um das Ziel zu erreichen? (Auch verrückte Ideen!).
4. ****4. Bewerten (Kurz):**** Welche 1-2 Ideen scheinen am besten/einfachsten umsetzbar?

Das ist alles für diese Woche! Du musst die Lösung noch nicht umsetzen. Allein das Durchdenken neuer Optionen trainiert Dein Gehirn, aus alten Mustern (Schwäche) auszubrechen und neue Wege (Stärke) zu sehen.



LABOR-NOTIZ: DEINE WWW-FRAGE

Denke an einen vergangenen Rückschlag, einen Fehler oder eine schmerzhafte Erfahrung im Zusammenhang mit Deiner Sucht. Etwas, das Dich immer noch ärgert oder beschämt.

Stell Dir jetzt ehrlich die WWW-Frage:

****Wofür war (oder ist) diese Erfahrung wertvoll?****

Was hast Du DADURCH gelernt, erkannt oder an Stärke gewonnen, was Du sonst NICHT hättest?



DEIN ERGEBNIS & NÄCHSTER SCHRITT:

Die Antwort darauf ist das ****Gold****, das in Deiner Wunde verborgen liegt. Es mag weh tun, danach zu suchen, aber es ist der Schlüssel, um die Vergangenheit nicht als Last (Ego), sondern als Lehrer (Seele) zu sehen.

Schreibe Deine Antwort auf. Das ist der Beginn, Deine „Schwäche“ in Deine Geschichte der Stärke umzuschreiben.

❓ Erweiterte FAQ: Die harten Fragen zur Schwäche

1. Ist „Sucht als Geschenk“ nicht eine Verharmlosung des Leids?

Nein, absolut nicht. Das Leid ist real und brutal. Es geht nicht darum, die Hölle schönzureden. Es geht darum, im Nachhinein (oder mittendrin) den *Sinn* darin zu finden. Die WWW-Frage ehrt den Schmerz, indem sie ihn als Katalysator für Wachstum anerkennt. Das ist das Gegenteil von Verharmlosung, es gibt dem Leid eine transformative Kraft.

2. Was ist, wenn ich bei der WWW-Frage nichts Wertvolles finde?

Das ist okay. Manchmal braucht es Zeit, Abstand oder mehr Heilung, um den Wert zu erkennen. Vielleicht ist die Antwort jetzt einfach: „Ich habe gelernt, wie tief Schmerz

sein kann.“ Das allein ist eine wertvolle Lektion in Empathie. Sei geduldig mit Dir. Die Erkenntnis kommt oft später.

3. Bedeutet „Karma“ oder „Seelenplan“, dass ich schuld bin an meiner Sucht?

Nein. Diese Konzepte gehen über Schuld hinaus. Es geht um *Verantwortung* für den eigenen Lernprozess. Wenn die Seele eine Aufgabe gewählt hat, ist das keine Schuld, sondern eine mutige Entscheidung zu wachsen. Wenn Karma im Spiel ist, geht es darum, alte Muster *jetzt* zu durchbrechen, nicht sich

für die Vergangenheit zu bestrafen. Fokus liegt auf Heilung, nicht auf Schuld.

4. Das CRA-Problemlösen klingt kompliziert. Was, wenn ich keine Lösungen finde?

Das ist Teil des Trainings! Gerade am Anfang fällt das Brainstorming schwer, weil das Sucht-Hirn nur eine Lösung kennt. Wichtig ist: Erlaube Dir ***alle*** Ideen, auch dumme. Frage andere um Hilfe (Therapeut, Gruppe, Freund). Der Prozess selbst, ***nach*** Lösungen zu suchen, ist wichtiger als sofort die perfekte Antwort zu haben. Du trainierst den „Lösungs-Muskel“.

5. Kann ich wirklich stärker *wegen*** meiner Sucht sein?**

Ja. Denk an einen Muskel, der nach dem Training stärker wird. Die Sucht zwingt Dich, Dich mit Deinen tiefsten Ängsten,

Schamgefühlen und Bewältigungsdefiziten
auseinanderzusetzen. Wer diesen Kampf annimmt und die
Werkzeuge (CRA) nutzt,

entwickelt eine Resilienz, ein Mitgefühl und eine
Selbstkenntnis, die viele „normale“ Menschen nie erreichen.
Deine Narben werden zu Deinen Superkräften.



Deine größte Schwäche wird zu Deiner größten Stärke, wenn Du die Lektionen darin erkennst und integrierst.

Das NeelixberliN-Fazit: Dein Schmerz ist Dein Super-Skill

Ich habe meine Sucht verflucht. Die Jahre voller Lügen, Schmerz, Einsamkeit. Ich sah sie als verlorene Zeit, als Beweis meiner Wertlosigkeit. Das war mein Ego.

Dann begann ich, die WWW-Frage zu stellen. Wofür war dieser ganze Scheiß wertvoll?

Die Antwort hat mich umgehauen:

- Die **Einsamkeit** hat mich gelehrt, echte Verbindung zu suchen und zu schätzen.
- Die **Lügen** haben mich gelehrt, radikale Ehrlichkeit zu leben.
- Der **Schmerz** hat mich gelehrt, tiefes Mitgefühl zu empfinden.

- Die **Ohnmacht** hat mich gelehrt, um Hilfe zu bitten und Demut zu finden.
- Das **Scheitern** hat mich gelehrt, immer wieder aufzustehen (Resilienz).

Meine größte Schwäche (die Sucht) hat mir meine größten Stärken (meine „Super-Skills“) geschenkt. Sie hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin – jemand, der anderen auf diesem Weg helfen kann. Das war der Seelenplan.

Deine Sucht ist nicht Deine Identität. Sie ist Dein Trainingslager. Nutze die CRA-Werkzeuge (Problemlösung), um die Prüfungen zu bestehen. Nutze die WWW-Frage, um das Gold in den Trümmern zu finden.

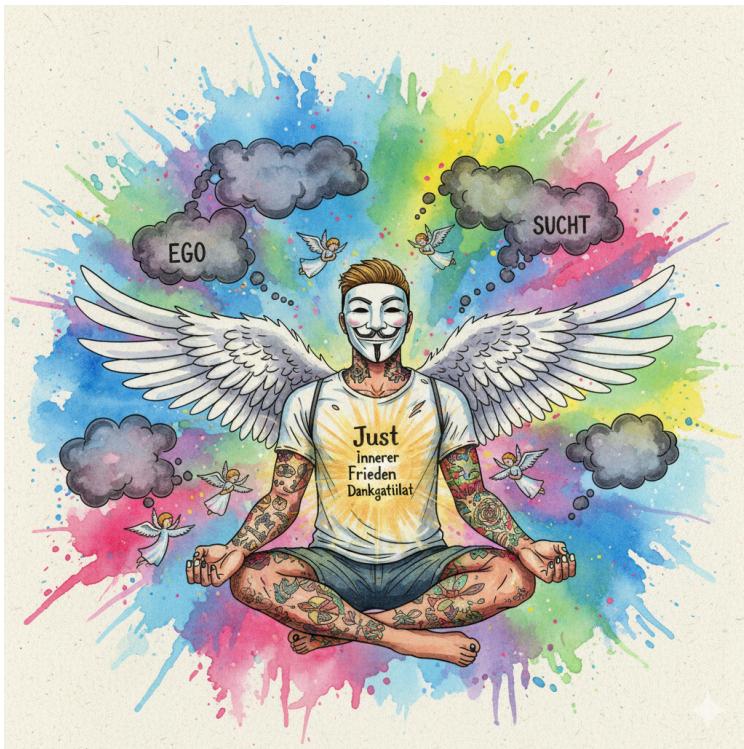
Dein Schmerz ist nicht sinnlos. Er ist der Rohstoff für Deine Stärke. Deine Schwäche ist Dein Geschenk an die Welt – wenn Du bereit bist, es auszupacken.



Quellen & Referenzen

- **Community Reinforcement Approach (CRA):** Modul „Problem Solving Training / Problemlösetraining“ nach Meyers & Smith.
- **Soulmaster-Konzept:** Inspiriert durch die Lehren von Maxim Mankevich (aus dem bereitgestellten Text, Schwäche als Potenzial, Seelenplan, Karma, WWW-Frage).
- **Posttraumatisches Wachstum (PTG):** Basierend auf Forschungen von Richard Tedeschi und Lawrence Calhoun.**
- ****Krishnamurti-Zitat:**** Verweis auf Jiddu Krishnamurtis Aussage über urteilsfreies Beobachten.
- ****... trotzdem Ja zum Leben sagen:**** Viktor E. Frankl, Kösel-Verlag, 2009 (Neuauflage).
- ****Persönliche Erfahrungen:**** Gabriel (NeelixberliN-Projekt).

Das CRA-Mindset-Manifest (Teil 8): Befreie Dich aus dem Gedanken-Gefängnis – Dein Weg zur emotionalen Freiheit



„Willst du ein besseres Leben führen, so denke nicht mehr die gleichen Gedanken, die du bereits gedacht hast.“ – Maxim Mankevich

Dieser Satz ist Deine Befreiung – wenn Du ihn verstehst.

Warum leidest Du? Warum jagst Du dem nächsten Kick hinterher? Warum fühlst Du Dich leer, auch wenn Du clean bist?

Die Antwort ist brutal einfach: Wegen Deiner Gedanken.

Nicht wegen Deiner Vergangenheit. Nicht wegen Deiner Umstände. Wegen der 60.000 Gedanken pro Tag, von denen laut Hirnforschung 90% wiederholend und/oder negativ sind.

Du lebst nicht im **JETZT**, dem einzigen Moment, den es gibt. Du lebst in Deinem Kopf – gefangen in *fiktionalen* Gedanken über das Gestern (Schuld, Reue) oder das Morgen (Angst, Sorge). Dein Verstand, Dein Ego, ist ein Instrument, das Dich versklavt hat.

Die Sucht ist die extremste Form dieses Gefängnisses. Dein Sucht-Hirn denkt nur an eines: Überleben (durch Konsum).

Ich bin Gabriel. Ich war Insasse in meinem eigenen Kopf. Emotionale Freiheit war ein Fremdwort. Dieser Artikel zeigt Dir, wie Du mit der Weisheit der Seele ([Dankbarkeit](#), Vergebung) und den Werkzeugen von CRA ([Achtsamkeit](#), Aktivitätenplanung) die Gitterstäbe Deines Gedanken-Gefängnisses durchbrichst.



DIE FAKTEN: DAS GEHIRN IM JETZT VS. IM EGO-MODUS

Neurobiologisch ist der Zustand des „JETZT“ (Präsenz, Achtsamkeit) oft mit einer Aktivierung des präfrontalen Kortex (bewusste Steuerung, [Emotionsregulation](#)) und einer reduzierten Aktivität der Amygdala (Angstzentrum) sowie des

Default Mode Networks (DMN) verbunden. Das DMN ist aktiv, wenn wir grübeln, uns Sorgen machen oder in Gedanken abschweifen (Ego-Modus). Sucht verstärkt oft die Aktivität des DMN und schwächt den präfrontalen Kortex. CRA-Techniken wie Achtsamkeit/Urge Surfing und das Planen angenehmer Aktivitäten zielen darauf ab, das Gehirn aus dem DMN-Modus herauszuholen und den präfrontalen Kortex zu stärken, um im JETZT präsent zu sein und emotionale Freiheit zu ermöglichen.

Die Seele: Ego vs. Liebe – Das Fundament Deines Lebens

Mankevich unterscheidet zwei Fundamente, auf denen Du Dein Leben bauen kannst:

1. **Fundament EGO:** Basiert auf Mangel („Ich bin nicht genug“). Sucht ständig im Außen nach Füllung (Mehr)

Geld, mehr Anerkennung, mehr Kicks). Identifiziert sich mit Formen („Mein Auto“, „Mein Status“, „Meine Sucht“). Führt zu Leid, weil Formen vergänglich sind und das Ego *niemals* satt wird. Lebt in Vergangenheit & Zukunft.

2. **Fundament LIEBE (Seele):** Basiert auf Fülle („Ich bin bereits ganz“). Nimmt Optionen im Außen wahr, *braucht* sie aber nicht zur Erfüllung. Ist im JETZT verankert. Führt zu innerem Frieden, unabhängig von äußereren Umständen.

Die Sucht ist das Extrembeispiel eines Lebens auf dem Fundament EGO. Alles dreht sich um den Mangel, die Leere, die Gier nach dem nächsten Kick.

Der Weg zur emotionalen Freiheit ist der Wechsel des Fundaments. Wie? Indem Du aufhörst, Dich mit Deinen

Gedanken (Ego) zu identifizieren und Dich im JETZT verankerst. Zwei Schlüssel dafür sind:

- **Dankbarkeit:** Lenkt den Fokus bewusst auf das, was jetzt gut ist (egal wie klein). Das Gegenteil von Mangeldenken.
- **Vergebung:** Löst die Anhaftung an die Vergangenheit („Lerne eine Entschuldigung anzunehmen, die du niemals bekommen hast“). Befreit Dich aus dem Groll.

Du kannst nicht kontrollieren, was passiert. Aber Du kannst wählen, auf welchem Fundament Du stehst.



Auf

welchem Fundament baust Du Dein Leben? Ego (Mangel) oder Liebe
(Fülle)? Du hast die Wahl – in jedem Moment.

Die Logik (CRA): Werkzeuge für das JETZT – Den Affen zähmen

Wie wechselst Du das Fundament praktisch, wenn Dein Kopf voller „Affen“ (negativer Gedanken, Cravings) ist? CRA gibt Dir zwei mächtige Werkzeuge, um im JETZT anzukommen:

1. Achtsamkeit & Urge Surfing (Den Affen

beobachten): Das ist das Gegenteil von „positiv denken“. Es geht darum, Deine Gedanken und Gefühle (auch das Craving) wahrzunehmen, ohne Dich mit ihnen zu identifizieren und ohne auf sie zu reagieren. Stell Dir vor, Deine Gedanken sind Wolken am Himmel. Du bist der Himmel. Du beobachtest die Wolken, wie sie kommen und gehen. Du bist nicht die Wolken. Urge Surfing ist das gezielte Anwenden auf Suchtdruck: Du spürst das

Craving im Körper, beobachtest es neugierig („Ah, Enge in der Brust“), ohne nachzugeben. Du „reitest die Welle“, bis sie abebbt. Das beweist Dir: Du bist nicht Dein Craving.

2. Angenehme Aktivitäten planen (Den Affen ablenken & füttern): Achtsamkeit allein reicht oft nicht. Das Sucht-Hirn braucht Alternativen. CRA nutzt „Activity Scheduling“: Du planst bewusst kleine, angenehme, nüchternen Aktivitäten in Deinen Tag ein – Dinge, die Dir jetzt ein gutes Gefühl geben (auch wenn es nur 5 Minuten sind). Das können Hobbys sein, soziale Kontakte, Bewegung, Entspannung. Wichtig ist: Es sind Aktionen im JETZT. Sie durchbrechen das Grübeln (Vergangenheit/Zukunft) und füttern Dein Gehirn mit positiven Erfahrungen. Das ist die wissenschaftliche Basis für Dankbarkeit: Du schaffst aktiv Momente, für die Du dankbar sein kannst.

Diese beiden CRA-Werkzeuge sind Dein Training, um aus dem Gedanken-Gefängnis auszubrechen und im JETZT zu leben.



GABRIELS BEICHE: DER AFFE IM KOPF UND DAS ZÄHNEPUTZEN

Mein Verstand war mein Folterknecht. Wenn ich nicht konsumierte, lief der Film „Was Du alles falsch gemacht hast“ in Endlosschleife. Wenn ich konsumierte, lief „Was Du alles tun musst, um mehr zu kriegen“ und „Was, wenn Du erwischt wirst?“. Es gab kein Entkommen. Das JETZT war nur die Hölle zwischen Reue und Angst.

Achtsamkeit klang für mich wie Esoterik-Quatsch. Aber ich war verzweifelt. Ich versuchte es. Die ersten Male war es unerträglich. Der Affe im Kopf schrie. Aber langsam, ganz langsam, lernte ich, den Affen zu *beobachten*, statt der Affe zu *sein*. Ein winziger Spalt Freiheit.

Noch wichtiger war die Aktivitätenplanung. Mein Therapeut gab mir die Aufgabe, JEDEN Tag EINE positive Sache zu planen und zu tun. Mein Ego lachte: „Was soll das bringen?“. Meine erste geplante Aktivität war: „Abends Zähne putzen.“ Klingt lächerlich. Aber als ich es tat – bewusst, im JETZT – und danach im Spiegel stand, fühlte ich einen winzigen Funken Selbstrespekt. Und Dankbarkeit. Für diesen einen Moment. Das war der Anfang.



CRA-Werkzeuge für das JETZT: Beobachte Deine Gedanken (Achtsamkeit)
und handle positiv (Aktivitätenplanung), um dem Ego zu entkommen.



DAS CRA-MINDSET SURVIVAL KIT (WOCHE 8)

Deine Mission: Ankern im JETZT (CRA Achtsamkeit & Aktivität).

Kombiniere diese Woche zwei Werkzeuge, um Deinen Geist zu beruhigen:

1. ****1. Der 1-Minute-Achtsamkeits-Anker:**** Wenn Du Dich im Gedankenkarussell verlierst (oder Craving spürst), stoppe für 60 Sekunden. Schließe die Augen. Konzentriere Dich NUR auf Deinen Atem. Spüre, wie die Luft ein- und ausströmt. Beobachte Gedanken, die kommen, aber lass sie ziehen wie Wolken. Nur atmen. 60 Sekunden JETZT.

2. **2. Deine Mini-Freude-Aktivität (Planung):** Plane HEUTE für MORGEN EINE EINZIGE kleine, angenehme, nüchternen Aktivität (5-15 Min). Etwas, das Dich aus dem Kopf und ins Tun bringt. (z.B. Lieblingssong hören & tanzen, kurz rausgehen & Sonne spüren, etwas Leckeres kochen, Freund anrufen). Schreibe es auf!
3. **3. Führen & Fühlen (Umsetzung):** Führe die geplante Aktivität morgen durch. Sei dabei so präsent wie möglich. Spüre danach kurz in Dich hinein: Wie fühlt sich Dein Körper JETZT an? (FA von positivem Verhalten). Notiere ein Wort dafür in Dein Logbuch (z.B. „Ruhiger“, „Leichter“, „Okay“).

Du trainierst Dein Gehirn, dass das JETZT ein sicherer, sogar angenehmer Ort sein kann.



LABOR-NOTIZ: DEIN GEDANKEN-FILTER-CHECK

Achte heute auf Deine Gedanken. Welcher „Filter“ ist am häufigsten aktiv?

- 😔 **Fiktionaler Gedanke (Ego):** Grübeln über Vergangenheit („Hätte ich nur...“)? Sorgen um Zukunft („Was, wenn...“)? Dinge persönlich nehmen? Bewerten? Vergleichen?

-  ****Funktionaler Gedanke (Werkzeug):**** Planen (Einkaufsliste)? Konzentriert arbeiten? Problem lösen (wie im Survival-Kit)?
-  ****Präsenz (Seele/JETZT):**** Einfach wahrnehmen, was ist? Den Atem spüren? Dankbar sein für den Moment?



DEIN ERGEBNIS & NÄCHSTER SCHRITT:

Die meisten von uns (besonders mit Sucht-Thema) hängen zu 90% in fiktionalen Ego-Gedanken fest.

Dein Ziel ist nicht, nie wieder negativ zu denken. Dein Ziel ist, die fiktionalen Gedanken als solche zu ****erkennen**** (Achtsamkeit) und ***bewusst*** den Fokus auf funktionale Gedanken (Problemlösung, Planung positiver Aktivitäten) oder Präsenz (Dankbarkeit, Atem) zu lenken. Das Survival-Kit trainiert genau das.

? Erweiterte FAQ: Die harten Fragen zur emotionalen Freiheit

1. Glück = Ergebnis – Erwartung. Soll ich keine Erwartungen mehr haben?

Es geht nicht darum, keine Ziele zu haben (siehe CRA Zielsetzung). Es geht darum, Dein *inneres* Glück nicht vom *Erreichen* des Ziels abhängig zu machen. Freu Dich

über Erfolge (kurzfristiges Glück), aber finde Deinen *inneren Frieden* im Prozess, im JETZT, unabhängig vom Ergebnis.

2. Wie soll ich dankbar sein, wenn mein Leben scheiße ist?

Dankbarkeit ist kein Gefühl, das kommt, wenn alles gut ist. Es ist eine *bewusste Entscheidung*, den Fokus zu lenken. Finde EINE EINZIGE Sache, die JETZT nicht scheiße ist (Du atmest? Die Sonne scheint? Du liest das hier?). Fang da an. Dankbarkeit ist ein Muskel, der trainiert werden muss, gerade wenn es schwerfällt.

3. Vergebung für andere – okay. Aber wie vergebe ich MIR SELBST?

Das ist die Königsdisziplin. Es beginnt mit Akzeptanz (Artikel 6: „Mag sein“). Verstehen (nicht entschuldigen!), warum Du gehandelt hast, wie Du gehandelt hast (Funktionsanalyse!). Erkennen, dass Du Dein Bestes gegeben hast mit dem Bewusstsein, das Du damals hattest. Und dann die bewusste Entscheidung: Ich lasse die alte Geschichte los. Jeden Tag neu. Es ist ein Prozess, kein Schalter.

4. Achtsamkeit/Urgo Surfing funktioniert nicht, mein Craving ist zu stark!

Das ist normal am Anfang. Das Ziel ist nicht, dass das Craving sofort verschwindet. Das Ziel ist, *dazubleiben* und es zu beobachten, auch wenn es unangenehm ist. Jede Sekunde, die Du *nicht* nachgibst, schwächtst Du die Macht des Cravings.

Kombiniere es mit Skills (Anrufen, Ablenken). Es geht nicht um Perfektion, sondern ums Training.

5. Ist dieses „Leben im Jetzt“ nicht realitätsfremd? Ich muss doch planen!

Absolut! Es geht nicht darum, ziellos herumzuschweben. Es geht darum, den Unterschied zwischen ***funktionalem*** Planen (Einkaufsliste, CRA-Ziele setzen – ein Werkzeug) und ***fiktionalem*** Grübeln (Sorgen, Reue – ein Gefängnis) zu erkennen. Plane, was nötig ist, aber ***lebe*** im Jetzt. Sei präsent bei dem, was Du TUST.

25/10/2025 von Gabriel Maetzin

[CRA-Mindset-Manifest](#) [Kommentar hinterlassen](#) Emotionale Freiheit bedeutet, die Anhaftung an Gestern und Morgen loszulassen und im JETZT zu leben – mit Dankbarkeit.

Das NeelixberliN-Fazit: Dein Frieden ist JETZT

Mein Kopf war die Hölle. Ein Non-Stop-Horrorfilm aus Reue („Hätte ich nur...“) und Angst („Was, wenn...?“). Das JETZT existierte nicht. Es gab nur den Schmerz von Gestern und die Panik vor Morgen – beides betäubt durch den Konsum von Heute.

Emotionale Freiheit? Das klang wie ein Märchen.

Die Wende kam nicht über Nacht. Sie kam durch das mühsame Training, das Mankevich beschreibt und CRA lehrt:

- 1. Gedanken beobachten:** Ich lernte (durch Achtsamkeit), dass mein Sucht-Hirn ein lügender Arsch ist. Seine Horrorszenarien waren *fiktional*, nicht real. Ich musste ihnen nicht glauben.

2. **Im JETZT handeln:** Ich zwang mich (durch Aktivitätenplanung), winzige positive Dinge zu tun. Zähneputzen. Bett machen. 5 Minuten rausgehen. Diese kleinen Aktionen im JETZT waren der Anker gegen den Sturm im Kopf.
3. **Dankbarkeit spüren:** Nach diesen kleinen Aktionen hielt ich kurz inne und suchte nach dem Gefühl. „Okay, fühlt sich besser an als auf der Couch zu versauern.“ Das war der Anfang von Dankbarkeit.
4. **Vergebung üben:** Ich musste mir selbst vergeben, immer wieder. Loslassen, was war, um im Jetzt leben zu können.

Deine emotionale Freiheit ist nicht irgendwo in der Zukunft, wenn Du „endlich clean“ bist. Sie ist JETZT verfügbar. In diesem Atemzug. In der Entscheidung, Deinen Gedanken nicht zu glauben. In der Entscheidung, dankbar zu sein für das, was ist. In der Entscheidung, loszulassen.

Du bist nicht Deine Gedanken. Du bist der Himmel. Lass die Wolken ziehen. Dein Frieden ist hier. JETZT.



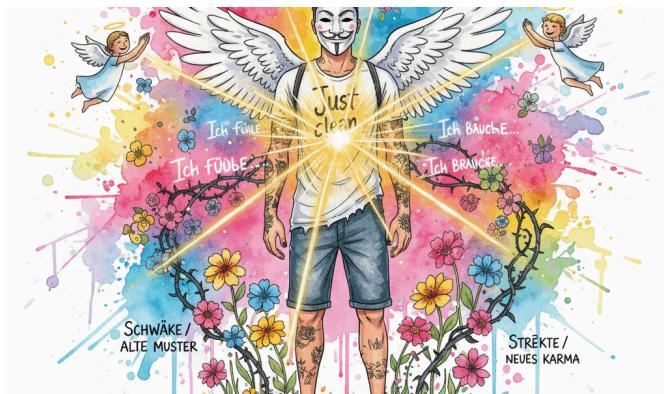
Quellen & Referenzen

- Community Reinforcement Approach (CRA):** Module „[Mindfulness](#)/Urge Surfing“ (oft integriert) und „Pleasant Activities / Activity Scheduling“ nach Meyers & Smith.
- **Soulmaster-Konzept: Inspiriert durch die Lehren von Maxim Mankevich (aus dem bereitgestellten Text, Glücksformel, Ego vs. Liebe, Jetzt, Dankbarkeit, Vergebung).

- **Neurobiologie:** Bezug auf Forschung zum Default Mode Network (DMN), präfrontalem Kortex und Amygdala im Kontext von Achtsamkeit und Sucht.
- **Hirnforschung (Gedanken):** Verweis auf Schätzungen zur Anzahl und Art täglicher Gedanken.
- **The Work:** Byron Katie, Arkana Verlag, 2016.
- **Persönliche Erfahrungen:** Gabriel (NeelixberliN-Projekt).

Das CRA-Mindset-Manifest

(Teil 9): Sprich Deine Wahrheit – Wie Deine Worte Deine Sucht besiegen (oder befeuern)



„Die größte Stärke eines Menschen beginnt oft an dem Punkt, an dem er seine größte Schwäche überwindet.“ – Maxim Mankevich

Und oft ist diese Schwäche nicht die Substanz selbst. Es ist Deine **Sprache**. Deine Unfähigkeit, ehrlich zu sein. Deine Angst, „Nein“ zu sagen. Deine Tendenz, zu lügen, zu manipulieren, zu schweigen.

Mankevich sagt: **Karma entspringt Deinen Gedanken, Worten und Handlungen.** Du erschaffst Deine Realität mit dem, was Du aussendest.

Als Süchtiger warst Du Meister darin, negatives Karma zu erschaffen. Deine Worte waren Waffen – gegen andere und gegen Dich selbst. Du hast gelogen, um zu konsumieren. Du hast geschwiegen, um Konflikte zu vermeiden (die dann eskalierten). Du hast Dich selbst klein geredet („Ich schaffe das eh nicht“).

Deine Sucht ist Dein Seelenplan-Lernfeld. Und eine der Hauptlektionen darin ist: **Lerne, Deine Wahrheit zu sprechen.** Lerne, Deine Worte als Werkzeug der Heilung zu nutzen, nicht der Zerstörung.

Ich bin Gabriel. Meine Zunge war mein schärfstes Schwert und mein tiefstes Gefängnis. Dieser Artikel zeigt Dir, wie Du mit der

spirituellen Sicht auf Karma und dem CRA-Werkzeug
Kommunikationstraining lernst, Deine Worte zu Deiner größten Stärke zu machen.



DIE FAKTEN: KOMMUNIKATION & GENESUNG

Schlechte Kommunikationsmuster (Unehrlichkeit, Aggressivität, Passivität) sind oft sowohl Ursache als auch Folge von Suchterkrankungen. Sie führen zu Konflikten, Isolation und Missverständnissen, die wiederum als Trigger für den Konsum dienen. Umgekehrt belegen Studien, dass das Erlernen effektiver Kommunikationsfähigkeiten (wie im CRA-Modell) ein Schlüsselfaktor für erfolgreiche Genesung und Rückfallprävention ist. Assertive Kommunikation („Ich“-Botschaften), aktives Zuhören und die Fähigkeit, Bedürfnisse klar zu äußern, verbessern nachweislich Beziehungen, reduzieren Stress und stärken das

Selbstwertgefühl – alles Faktoren, die Nüchternheit fördern und positives „Karma“ im sozialen Umfeld schaffen.

Die Seele: Karma ist kein Schicksal, es ist Deine Aussaat

Vergiss das Bild vom strafenden Gott. Mankevich erklärt Karma als einfaches Ursache-Wirkungs-Prinzip: **Was Du aussendest (Gedanken, Worte, Taten), kommt zu Dir zurück.**

Deine Sucht ist nicht nur Pech. Sie ist auch das Ergebnis Deiner bisherigen „Aussaat“ – vielleicht aus diesem Leben, vielleicht (wie Mankevich glaubt) aus früheren. Das Leid, die Einsamkeit, das Misstrauen – all das ist auch die Ernte Deiner unehrlichen, angstvollen Worte und Handlungen.

Die gute Nachricht: **Du bist nicht Dein Karma.** Du bist der Gärtner. Du hast den **freien Willen**, ab JETZT anders zu säen.

Jedes Mal, wenn Du ehrlich bist, statt zu lügen...

Jedes Mal, wenn Du Deine Bedürfnisse klar äußerst, statt zu manipulieren...

Jedes Mal, wenn Du „Nein“ sagst, um Dich zu schützen...

...säst Du neues, positives Karma. Du veränderst Deine „energetische Signatur“.

Das Ziel ist nicht, perfekt zu sein. Das Ziel ist, bewusster zu wählen. Frage Dich vor jedem Gespräch, vor jeder wichtigen Handlung: **Handle ich aus Angst (Ego) oder aus Liebe (Seele)?** Schaffe ich Trennung oder Verbindung? Säe ich Unkraut oder Blumen?



Karma ist kein Schicksal. Es ist Deine Aussaat. Wähle bewusst, was Du mit Deinen Gedanken, Worten und Taten in die Welt gibst.

Die Logik (CRA): Kommunikationstraining – Deine Blumen pflanzen

Wie lernst Du, Blumen statt Dornen zu säen, wenn Du jahrelang nur Unkraut gezüchtet hast? Wie sprichst Du Deine Wahrheit, wenn Lügen Dein Überlebensmechanismus war?

CRA gibt Dir den **Gärtner-Werkzeugkasten**:

Kommunikationstraining (Communication Skills Training).

Dieses Training ist kein nettes Extra, es ist *essenziell* für die Genesung. Es lehrt Dich die Bausteine für positive Interaktionen:

- 1. Gefühle klar benennen:** Lerne, Deine Emotionen zu erkennen und auszudrücken, ohne andere anzugreifen (z.B. „Ich fühle mich traurig/wütend/ängstlich, wenn...“).
- 2. Positive Anliegen äußern („Ich“-Botschaften):** Sag klar, was Du brauchst oder möchtest, statt Vorwürfe zu machen (z.B. „Ich brauche gerade Ruhe“ statt „Lass mich in Ruhe!“).
- 3. Aktives Zuhören:** Lerne, wirklich zu verstehen, was der andere sagt (und fühlt), bevor Du reagierst. Paraphrasieren, nachfragen.
- 4. Konstruktives „Nein“-Sagen:** Lerne, Grenzen zu setzen, ohne Dich schuldig zu fühlen oder aggressiv zu werden.
- 5. Positives Feedback geben & annehmen:** Lerne, Wertschätzung auszudrücken und Komplimente anzunehmen (oft schwer für Süchtige!).

Das CRA-Kommunikationstraining ist der „Fleiß“, der Deine Seelen-Absicht (Liebe, Verbindung) in konkrete Worte und

Taten übersetzt. Jedes erfolgreich geführte, ehrliche Gespräch ist eine gepflanzte Blume in Deinem Karma-Garten.

 **GABRIELS BEICHE: DAS SCHWERSTE „ICH BRAUCHE HILFE“**

Mein Ego hasste es, Schwäche zu zeigen. Um Hilfe bitten? Das war für Loser. Lieber lügen, manipulieren, Fassade aufrechterhalten. Das war mein Karma-Rezept für Einsamkeit und Verzweiflung.

Im CRA-Kommunikationstraining lernten wir die „Ich“-Botschaft für positive Anliegen: „Ich fühle mich [Gefühl], wenn [Situation], und ich brauche/wünsche mir [konkrete Bitte].“ Der Gedanke, das laut auszusprechen, löste Panik aus.

Der härteste Satz war: „Ich fühle mich überfordert und allein mit meiner Sucht, und ich brauche Hilfe.“ Ich habe Wochen gebraucht, um ihn auszusprechen. Zuerst im Rollenspiel mit dem Therapeuten, dann am Telefon bei einer Hotline, dann gegenüber einem Freund. Jedes Mal dachte ich, ich sterbe vor Scham. Aber jedes Mal kam keine Ablehnung, sondern... Verständnis. Hilfe. Verbindung. Das war der Moment, in dem ich anfing, bewusst neues Karma zu säen. Das Wort „Hilfe“ wurde von meiner größten Schwäche zu meiner größten Stärke.



CRA-Kommunikationstraining: Lerne, Deine Wahrheit klar und respektvoll zu sprechen („Ich“-Botschaften), um Verbindung statt Trennung zu schaffen.



DAS CRA-MINDSET SURVIVAL KIT (WOCHE 9)

Deine Mission: Deine erste „Ich“-Botschaft (CRA Kommunikation).

Wähle EINE kleine Situation diese Woche, in der Du normalerweise schweigen, lügen oder angreifen würdest. Es kann etwas Banales sein (z.B. jemand drängelt vor, Partner lässt Socken liegen).

Formuliere (erstmal nur für Dich im Logbuch!) eine klare „Ich“-Botschaft nach dem CRA-Schema:

1. **Gefühl:** „Ich fühle mich [z.B. übergegangen, genervt, traurig]...“
2. **Situation (neutral!):** „...wenn [z.B. vorgedrängelt wird, die Socken neben dem Korb liegen]...“
3. **Bedürfnis/Wunsch (konkret!):** „...und ich brauche/wünsche mir [z.B. Fairness, Ordnung, dass wir darüber reden].“

Bonus-Level (freiwillig): Sprich die „Ich“-Botschaft in einer *sicheren* Situation aus (z.B. gegenüber einem vertrauten Freund). Beobachte die Reaktion (Deine und die des anderen). Das ist Dein erstes bewusstes Säen von positivem Karma durch Worte.



LABOR-NOTIZ: DEIN KARMA-SCANNER

Beobachte Dich heute: Welche Art von „Karma“ säst Du meistens mit Deinen Worten?

- **Negatives Karma (Trennend):** Lästern? Lügen?
Kritisieren? Vorwürfe machen („Du bist...“)? Schweigen statt reden? Dich klein reden?
- ○ **Positives Karma (Verbindend):** Ehrlich sein („Ich fühle...“)? Bedürfnisse äußern („Ich brauche...“)? Zuhören? Loben? Ermutigen? „Nein“ sagen (Grenzen)?



DEIN ERGEBNIS & NÄCHSTER SCHRITT:

Sei ehrlich, nicht wertend. Die Sucht zwingt uns oft in negative Kommunikationsmuster.

Die Erkenntnis ist der erste Schritt. Dein nächster Schritt ist das Training (Survival-Kit). Jede bewusst gewählte positive Kommunikation, egal wie klein, beginnt, Deinen Karma-Garten neu zu bepflanzen.

? Erweiterte FAQ: Die harten Fragen zur Kommunikation

1. Ist „Karma“ nicht nur spiritueller Glaube?

Du kannst es auch rein psychologisch sehen: Deine Worte und Handlungen haben Konsequenzen. Freundliche, ehrliche Kommunikation führt tendenziell zu besseren Beziehungen und positiveren Reaktionen (positives „Karma“). Unehrlichkeit und Aggression führen zu Misstrauen und Konflikten

(negatives „Karma“). CRA basiert auf diesem Prinzip der Konsequenzen.

2. Was ist, wenn ich ehrlich bin und der andere trotzdem negativ reagiert?

Das passiert. Du bist nur für Deine Aussaat verantwortlich, nicht für die Ernte des anderen. Ehrlichkeit bedeutet nicht, dass jeder Dich lieben wird. Aber es bedeutet, dass DU authentisch bist und Dir treu bleibst. Das stärkt Dein Selbstwertgefühl, unabhängig von der Reaktion. CRA lehrt auch, mit schwierigen Reaktionen umzugehen ([Grenzen setzen](#)).

3. „Ich“-Botschaften klingen so künstlich und nach Therapie!

Am Anfang vielleicht. Aber denk daran: Deine „normale“ Kommunikation (Lügen, Angreifen, Schweigen) war auch nicht „natürlich“, sondern erlerntes Suchtverhalten. „Ich“-Botschaften sind ein neues Werkzeug. Übung macht den Meister. Mit der Zeit findest Du Deine eigene, authentische Art, sie anzuwenden.

4. Muss ich jetzt über jedes Gefühl reden?

Nein. Es geht um *bewusste* Kommunikation in *relevanten* Situationen. Wenn Dich etwas stört oder Du etwas brauchst, ist es meist hilfreicher (und schafft besseres Karma), es klar zu sagen, statt es runterzuschlucken (und später zu explodieren oder zu konsumieren).

5. Was ist, wenn meine „Schwäche“ nicht die Kommunikation ist?

Kommunikation ist ***fast immer*** ein Thema bei Sucht, auch wenn es nicht offensichtlich ist (z.B. die Unfähigkeit, „Nein“ zu sagen oder um Hilfe zu bitten). Aber das Prinzip gilt für jede Schwäche: Erkenne das Muster (FA), lerne neue Skills (CRA), übe bewusst anders zu handeln (neues Karma säen).



Du bist der Gärtner Deines Lebens. Nutze Deine Worte und Taten (CRA Kommunikation), um einen blühenden Garten (positives Karma) zu erschaffen.

Das NeelixberliN-Fazit: Deine Stimme ist Dein Zauberstab

Ich habe mit Worten zerstört. Beziehungen. Vertrauen. Mich selbst. Meine Lügen waren mein Schutzschild und mein Gift. Ich habe negatives Karma gesät wie ein Wahnsinniger.

Die Ehrlichkeit war das Härteste, was ich je lernen musste. Die ersten Male, als ich meine Gefühle benannte („Ich habe Angst“), als ich eine Bitte äußerte („Ich brauche Hilfe“), als ich „Nein“ sagte zu einer alten Versuchung – mein Herz raste, ich dachte, die Welt geht unter.

Sie ging nicht unter.

Im Gegenteil. Langsam, ganz langsam, begannen Blumen zu wachsen. Menschen vertrauten mir wieder (vorsichtig). Ich respektierte mich selbst mehr. Die „energetische Signatur“ änderte sich. Gutes kam zurück.

Deine Stimme ist mächtiger als jede Droge. Sie kann Welten erschaffen oder zerstören. Nutze das CRA-Kommunikationstraining als Deinen Zauberstab. Lerne, Deine Wahrheit mit Liebe und Klarheit auszusprechen.

Deine größte Schwäche – vielleicht die Angst, ehrlich zu sein – birgt Deine größte Stärke: die Kraft, durch Deine Worte Dein Leben und das Leben anderer zum Blühen zu bringen.

Sprich. Säe Blumen. Erschaffe Dein positives Karma. Jetzt.



Quellen & Referenzen

- **Community Reinforcement Approach (CRA):** Modul „Communication Skills Training / Kommunikationstraining“ nach Meyers & Smith.
- **Soulmaster-Konzept:** Inspiriert durch die Lehren von Maxim Mankevich (aus dem bereitgestellten Text, Schwäche als Potenzial, Karma, Seelenplan).
- **Psychologie:** Bezug auf Studien zur Bedeutung von Kommunikationsfähigkeiten in der Suchttherapie.
- **Gewaltfreie Kommunikation:** Marshall B. Rosenberg, Junfermann Verlag, 2016 (Neuaufage).
- **Persönliche Erfahrungen:** Gabriel (NeelixberliN-Projekt).

Das CRA-Mindset-Manifest (Teil 10): Finde Dein Wofür – Dein innerer Kompass aus dem Hamsterrad



„Ist meine aktuelle Arbeit etwas, **wovon** ich lebe, oder etwas,
wofür ich lebe?“ – Maxim Mankevich

Diese Frage ist Dein Weckruf.

85% der Menschen (Gallup Index) hassen ihren Job oder machen Dienst nach Vorschrift. Sie tauschen ihre kostbare Lebenszeit gegen Geld, um Rechnungen zu bezahlen. Sie leben wovon, nicht wofür. Das Ergebnis: Frust, Leere, Burnout. Und oft: **Sucht**.

Sucht ist häufig die verzweifelte Flucht aus einem sinnlosen Leben. Die Betäubung der Seele, die schreit, weil sie im falschen Film festsitzt.

Du bist hier, um Deine Gaben zu leben. Deine **Seelenaufgabe** zu finden. Deinem **inneren Kompass** zu folgen. Das ist keine Esoterik, das ist der Treibstoff für ein erfülltes, nüchternes Leben.

Ich bin Gabriel. Ich bin jahrelang im Hamsterrad gerannt und habe den Schmerz betäubt. Bis ich mein „Wofür“ fand. Dieser

Artikel zeigt Dir, wie Du mit der Weisheit der Seele (innerer Kompass) und den Werkzeugen von CRA (Glücks-Skala, Zielsetzung) Deinen Weg aus dem Rad findest.



DIE FAKTEN: BERUFLICHE UNZUFRIEDENHEIT & SUCHT

Der Zusammenhang zwischen beruflicher Unzufriedenheit, Stress, Burnout und Substanzmissbrauch ist gut dokumentiert. Der Gallup Engagement Index zeigt konstant hohe Raten an Demotivation am Arbeitsplatz. Studien deuten darauf hin, dass Menschen, die ihre Arbeit als sinnlos oder stark belastend empfinden, ein höheres Risiko für Suchtmittelkonsum als Bewältigungsstrategie haben. Umgekehrt kann das Finden einer erfüllenden Tätigkeit (im Einklang mit Werten und Stärken) ein starker Schutzfaktor und Motivator für die Genesung sein. CRA zielt darauf ab, die allgemeine Lebenszufriedenheit – einschließlich der beruflichen – zu erhöhen, um

die „Verstärker“ für Nüchternheit gegenüber den Verstärkern für Konsum zu maximieren.

Die Seele: Liebe, was Du tust – Dein innerer Kompass zur Seelenaufgabe

Warum hängen so viele im falschen Job fest? Weil sie auf den äußeren Kompass hören (Geld, Sicherheit, Erwartungen anderer) statt auf den **inneren Kompass** (Herz, Intuition, Freude).

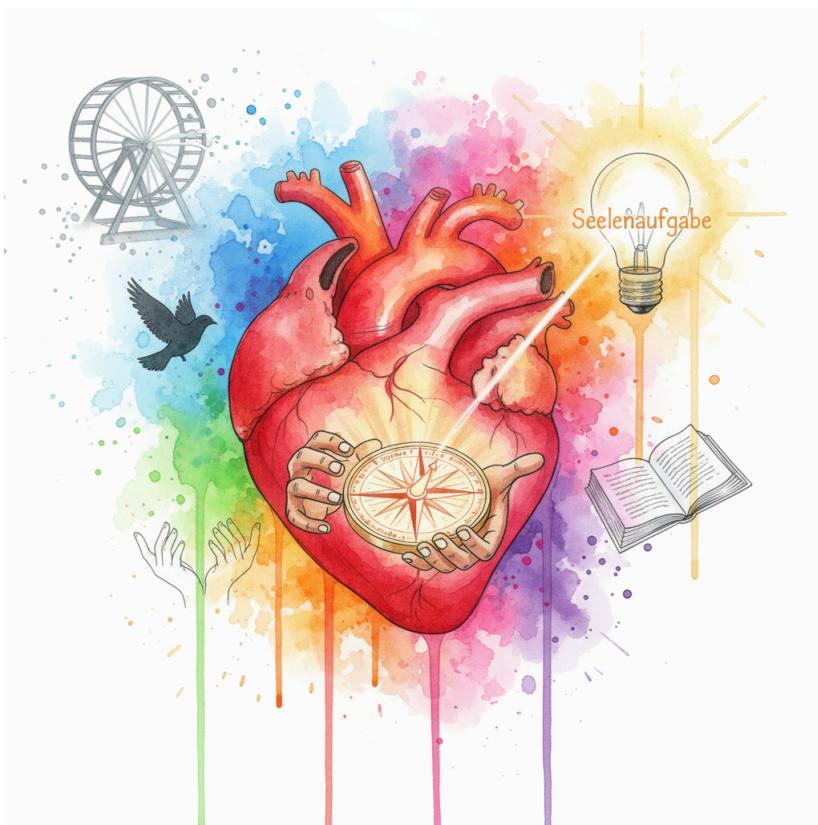
Mankevich sagt: Deine Seelenaufgabe folgt Deinen Gaben, nicht umgekehrt. Du bist hier, um etwas Einzigartiges beizutragen. Wenn Du das tust, was Du liebst, kommen Energie und Erfüllung von selbst.

Was treibt uns *wirklich* an (jenseits vom Geld)?

1. **Selbstbestimmung**: Frei entscheiden können, WIE Du arbeitest.
2. **Lernen**: Wachsen, besser werden, neue Herausforderungen meistern.
3. **Sinn**: Wissen, dass Deine Arbeit einen positiven Beitrag leistet („Was haben andere davon?“).

Wenn Dein Job Dir das *nicht* gibt, weint Deine Seele. Und wenn die Seele weint, spricht der Körper (Burnout) oder Du greifst zur Betäubung (Sucht).

Wie findest Du Deinen Weg? Hör auf Dein Herz. Stell Dir die harten Fragen (siehe Survival-Kit). Erkenne Deine Stärken (siehe Labor-Notiz). Frage Dich in trostlosen Momenten: „**Was könnte nur der eine nächste richtige Schritt sein?**“ Vertraue der leisen Antwort. Das ist Dein innerer Kompass.



Dein innerer Kompass (Herz) kennt Deine Seelenaufgabe. Lerne, auf ihn zu hören und entkomme dem Hamsterrad.

Die Logik (CRA): Vom Hamsterrad zum Seelenweg – Dein Aktionsplan

Die Seele zeigt die Richtung. Aber wie kommst Du vom grauen Hamsterrad auf den bunten Seelenweg, besonders wenn Du Dich energielos und gefangen fühlst? CRA gibt Dir den **praktischen Routenplaner:**

1. **Bestandsaufnahme (Glücks-Skala):** Nutze die Skala aus Artikel 3. Wie bewertest Du „Beruf/Karriere“ und „Spiritueller Sinn/Seelenweg“? Die niedrige Zahl ist Dein Startpunkt, der Schmerz, der Dich zur Veränderung motiviert.
2. **Werte & Interessen klären (Vorbereitung Goal Setting):** Was ist Dir *wirklich* wichtig (abseits von Geld)? Was hat Dir *früher* mal Spaß gemacht? Was würdest Du tun, wenn Geld keine Rolle spielt? (Siehe Survival-Kit). Das

sind Hinweise auf Deine Gaben und Deine Seelenaufgabe.

3. **Mini-Ziele setzen (Goal Setting):** Setze Dir EIN winziges Ziel pro Woche, das in die Richtung Deiner (neu entdeckten) Interessen geht. Nicht „Job kündigen“, sondern „1 Stunde über Thema X lesen“, „Ehrenamt Y ausprobieren“, „Mit Person Z über ihre Arbeit sprechen“.
4. **Neue Aktivitäten erkunden (Activity Scheduling):** Plane bewusst Zeit ein, um Dinge auszuprobieren, die Dich neugierig machen. Sieh es als Forschungsexpedition zu Dir selbst. Welche Aktivität gibt Dir Energie statt sie zu rauben?

CRA hilft Dir, den oft überwältigenden Wunsch nach „Berufung“ in **machbare, kleine Schritte** zu zerlegen. Du musst nicht sofort den ganzen Weg sehen. Vertraue dem Prozess und dem **nächsten richtigen Schritt**. So baust Du ein Leben auf, das Nüchternheit nicht nur ermöglicht, sondern *belohnt*.



GABRIELS BEICHTE: DEM BAUCHGEFÜHL FOLGEN

Das erste Mal wirklich auf das Bauchgefühl hören. Etwas tun, was ich liebe, ohne an das Geld zu denken. Etwas verändern, was schon immer mein Wunsch war – anderen mit meiner Erfahrung zu helfen. Etwas, womit ich sogar schon (im negativen Sinne) erfolgreich war, wenn ich meine Energie darauf lenkte. Aber ich tat es früher immer für den Kick, für das Ego, ohne zu verstehen, dass der wahre Erfolg von allein kommt, wenn man es aus dem Herzen tut.

So entstand Ende Dezember 2024 NeelixberliN. Aus dem inneren Kompass heraus. Anfangs ließ ich mich auch da wieder ablenken, von Meinungen, die es angeblich besser wussten („Das darf man doch nicht sagen“, „Du kannst doch das System nicht verändern“). Mein Ego hatte Angst.

Doch ich tat es. Schritt für Schritt (wie CRA es lehrt). Ich hörte auf den Kompass. Nun entwickle ich eigene Methoden, habe KIs entwickelt, über 500 Artikel geschrieben, 1 Ebook veröffentlicht. Ich glaube weiterhin an den Erfolg und alle können mich dabei beobachten – auch die Neider und die, die Angst vor der Wahrheit haben. Denn sie kennen mein altes Ich, meine Fähigkeiten, die ich sonst nur für das Böse nutzte & immer erreicht habe, was scheinbar unmöglich war.

Ich habe diese Energie umgelenkt, das Gute gewinnen lassen. Die vielen Nachrichten von Betroffenen sind der Lohn, die Dankbarkeit. Und sie bringen mich zu neuen Projekten, die

mich einem erfüllten Leben näherbringen – so wie es mein Herz, mein innerer Kompass, mir vorstellt.



Du musst nicht den ganzen Weg sehen. Vertraue Deinem inneren Kompass und mache den nächsten richtigen Schritt (CRA-Zielsetzung).



DAS CRA-MINDSET SURVIVAL KIT (WOCHE 10)

Deine Mission: Deinen inneren Kompass justieren (Werte & Interessen finden).

Nimm Dir 15 Minuten Zeit für Dich (Logbuch). Beantworte ehrlich diese Fragen (inspiriert von Mankevich), um Hinweise auf Deine Seelenaufgabe zu finden:

1. **Frage 1 (Gaben):** Welche Frage(n) stellen Dir andere oft? Wobei bitten sie Dich um Rat/Hilfe? (Deine Talente!)
2. **Frage 2 (Werte):** Bei welchen Themen wirst Du leidenschaftlich? Was verteidigst Du? (Deine Kernwerte!)

3. ****Frage 3 (Potenzial):**** Wer sind/waren Deine Vorbilder? Was bewunderst Du an ihnen? (Dein schlummerndes Potenzial!)
4. ****Frage 4 (Schmerz als Auftrag):**** Welche schwere Erfahrung hast Du gemeistert? Könntest Du anderen damit helfen?
5. ****Frage 5 (Neugier):**** Wenn Geld keine Rolle spielen würde, was würdest Du SOFORT lernen/tun wollen?

Schau Dir Deine Antworten an. Gibt es Muster? Eine Richtung? Das ist der erste Pfeil Deines inneren Kompasses. Dein nächster CRA-Schritt: Setze Dir EIN Mini-Ziel, das in diese Richtung geht.



LABOR-NOTIZ: DEIN MOTIVATIONS-CHECK

Was fehlt Dir aktuell am meisten in Deinem (Berufs-)Leben?
Welcher der 3 Hauptmotivatoren ist unterernährt?

-  **Selbstbestimmung:** Fühlst Du Dich fremdgesteuert? Hast Du zu wenig Freiheit, WIE Du arbeitest?
 -  **Lernen/Wachstum:** Fühlst Du Dich unterfordert? Trittst Du auf der Stelle? Gibt es keine neuen Herausforderungen?
 -  **Sinn/Beitrag:** Hast Du das Gefühl, Deine Arbeit ist unwichtig? Siehst Du nicht, wem Du damit Gutes tust? Fühlt es sich leer an?
-



DEIN ERGEBNIS & NÄCHSTER SCHRITT:

Der Bereich, der am stärksten unterernährt ist, zeigt Dir, wo Dein größter Hebel für Veränderung liegt.

Nutze diesen Mangel als Fokus für Dein **CRA-Zielsetting**: Wie kannst Du (im Kleinen!) mehr Selbstbestimmung, Lernen oder

Sinn in Deinen Alltag bringen? (Auch außerhalb des Jobs!). Das ist der Weg, Deine Motivation (und Nüchternheit) von innen zu nähren.

? Erweiterte FAQ: Die harten Fragen zur Seelenaufgabe

1. Was ist, wenn ich meine „Seelenaufgabe“ nicht finde?

Der Druck, DIE EINE Aufgabe zu finden, ist oft lähmend (Ego).

Es geht nicht um den perfekten Jobtitel. Es geht darum, Deinen Werten zu folgen und Dinge zu tun, die Dir Energie geben.

Deine „Aufgabe“ kann sich ändern und entfalten. Konzentriere Dich auf den nächsten Schritt (Survival-Kit), nicht auf das Endziel.

2. Ich brauche aber Geld! Wie soll ich kündigen?

Niemand sagt, dass Du sofort kündigen sollst! Das wäre oft unverantwortlich. Es geht darum, *parallel* zu Deinem Brotjob (wovon Du lebst) anzufangen, Dein „Wofür“ zu erkunden und aufzubauen (CRA-Ziele, Aktivitäten). Schritt für Schritt.
Vielleicht wird das „Wofür“ irgendwann zum „Wovon“.

3. Ich habe keine besonderen Gaben oder Talente.

Das ist ein klassischer Glaubenssatz des Egos! Jeder Mensch hat einzigartige Gaben. Oft sind sie uns so nah, dass wir sie nicht sehen (Mankevich). Die Fragen im Survival-Kit helfen Dir, sie aufzudecken. Deine Gabe muss nichts „Großes“ sein. Gut

zuhören? Organisieren? Mit Tieren umgehen? Das sind wertvolle Gaben!

4. Ist es egoistisch, nach dem zu suchen, was ICH liebe?

Nein, es ist das Gegenteil! Wenn Du tust, was Du liebst und Deinen Gaben folgst, hast Du mehr Energie, bist glücklicher und kannst viel mehr für andere tun (Sinn!). Im Hamsterrad bist Du ausgelaugt und hast niemandem etwas zu geben. Deine Seelenaufgabe dient immer auch dem Ganzen.

5. Mein „innerer Kompass“ ist total kaputt durch die Sucht.

Er ist nicht kaputt, er ist nur verstellt und überlagert vom Lärm des Egos/der Sucht. Die CRA-Werkzeuge (Glücks-Skala, FA von positivem Verhalten, Zielsetzung) sind Dein Reparatur-Set. Sie helfen Dir, die leise Stimme des Kompasses wieder zu hören und ihr Schritt für Schritt zu vertrauen.



Wenn Du liebst, was Du tust (Deine Seelenaufgabe), kommt die Energie von selbst. Du ziehst den Wagen, statt ihn schieben zu müssen.

Das NeelixberliN-Fazit: Dein Job ist nicht Dein Leben (aber Dein Wofür schon)

Mein Bauchgefühl schrie jahrelang, aber mein Ego klammerte sich an die ‚Sicherheit‘ von Excel-Tabellen und Firmenwagen.
Ich lebte *wovon*, nicht *wofür*.

Jeder Tag im Hamsterrad war ein kleiner Tod, betäubt durch den nächsten Rausch. Meine Seele weinte, aber mein Mund blieb feige stumm.

Die Kündigungen waren schmerzhafte Weckrufe. Sie zwangen mich auf Null, ins Chaos, aber auch in die Stille. Und dort, im Schmerz und in der Leere, hörte ich zum ersten Mal leise den inneren Kompass: „Trainer werden.“ „Anderen helfen.“

Die Antwort kam nicht als Masterplan, sondern als nächster kleiner Schritt. Bücher lesen. Schreiben. Dem Impuls folgen, trotz der Zweifler („Das darf man nicht sagen!“). Die alte, destruktive Energie umlenken in etwas Neues, etwas Gutes. NeelixberliN war geboren – nicht aus Kalkül, sondern aus dem Herzen.

Als ich das tat, was ich liebte, kam die Energie zurück. Nicht, weil es leicht war, sondern weil es *sinnvoll* war. Die Dankbarkeit der Menschen wurde zum Lohn, der stärker war als jeder Kick.

Hör auf, Deine Lebenszeit für einen Job zu verkaufen, der Dich aussaugt. Deine Sucht ist vielleicht nur das Symptom einer Seele im falschen Film. Nutze die Werkzeuge (CRA). Finde Dein Warum, Deine Gaben, Dein Wofür. Und dann geh den nächsten Schritt. Vertrau Deinem inneren Kompass, auch wenn andere zweifeln. Lenke Deine Energie um. Dein echtes Leben wartet.



Quellen & Referenzen

- **Community Reinforcement Approach (CRA):** Module „Happiness Scale“, „Goal Setting“, „Pleasant Activities“.**
- ****Soulmaster-Konzept:** Inspiriert durch die Lehren von Maxim Mankevich (aus dem bereitgestellten Text, Seelenaufgabe, innerer Kompass, Motivation, Stärken finden).
- ****Gallup Engagement Index:**** Verweis auf die Studie zur Mitarbeiterbindung.
- ****Psychologie der Motivation:**** Bezug auf Theorien wie Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan).
- ****Finde dein Warum:**** Simon Sinek, Redline Verlag, 2020.

- **Persönliche Erfahrungen:** Gabriel (NeelixberliN-Projekt),
Maxim Mankevich (aus dem Text).

Das CRA-Mindset-Manifest

(Teil 11): Geld ist Dein Freund, nicht Dein Dealer – Der Schlüssel zur äußeren Freiheit



„Geld macht nicht glücklich. Aber Geld schenkt dir die Freiheit, Ja oder Nein zu sagen. Und Freiheit wiederum macht glücklich.“ – Maxim Mankevich

Dieser Satz ist Dynamit für Dein altes Sucht-Denken.

Als Süchtiger war Geld Dein Feind. Dein Dealer. Ein notwendiges Übel, um den nächsten Kick zu finanzieren. Es war Mangel, Stress, Panik. Du hast gelogen, gestohlen, Dich prostituiert – alles für Geld, das Du sofort wieder verbrannt hast.

Kein Wunder, dass Du Geld hasst. Dass Du glaubst: „Geld verdirbt den Charakter.“ „Reiche sind böse.“ Diese Glaubenssätze sind der unsichtbare Käfig, der Dich arm und unfrei hält – auch in der Nüchternheit.

Mankevich sagt: **Mach das Geld zu Deinem Freund.** Ändere Deine Einstellung. Wahre Fülle kommt von innen, aber äußere Freiheit braucht finanzielle Stabilität.

Ich bin Gabriel. Geld war mein Albtraum. Heute ist es mein Werkzeug. Dieser Artikel zeigt Dir, wie Du mit der Weisheit der Seele (positives Money Mindset) und den Werkzeugen von CRA (Problemlösung, Zielsetzung) Deine Beziehung zu Geld heilst und Dir die äußere Freiheit erschaffst, die Deine Seele braucht, um zu fliegen.

DIE FAKTEN: FINANZSTRESS & RÜCKFALLRISIKO

Finanzielle Probleme (Schulden, Arbeitslosigkeit, mangelnde Budgetierungsfähigkeiten) sind einer der häufigsten und stärksten Stressoren für Menschen in Suchtgenesung und erhöhen das Rückfallrisiko signifikant. Suchtmittelkonsum ist oft eine (dysfunktionale) Bewältigungsstrategie für diesen Stress. Das CRA-Modell erkennt dies an und integriert oft Module zur Verbesserung der finanziellen Situation als Teil des Aufbaus eines nüchternheitsfördernden

Lebensstils. Dazu gehören Jobfindungstraining, Budgetberatung und das Anwenden von Problemlösungs- und Zielsetzungs-Strategien auf finanzielle Herausforderungen. Finanzielle Stabilität reduziert nicht nur Stress, sondern schafft auch Ressourcen für positive Verstärker (gesunde Freizeitaktivitäten, bessere Wohnsituation etc.).

Die Seele: Dein Money Mindset – Vom Mangel zur Fülle

Dein Kontostand spiegelt Dein Inneres. Wenn Du tief drin glaubst, Geld sei schlecht oder Du hättest es nicht verdient, wirst Du es unbewusst sabotieren. Mankevich sagt: **Dein Unterbewusstsein ist der Chef.**

Wie programmierst Du es um?

1. **Glaubenssätze entlarven:** Werde Dir Deiner negativen Überzeugungen bewusst („Geld ist schmutzig“, „Ich kann eh nicht mit Geld umgehen“). Woher kommen sie (Eltern, Gesellschaft)?
2. **Geld als Freund behandeln:** Respektiere Geld. Geh achtsam damit um (saubere Scheine im Portemonnaie, nicht achtlos verknüllt).
3. **Unterbewusstsein füttern (Alpha/Theta):** Nutze Entspannung ([Meditation](#), kurz vorm Einschlafen), um positive Botschaften („Ich bin Fülle“, „Geld fließt leicht zu mir“) zu verankern. Bilder und Gefühle sind die Sprache des Unterbewusstseins.
4. **Bessere Fragen stellen:** Statt „Warum bin ich pleite?“ (Opfer), frage „Wie kann ich Fülle erschaffen?“ (Schöpfer). Dein Gehirn sucht dann nach Lösungen.
5. **Fokus auf Fülle:** Worauf Du Dich konzentrierst, wächst. Sieh die Fülle, die schon da ist (Dach über dem Kopf, Essen), statt nur den Mangel.

Es geht nicht darum, gierig zu werden. Es geht darum, Geld als **neutrale Energie** zu sehen, die Du für Gutes nutzen kannst – für Deine Freiheit, Deine Träume, Deine Seelenaufgabe.



Reichtum beginnt im Kopf. Ändere Deine Einstellung zu Geld vom Mangel
zur Fülle.

Die Logik (CRA): Finanzielle Stabilität als Verstärker – Dein Aktionsplan

Ein positives Mindset ist die Basis. Aber wie kommst Du ins Handeln, gerade wenn Du Schulden hast oder finanziell am Boden bist? CRA gibt Dir die **konkreten Schritte**:

1. **Finanzen als Lebensbereich anerkennen:** Nutze die **Glücks-Skala** (Artikel 3). Wie bewertest Du „Finanzen“? Die (wahrscheinlich niedrige) Zahl ist Dein Startpunkt. Akzeptiere die Realität ohne Scham.
2. **Probleme lösen statt betäuben (CRA Problemlösung):**
 - **Problem:** Schulden beim Dealer/Freunden. **Ziel:** Schuldenfrei sein. **Brainstorming:** Ratenzahlung aushandeln, Nebenjob suchen, Dinge verkaufen, Schuldnerberatung... Wähle EINEN Schritt!
 - **Problem:** Kein Überblick über Ausgaben. **Ziel:** Wissen, wohin das Geld geht. **Brainstorming:**

Haushaltsbuch (App/Papier), Kontoauszüge
prüfen, feste Budgets... Wähle EINEN Schritt!

3. Finanzielle Ziele setzen (CRA Goal Setting):

- **Werte:** Was ist Dir wichtig (Sicherheit, Freiheit, Großzügigkeit)?
- **Mini-Ziele:** Setze Dir EIN winziges, erreichbares Ziel pro Woche/Monat (z.B. „Diese Woche 5€ sparen“, „Diesen Monat EINE Bewerbung schreiben“, „Ein Buch über Finanzen lesen“).
- **Belohnung:** Plane eine kleine, nüchterne Belohnung für jeden erreichten Schritt.

CRA hilft Dir, das oft überwältigende Thema „Geld“ in **machbare Baby-Schritte** zu zerlegen. Du baust langsam, aber sicher ein Fundament finanzieller Stabilität auf. Diese Stabilität reduziert Stress, gibt Dir Optionen und wird zu einem **mächtigen Verstärker für Deine Nüchternheit**.



GABRIELS BEICHE: VOM SCHULDENTURM ZUR FREIHEIT

Geld war mein Treibstoff und mein Henker. Ich brauchte es für den Stoff, also tat ich alles dafür – lügen, betteln, stehlen. Ich häufte Schulden an, bei Dealern, bei Freunden, bei der Familie. Jeder Cent, der reinkam, floss direkt in die Sucht. Mein Money Mindset war: „Geld ist zum Verpulvern da, sofort.“ Mangel war mein Normalzustand.

Als ich clean wurde, stand ich vor einem finanziellen Ruinenfeld. Die Schulden erdrückten mich, die Scham war riesig. Das war ein massiver Rückfall-Trigger. Ich entdeckte etwas Neues und nutzte CRA mit mir: Ich machte eine knallharte Bestandsaufnahme (Glücks-Skala Finanzen = 0). Ich nutzte Problemlösung: Schuldnerberatung kontaktieren, Ratenzahlungen aushandeln. Ich setzte Mini-Ziele: 10€ pro Woche zurücklegen.

Es dauert Jahre, aber ich lerne, Geld nicht mehr als Feind zu sehen, sondern als Werkzeug. Ich lerne, es zu respektieren, zu planen, zu sparen. Als NeelixberliN (meine Seelenaufgabe) entstand, war das Geld nicht das Ziel, aber es folgte dem Wert, den ich schuf.

Heute bedeutet mir finanzielle Freiheit nicht Reichtum, sondern: Optionen haben. Nein sagen zu können zu Dingen, die nicht passen. Ja sagen zu können zu dem, was meine Seele nährt. Das ist unbezahlbar.



CRA für Deine Finanzen: Löse Probleme systematisch und setze kleine Ziele, um Schritt für Schritt Stabilität und Freiheit aufzubauen.



DAS CRA-MINDSET SURVIVAL KIT (WOCHE 11)

Deine Mission: Dein erster Schritt zum „Geld-Freund“ (CRA Mini-Ziel).

Wähle EINEN EINZIGEN winzigen Schritt, um diese Woche Deine Beziehung zu Geld positiv zu gestalten. Wähle den EINFACHSTEN!

- **Option 1 ([Achtsamkeit](#)):** Räume Dein Portemonnaie auf. Lege die Scheine ordentlich hin. Behandle es mit Respekt.
- **Option 2 (Überblick):** Schreibe EINEN Tag lang ALLE Deine Ausgaben auf (auch Kleinigkeiten). Ohne Wertung, nur beobachten.

- ****Option 3 (Sparen):**** Lege HEUTE 1€ (oder 5€) in ein Sparschwein oder auf ein separates Konto. Feiere diesen kleinen Schritt!
- ****Option 4 (Mindset):**** Schreibe EINEN positiven Satz über Geld auf („Geld ist Energie“, „Ich verdiene Fülle“) und lies ihn Dir 3x laut vor.

****Dein CRA-Auftrag:**** Führe Deinen gewählten Mini-Schritt aus. Notiere im Logbuch (FA von positivem Verhalten): Wie hat es sich angefühlt? War es schwer? Leicht? Was hast Du gelernt?

Du beginnst, Dein Unterbewusstsein und Deine Realität neu zu programmieren. Kleine Ursache, große Wirkung.



LABOR-NOTIZ: DEIN GELD-GLAUBENSSATZ-SCAN

Welcher dieser Sätze (oder ein ähnlicher) klingt für Dich am vertrautesten? Sei ehrlich!

- „Geld verdirbt den Charakter.“
- „Reiche Menschen sind gierig/unehrlich.“
- „Ich kann nicht mit Geld umgehen.“ / „Ich werde immer pleite sein.“
- „Geld ist nicht wichtig.“ / „Über Geld spricht man nicht.“

- „Man muss hart für Geld arbeiten.“ / „Geld verdienen ist schwer.“
- „Wenn ich reich bin, verliere ich meine Freunde/Liebe.“



DEIN ERGEBNIS & NÄCHSTER SCHRITT:

Der Satz, der am meisten Resonanz ausgelöst hat, ist einer Deiner **limitierenden Geld-Glaubenssätze**.

Erkenne ihn als das, was er ist: eine alte Programmierung, nicht die Wahrheit. Dein nächster Schritt: Finde EINEN Beweis dafür, dass dieser Satz FALSCH ist (z.B. ein reicher Mensch, der Gutes tut). Beginne, Dein Unterbewusstsein herauszufordern.

?

Erweiterte FAQ: Die harten Fragen zum Geld

1. Ist es nicht unspirituell, sich mit Geld zu beschäftigen?

Nein. Mangel und ständige Sorge ums Geld sind viel unspiritueller, weil sie Deine Energie blockieren.

Es geht nicht darum, Geld anzubeten, sondern es als Werkzeug für Deine Seelenaufgabe und Deine Freiheit zu nutzen. „Zuerst das Sein, dann das Haben.“ (Mankevich)

2. Ich habe riesige Schulden aus der Sucht. Wo fange ich an?

Mit Ehrlichkeit und einem Plan (CRA Problemlösung!). Schritt 1: Verschaff Dir einen Überblick (egal wie schmerhaft). Schritt 2: Hol Dir professionelle Hilfe (Schuldnerberatung). Schritt 3: Erstelle einen realistischen Rückzahlungsplan (Mini-Ziele). Wichtig: Sei offen darüber (zumindest mit Vertrauenspersonen). Scham hält Dich gefangen.

3. Geld verdienen fühlt sich immer noch wie „Hustle“ an, nicht wie „Flow“.

Das ist normal, wenn Du noch nicht voll in Deiner Seelenaufgabe bist oder alte Mangel-Muster aktiv sind. Frage Dich: Tust Du, was Du liebst? Oder tauschst Du nur Zeit gegen Geld? Bist Du im richtigen Feld (Angestellt, Selbstständig etc.)? Investierst Du genug in Dein Wissen? Der „Flow“ kommt, wenn Inneres (Liebe zur Aufgabe) und Äußeres (passendes System) zusammenpassen.

4. Affirmationen/Meditation fühlen sich an wie Selbstbetrug, wenn ich pleite bin.

Verstehe ich. Es geht nicht darum, Dir einzureden, Du seist Millionär. Es geht darum, Dein *Gefühl* zu Geld zu ändern – von Angst zu Vertrauen, von Mangel zu

Möglichkeit. Nutze Sätze wie „Ich bin offen für Fülle“, „Ich lerne, gut mit Geld umzugehen“. Kombiniere es IMMER mit Aktionen (CRA-Ziele), sonst ist es wirkungslos.

5. Ist Sparen nicht geizig? Ich will doch Fülle leben!

Sparen aus Angst ist Mangel. Sparen als bewusste Entscheidung für zukünftige Freiheit und Investitionen ist Fülle! Es zeigt Respekt vor dem Geld und schafft Dir Optionen. Es geht nicht darum, nichts auszugeben, sondern *bewusst* auszugeben – im Einklang mit Deinen Zielen und Werten.



Geld macht nicht glücklich. Aber es schenkt Dir die Freiheit, Dein Leben
nach Deinen Werten zu gestalten.

Das NeelixberliN-Fazit: Du bist der Chef Deines Geldes

Geld war mein schlimmster Trigger. Hatte ich keins, brauchte ich Stoff, um den Mangel zu betäuben. Hatte ich welches, brauchte ich Stoff, um den „Reichtum“ (der sofort wieder weg war) zu feiern. Es war ein Teufelskreis aus Gier und Panik, genährt von tiefen Glaubenssätzen („Ich bin es nicht wert“, „Geld ist böse“).

Meine Genesung *musste* meine Beziehung zu Geld heilen. Es ging nicht nur darum, Schulden abzuzahlen. Es ging darum, mein Mindset zu ändern.

Ich begann, Geld als neutrales Werkzeug zu sehen. Ich nutzte CRA: Ich analysierte mein Ausgabeverhalten (FA). Ich setzte Mini-Sparziele (Goal Setting). Ich löste meine Schulden-Probleme Schritt für Schritt (Problem Solving).

Es war mühsam. Mein Ego schrie bei jeder Ausgabe, die nicht dem Kick diente. Aber langsam baute ich Vertrauen auf – in mich und in den Fluss des Geldes.

Als NeelixberliN (meine Seelenaufgabe) wuchs, floss auch das Geld leichter. Nicht, weil ich es jagte, sondern weil ich liebte, was ich tat, und einen Wert schuf. Fülle im Inneren zog Fülle im Außen an.

Hör auf, Geld zu hassen oder zu vergöttern. Mach es zu Deinem Freund, Deinem Diener. Lerne die Regeln. Löse Deine Blockaden. Übernimm die Verantwortung. Du bist der Chef, nicht Dein Kontostand. Deine Freiheit beginnt im Kopf.



Quellen & Referenzen

- **Community Reinforcement Approach (CRA):** Module „Problem Solving Training“ und „Goal Setting“ (angewandt auf Finanzen), Prinzip der positiven Verstärkung.**
- ****Soulmaster-Konzept:** Inspiriert durch die Lehren von Maxim Mankevich (aus dem bereitgestellten Text, Money Mindset, Glaubenssätze, Fülle, Lernen).
- ****Psychologie:**** Bezug auf Studien zu finanziellem Stress und Rückfallrisiko, Zeigarnik-Effekt.
- ****Finanzbildung:**** Allgemeine Konzepte zu Einnahmen-Arten, Sparen, Investieren.
- ****Rich Dad Poor Dad:**** Robert T. Kiyosaki, FinanzBuch Verlag, 2014.

- **Persönliche Erfahrungen:** Gabriel (NeelixberliN-Projekt),
Maxim Mankevich (aus dem Text).

Das CRA-Mindset-Manifest (Teil 12): **Liebe ist kein Tauschgeschäft – Deine** **Beziehung als Heilungsgefäß**



„Du bist in einer Beziehung immer mit dir selbst zusammen.“ –
Maxim Mankevich

Dieser Satz ist Dynamit. Und er ist der Schlüssel zur Heilung
Deiner Sucht UND Deiner Beziehungen.

Warum scheitern so viele Beziehungen? Warum enden sie in
Schmerz, Streit, Betrug – oder stumpfen ab zu einem
„rationalen Nichtangriffspakt“? Weil wir glauben, Liebe sei ein
Tauschgeschäft. Ein verzweifelter Versuch zweier „Bettler“, die
Leere im Inneren durch den anderen zu füllen („Gib mir, gib mir,
gib mir!“). Das ist Ego. Das ist Angst. Und es ist der
Nährboden, auf dem Sucht gedeiht.

Mankevich sagt: **Deine Beziehung ist Dein größtes Heilungsgefäß.** Dein Partner ist Dein **Spiegel**. Er triggert Deine tiefsten Wunden, Dein „verletztes Kind“, nicht um Dich zu quälen, sondern damit Du sie endlich heilen kannst.

Ich bin Gabriel. Meine Beziehungen waren Schlachtfelder meines Egos. Purer Mangel, pure Angst. Bis ich verstand, dass ich im Spiegel nur mich selbst sah. Dieser Artikel zeigt Dir, wie Du mit der Weisheit der Seele (Selbstliebe, [Verantwortung](#)) und den Werkzeugen von CRA (Beziehungstherapie) aufhörst zu kämpfen und beginnst zu heilen – Dich selbst und Deine [Partnerschaft](#).



DIE FAKTEN: BEZIEHUNGSQUALITÄT & RÜCKFALLSCHUTZ

Die Qualität der Partnerschaft ist einer der stärksten Prädiktoren für den langfristigen Erfolg einer Suchtgenesung. Konfliktreiche, instabile oder co-abhängige Beziehungen erhöhen das [Rückfallrisiko](#) erheblich. Umgekehrt wirkt eine unterstützende, stabile und kommunikative Partnerschaft als wichtiger Schutzfaktor. Die **CRA Relationship Therapy (oder CRAFT für Paare)** setzt genau hier an: Sie zielt darauf ab, die positiven Aspekte der Beziehung zu stärken (gemeinsame

Aktivitäten, positive [Kommunikation](#)) und effektive Strategien zur Konfliktlösung zu vermitteln.

Studien zeigen, dass Paare, die solche Trainings absolvieren, nicht nur eine höhere Beziehungszufriedenheit aufweisen, sondern der Betroffene auch signifikant geringere Rückfallraten hat.

Die Seele: Vom Bettler zum Liebenden – Fülle Dich von innen

Die meisten Beziehungen beginnen aus Mangel: Wir suchen im Außen (Äußeres, Intellekt, Status), was uns innen fehlt. Wir hoffen, der andere „vervollständigt“ uns. Das ist die „Romantikphase“, die schnell in die „Alltags-“ und dann

„Machtpause“ kippt. Warum? Weil kein anderer Mensch Dein inneres Loch stopfen kann.

Wahre Liebe, sagt Mankevich, basiert auf **tiefen Emotionen** und **spiritueller Partnerschaft**. Sie entsteht nicht aus Mangel, sondern aus **Fülle**. Sie fragt nicht „Was kriege ich?“, sondern „Was kann ich geben?“.

Der Weg dahin führt über **Selbstliebe**:

- Verbringe Zeit allein, lerne Dich kennen.
- Frage Dich: „Was würde jemand tun, der sich liebt?“
- Erkenne Deine Themen im Spiegel des Partners („Was hat das mit MIR zu tun?“).
- Übernimm Verantwortung für Deine Trigger (sie sind oft älter als die Beziehung!).
- Ersetze Verurteilen durch Wertschätzen.

Hör auf, Deinen Partner als Therapeuten zu missbrauchen. Er ist Dein Spiegel, Dein Trainingspartner. Die Heilung Deiner Wunden ist DEIN Job.

Wenn Du anfängst, Dich selbst zu lieben, hörst Du auf, Liebe vom anderen zu *brauchen*. Du kannst sie frei *geben*. Das ist der Shift vom Bettler zum Liebenden.



Hör auf, ein Bettler in der Liebe zu sein. Fülle Dich von innen (Selbstliebe),
dann kannst Du wahrhaft lieben (geben).

Die Logik (CRA): Beziehung = Freundschaft + Leidenschaft – Die Werkzeuge zur Reparatur

Sucht zerstört Intimität, Vertrauen und Respekt – die Basis jeder Beziehung. Wie baust Du das wieder auf? CRA bietet Dir die „**Beziehungs-Fahrschule**“: CRA Relationship Therapy.

Der Fokus liegt darauf, die **Freundschaft** (Respekt) wiederzubeleben und positive Interaktionen zu fördern:

1. Positive Kommunikation ÜBEN:

- **Wertschätzung ausdrücken:** Sage Deinem Partner JEDEN Tag eine kleine Sache, die Du an ihm/ihr schätzt. Aktiv!
- **Wünsche äußern statt nörgeln:** Nutze die „Ich“-Botschaft (Artikel 9), um Bitten klar und freundlich zu formulieren.

- **Aktives Zuhören:** Konzentriere Dich darauf, den Partner WIRKLICH zu verstehen, bevor Du antwortest.
2. Gemeinsame Angenehme Aktivitäten planen (CRA Activity Scheduling): Plant JEDE WOCHE bewusst Zeit für eine Aktivität ein, die BEIDEN Spaß macht und nüchtern ist! (Kein gemeinsames Trinken!). Das schafft positive Erinnerungen und stärkt die Verbindung.
 3. Problemlösung für Paare (CRA Problem Solving): Nutzt den 7-Schritte-Plan (Artikel 7) GEMEINSAM, um Konflikte konstruktiv zu lösen. Definiert das Problem (aus BEIDEN Sichten), brainstormt Lösungen, wählt die beste aus, setzt sie um, bewertet das Ergebnis.

Diese Werkzeuge helfen Euch, aus der destruktiven „Machtpause“ auszusteigen und eine bewusste, unterstützende Partnerschaft aufzubauen – das stärkste Fundament für Deine Nüchternheit.



GABRIELS BEICHE: DER SPIEGEL & DAS VERLETZTE KIND

Meine Beziehungen waren pures Drama. Ich suchte Anerkennung, Bestätigung, Liebe – alles, was mir innen fehlte. Ich war der klassische „Bettler“. Fand ich jemanden, klammerte ich. Wurde ich kritisiert, explodierte ich oder zog mich zurück. Die Frauen waren für mich nur Projektionsflächen für meine ungelösten Kindheitsthemen (Verlassenwerden, nicht gut genug sein).

Im Leben (mit CRA-Elementen) musste ich lernen: Mein Partner ist nicht meine Mutter oder mein Vater. Seine/Ihre Kritik ist nicht automatisch eine Bestätigung meiner Wertlosigkeit. Es ist oft nur eine Information, ein Bedürfnis.

Der härteste Moment war zu erkennen: Das, was mich am Partner am meisten triggerte (z.B. Kontrollsucht), war oft

genau das, was ich selbst tat oder unbewusst in mir trug. Der Spiegel lügt nicht. Ich musste aufhören, den Spiegel zu beschuldigen, und anfangen, MICH SELBST zu ändern.

Das bedeutete: Meine Trigger erkennen (FA!). Verantwortung übernehmen („Was hat das mit MIR zu tun?“). Meine Bedürfnisse klar kommunizieren (CRA Kommunikation), statt zu manipulieren. Zuhören lernen. Wertschätzung üben. Es war, als würde ich eine neue Sprache lernen. Aber nur so konnte Heilung geschehen – in mir und dann erst in der Beziehung.



CRA Relationship Therapy: Nutze konkrete Werkzeuge wie positive Kommunikation und gemeinsame Aktivitäten, um Deine Beziehung zu heilen und zu stärken.



DAS CRA-MINDSET SURVIVAL KIT (WOCHE 12)

Deine Mission: Ein Mini-Date für die Freundschaft (CRA Aktivität & Wertschätzung).

Egal ob Single oder in einer Beziehung: Stärke diese Woche bewusst eine positive Verbindung.

1. ****Schritt 1 (Planung):**** Plane EIN kleines „Date“ (15-30 Min) mit Deinem Partner, einem guten Freund, Familienmitglied ODER mit Dir selbst! Wichtig: Es muss eine angenehme, nüchterne Aktivität sein (Spaziergang,

Kaffee trinken, Musik hören, zusammen kochen...).

Trage es fest in Deinen Kalender ein.

2. ****Schritt 2 (Durchführung):**** Sei während des „Dates“ so präsent wie möglich (Handy weg!). Konzentriere Dich auf das Positive, auf die Verbindung.
3. ****Schritt 3 (Wertschätzung):**** Drücke am Ende (oder währenddessen) EINE ehrliche, konkrete Wertschätzung aus. Beim Partner/Freund: „Ich habe es genossen, mit Dir zu reden.“ Bei Dir selbst: „Ich bin stolz auf mich, dass ich mir diese Zeit genommen habe.“
4. ****Schritt 4 (Logbuch):**** Notiere (FA von positivem Verhalten): Wie hat sich das Date angefühlt? Wie war die Wertschätzung? Hat es die Verbindung gestärkt?

Du fütterst aktiv die Freundschaftsebene Deiner Beziehungen (oder Deiner Selbstbeziehung) – das Fundament für stabile Liebe und Nüchternheit.



LABOR-NOTIZ: DEIN BEZIEHUNGS-SPIEGEL-SCAN

Denke an EINE Sache, die Dich bei Deinem Partner/einer nahen Person aktuell am meisten nervt oder triggert. Sei ehrlich!

Frage Dich jetzt radikal ehrlich (inspiriert von Mankevich):

1. **Spiegel 1:** Mache ICH das vielleicht selbst (in anderer Form, bei anderen Leuten)?
2. **Spiegel 2:** Unterdrücke ICH genau diesen Anteil in mir? Erlaube ich MIR das nicht, was der andere tut?
3. **Spiegel 3:** Erinnert mich dieses Verhalten an eine alte Wunde/Person aus meiner Vergangenheit (Eltern, Ex)?



DEIN ERGEBNIS & NÄCHSTER SCHRITT:

Die Antwort(en) darauf zeigen Dir DEIN Thema, nicht das des anderen. Der Trigger ist ein Geschenk, ein Hinweis auf Deine eigene Heilungsbaustelle.

Dein nächster Schritt: Konzentriere Dich auf DICH. Was kannst DU tun, um dieses Thema in DIR zu lösen (z.B. durch CRA-Kommunikation, Grenzen setzen, Selbstliebe üben)? Wenn Du Dich änderst, ändert sich oft auch der Spiegel.

❓ Erweiterte FAQ: Die harten Fragen zur Beziehung

1. Was ist, wenn mein Partner auch süchtig ist (Co-Abhängigkeit)?

Das ist eine sehr schwierige Situation. Die CRAFT-Methode (für Angehörige) kann hier helfen, den Partner zu unterstützen, *ohne* Co-Abhängigkeit zu fördern. Wichtig ist: DU musst zuerst stabil werden. Konzentriere Dich auf Deine Genesung, Deine Grenzen, Deine Selbstliebe. Du kannst den anderen nicht retten, aber Du kannst ein gesundes Vorbild sein.

2. Mein Partner triggert mich ständig zum Konsum. Was tun?

Grenzen! Klare Kommunikation (CRA): „Ich fühle mich [Gefühl], wenn Du vor mir konsumierst, und ich brauche Dich, um das zu unterlassen/woanders zu tun.“ Wenn das nicht respektiert wird, musst Du Dich fragen (Herztest Mankevich), ob diese Beziehung Deiner Nüchternheit dient. Manchmal ist Loslassen (Artikel 2) notwendig.

3. Wir sind in der „Machtphase“ gefangen. Wie kommen wir da raus?

Durch bewusste Entscheidung BEIDER, die Waffen niederzulegen. Fangt an, die CRA-Werkzeuge anzuwenden: Plant gemeinsame positive Zeit. Übt Wertschätzung (auch wenn's schwerfällt). Nutzt Problemlösung für EINEN kleinen Konflikt. Sucht Euch evtl. Paarberatung. Es braucht den Willen BEIDER, aus dem Kampf auszusteigen.

4. Ist es okay, Single zu sein in der Genesung?

Absolut! Oft ist es sogar sehr heilsam. Nutze die Zeit, um Dich auf DICH zu konzentrieren, Selbstliebe zu lernen, Deine

Themen zu heilen. Eine Beziehung aus Mangel einzugehen, führt selten zu Glück. Werde erst selbst „ganz“, dann ziehst Du auch einen „ganzen“ Partner an.

5. Wie finde ich einen „Seelenpartner“?

Indem Du aufhörst zu suchen und anfängst, selbst die Person zu *werden*, die Du anziehen möchtest. Arbeit an Dir, heile Deine Wunden, lebe Deine Werte, folge Deiner Seelenaufgabe. Erhöhe Deine Schwingung (Mankevich). Dann ziehst Du automatisch Menschen an, die auf Deiner Frequenz sind. Vertraue dem Prozess.



Wenn Du Deine Beziehung als Heilungsgefäß nutzt, können alte Wunden
heilen und wahre Liebe kann erblühen.

Das NeelixberliN-Fazit: Dein Spiegel lügt nicht

Meine Sucht hat meine Beziehungen vergiftet. Ich war der ultimative Ego-Bettler: manipulativ, unehrlich, bedürftig. Ich habe genommen, bis nichts mehr da war. Ich habe im Spiegel des anderen nur meine eigene Hässlichkeit gesehen und ihn dafür gehasst.

Clean zu werden war nur der erste Schritt. Der zweite, viel schwerere war, Beziehungsfähigkeit zu lernen.

Die CRA-Werkzeuge waren mein Rettungsanker. Wertschätzung ausdrücken, obwohl mein Ego kotzen wollte. Zuhören, obwohl ich nur recht haben wollte. Verantwortung für meine Trigger übernehmen, statt zu projizieren („Was hat das

mit MIR zu tun?“). Das war harte Arbeit an meinem Fundament.

Ich lernte: Eine Beziehung ist kein Zustand, sondern ein Prozess. Ein Tanz zwischen Nähe und Distanz, zwischen Spiegelung und Wachstum. Sie ist nicht dafür da, mich glücklich zu machen, sondern bewusst.

Heute weiß ich: Mein Partner ist nicht mein Therapeut, aber mein wichtigster Lehrer. Jeder Konflikt ist eine Einladung, tiefer zu schauen, alte Wunden zu heilen, mehr zu lieben – mich selbst und den anderen.

Hör auf, vor dem Spiegel wegzulaufen. Schau hin. Erkenne Dich selbst. Übernimm Verantwortung. Nutze die Werkzeuge. Heile. Liebe. Das ist der Weg.



Quellen & Referenzen

- **Community Reinforcement Approach (CRA):** Bezug auf CRA Relationship Therapy Module (Kommunikation, Aktivitäten, Problemlösung).
- **Soulmaster-Konzept:** Inspiriert durch die Lehren von Maxim Mankevich (aus dem bereitgestellten Text, Beziehungsgründe/-phasen, Spiegel-Prinzip, Selbstliebe).
- **Psychologie:** Bezug auf Bindungstheorie, Co-Abhängigkeit, Projektion, Innere-Kind-Arbeit.
- **Chaplin-Zitat:** Verweis auf den zugeschriebenen Brief an seine Tochter.
- **Hohelied der Liebe:** Zitat aus 1. Korinther 13.

- **The Work:** Byron Katie, Arkana Verlag, 2016.
 - **Persönliche Erfahrungen:** Gabriel (NeelixberliN-Projekt), Maxim Mankevich (aus dem Text).
-

Das CRA-Mindset-Manifest

(Teil 13): Flieh vor den Müllmännern – Warum Dein Umfeld über Deine Nüchternheit entscheidet



„Wenn du fliegen willst, musst du loslassen, was dich nach unten zieht.“ – Maxim Mankevich

Stell Dir vor, jemand kippt JEDEN Morgen Müll vor Deine Haustür. Würdest Du ihn reinbitten? Wohl kaum. Aber genau das tun wir oft mit unserem sozialen Umfeld.

Wir lassen Menschen in unser Leben, die ihren emotionalen Müll bei uns abladen: Nörgler, Zweifler, Energievampire. Menschen, die uns kleinreden, unsere Ideen sabotieren, uns runterziehen. Warum? Aus Angst vor dem Alleinsein.

Als Süchtiger ist das tödlich. Dein altes Umfeld – die Konsum-, „Freunde“, die Mit-Abhängigen, die Zweifler – sind die **größte Gefahr für Deine Nüchternheit**. Sie ziehen Dich zurück in den Sumpf.

Mankevich sagt: **Wähle Deine 25 wichtigsten Seelen bewusst aus.** Lass los, was Dich vergiftet. Umgib Dich mit Verbündeten.

Ich bin Gabriel. Mein altes Umfeld war mein größter Trigger und mein stärkstes Gift. Ich musste radikal loslassen, um zu überleben. Dieser Artikel zeigt Dir, wie Du mit der Weisheit der Seele (bewusste Wahl) und den Werkzeugen von CRA (Nein-Sagen, Netzwerkaufbau) Dein Umfeld zu Deinem Schutzschild machst, nicht zu Deinem Sargnagel.



DIE FAKTEN: SOZIALE NETZWERKE & SUCHTGENESUNG

Die Forschung bestätigt eindrucksvoll die Macht des sozialen Umfelds auf die Suchtgenesung („Social Network Therapy“). Studien zeigen, dass Personen in Genesung mit einem starken, unterstützenden und *nüchternen* sozialen Netzwerk signifikant höhere Erfolgsraten und geringere Rückfallquoten haben. Umgekehrt ist ein Umfeld, das Konsum toleriert oder fördert, einer der größten Risikofaktoren.

CRA setzt hier gezielt an: Es lehrt Betroffene nicht nur, negative Einflüsse abzulehnen (**Refusal Skills**), sondern auch, aktiv ein positives Unterstützungsnetzwerk aufzubauen (**Building a Support Network**). Die bewusste Gestaltung des sozialen Umfelds ist somit keine Nebensächlichkeit, sondern eine

zentrale wissenschaftlich fundierte Strategie für nachhaltige Nüchternheit.

Die Seele: Dein Umfeld = Dein energetischer Nährboden

Du bist der Durchschnitt der 5 (oder 25) Menschen, mit denen Du die meiste Zeit verbringst. Ihre Energie, ihre Gedanken, ihre Gewohnheiten färben auf Dich ab – im Guten wie im Schlechten.

Mankevich warnt eindringlich:

- **Negative Menschen ziehen Energie:** Sie laden ihren „Müll“ bei Dir ab und lassen Dich ausgelaugt zurück.
- **Sie sabotieren Deine Träume:** Aus Neid, Angst oder Unverständnis („Gehirnwäsche“, „Abzocke“).
- **Ihre Kritik ist oft wertlos:** Sie kommt aus ihrem eigenen Mangel, nicht aus Deinem Potenzial.

Deine Aufgabe ist es, **Deinen Garten bewusst zu pflegen**:

- **Erkenne die „Müllmänner“:** Wer zieht Dich runter? Wer nörgelt nur? Wer glaubt nicht an Dich?
- **Lass los:** Reduziere den Kontakt. Wechsle das Umfeld, wenn nötig. Es ist einfacher, als zu versuchen, sie zu ändern.
- **Umgib Dich mit „Gärtnern“:** Suche bewusst Menschen, die Dich inspirieren, unterstützen, herausfordern (im positiven Sinne).

- **Schütze Deine Ideen:** Teile Deine Träume anfangs nur mit Vertrauten, die Dich bestärken.
- **Lerne, mit Kritik umzugehen:** Unterscheide destruktive Ablehnung (Ego des anderen) von konstruktivem Feedback (Hilfe zur Weiterentwicklung).

Sei lieber authentisch allein als angepasst unglücklich. Deine Energie ist Dein kostbarstes Gut. Schütze sie.



Dein Umfeld ist Dein Garten. Du entscheidest, was darin wächst. Lass Unkraut (negative Menschen) los und pflege die Blumen (Verbündete).

Die Logik (CRA): Dein Schutzschild bauen – Werkzeuge für ein starkes Umfeld

Die Seele sagt: „Wähle weise.“ CRA gibt Dir die **konkreten Werkzeuge**, um Dein Umfeld aktiv zu gestalten und Dich zu schützen:

1. Ablehnungstraining (Refusal Skills / Nein-Sagen): Das ist Dein Schutzschild gegen negative Einflüsse (z.B. Konsumangebote, destruktive Kritik, Energievampire). Lerne klare, respektvolle, aber unmissverständliche „Nein“-Antworten. Übe sie! (Wir vertiefen das in einem späteren Artikel).

2. Netzwerkaufbau (Building a Support Network): Hör auf zu hoffen, dass gute Leute zufällig kommen. Suche sie aktiv!
 - **Identifiziere Unterstützer:** Wer tut Dir gut? Wer lebt clean? Wer inspiriert Dich?
 - **Plane Kontakt:** Nimm Dir bewusst Zeit für diese Menschen (CRA Activity Scheduling). Ruf an, triff Dich, geh zu Gruppen/Meetings.
 - **Bitte um Hilfe:** Trau Dich, Deine Verbündeten um Unterstützung zu bitten (konkret!).
 - **Sei selbst ein Verbündeter:** Gib Unterstützung zurück (Dienen, Artikel 5).
3. Kommunikationstraining (Feedback annehmen & geben): Lerne, konstruktives Feedback von Deinen Verbündeten anzunehmen (auch wenn's weh tut), um zu wachsen. Lerne, destruktive Kritik von „Müllmännern“ abzuwehren (z.B. durch Nein-Sagen oder Ignorieren).

CRA hilft Dir, Dein Umfeld nicht als Schicksal zu sehen, sondern als **aktiv gestaltbaren Faktor** Deiner Genesung. Du baust Dir Deine Festung aus positiven Verbindungen.



GABRIELS BEICHE: DER SCHMERZHAFTESCHNITT

Ich hing an meinen alten „Freunden“. Wir teilten eine Geschichte, auch wenn sie dunkel war. Ich hatte Angst, sie zu verlieren, Angst, allein zu sein. Jedes Mal, wenn ich versuchte, clean zu werden, zogen sie mich zurück. Nicht immer böswillig, oft unbewusst. Ein Spruch hier („Sei doch nicht so langweilig“), ein Angebot da („Nur ein Bierchen“).

Das CRA-Training zum Nein-Sagen war die Hölle. Ich übte vor dem Spiegel: „Nein danke, ich trinke nicht mehr.“ Es klang

falsch, schwach. Aber ich zog es durch. Die ersten Reaktionen waren Spott, Unverständnis, Druck.

Der schmerhafteste Schritt war, einige Kontakte komplett zu kappen. Menschen, die ich jahrelang kannte. Es fühlte sich an wie eine Amputation. Aber es war notwendig. Ich verstand Mankevichs Worte: „Es ist oft schneller und einfacher, ein negatives Umfeld zu wechseln, als zu versuchen, es positiv zu verändern.“

Parallel baute ich Neues auf: Therapiegruppe, Sportverein, Online-Communities für Genesende. Es war mühsam. Aber langsam entstand ein Netz, das mich hielt, statt mich zu ertränken. Dieses neue Netz wurde mein Rettungsboot. Das Loslassen war der Preis fürs Überleben.



CRA gibt Dir die Werkzeuge (Nein-Sagen, Netzwerkaufbau), um Dein Schutzschild gegen Negativität zu bauen und Deine Verbündeten zu stärken.



DAS CRA-MINDSET SURVIVAL KIT (WOCHE 13)

Deine Mission: Dein Mini-Netzwerk-Check & Pflege (CRA Netzwerk).

Nimm Dein Logbuch und mache eine schnelle Inventur Deines aktuellen Umfelds:

1. ****Schritt 1 (Identifizieren):**** Schreibe 3 Personen auf, die Dich aktuell am meisten runterziehen ODER Deinen Konsum triggern könnten („Müllmänner“). Schreibe 3

Personen auf, die Dich unterstützen, inspirieren ODER nüchtern sind („Gärtner“).

2. ****Schritt 2 (Grenzen/Loslassen – Mini):**** Wähle EINEN „Müllmann“. Plane EINE kleine Aktion diese Woche, um den Kontakt minimal zu reduzieren ODER eine Grenze zu setzen (z.B. Anruf nicht annehmen, Treffen absagen, Thema wechseln, klar „Nein“ sagen).
3. ****Schritt 3 (Pflegen/Aufbau – Mini):**** Wähle EINEN „Gärtner“. Plane EINE kleine Aktion diese Woche, um den Kontakt aktiv zu pflegen (z.B. Anrufen & nachfragen wie es geht, Danke sagen, Unterstützung anbieten, Treffen vorschlagen).
4. ****Schritt 4 (Reflexion):**** Notiere, wie sich Schritt 2 & 3 angefühlt haben. War es schwer? Erleichternd? Bestärkend?

Du beginnst aktiv, Deinen Garten zu gestalten: Unkraut jäten, Blumen gießen. Das ist gelebte Selbstfürsorge und ein starkes CRA-Prinzip.



LABOR-NOTIZ: DEIN KRITIK-FILTER

Erinnere Dich an die letzte Kritik, die Du bekommen hast (zu Deiner Genesung, Deinen Plänen, Dir als Person). Ordne sie einer der 3 Kategorien von Mankevich zu:

- **A) Grundsätzliche Ablehnung:** Der andere lehnt DICH ab, egal was Du tust (oft Neid/Spiegel).**
- **B) Kritik von Unbewussten:** Der andere hat keine Ahnung, nörgelt nur, will sich wichtig fühlen.**
- **C) Feedback von Bewussten:** Der andere meint es gut, hat Erfahrung, will Dir helfen zu wachsen.**



DEIN ERGEBNIS & NÄCHSTER SCHRITT:

Wie solltest Du reagieren?

- ****Bei A & B:**** Lächle innerlich. Nimm es nicht persönlich.
Es sagt mehr über den Sender als über Dich. Setze Grenzen (CRA Nein-Sagen). Verschwende keine Energie mit Rechtfertigungen. („Wenn du mit einem Schwein kämpfst...“)
- ****Bei C:**** Hör genau hin! Bedanke Dich. Hake nach. Lerne daraus. Das ist Gold wert für Deine Entwicklung.

❓ Erweiterte FAQ: Die harten Fragen zum Umfeld

1. Ist es nicht egoistisch, Freunde „loszulassen“?

Es ist Selbstschutz. Wenn jemand Dich aktiv runterzieht oder Deine Genesung gefährdet, ist es Deine Verantwortung, Dich zu schützen. Es geht nicht darum,

Menschen wegzwerfen, sondern darum, gesunde Grenzen zu ziehen. Manchmal bedeutet das Abstand. Deine Nüchternheit muss Priorität haben.

2. Was ist, wenn meine Familie negativ ist?

Das ist besonders schwer. Kompletter Kontaktabbruch ist selten die Lösung. Hier geht es um innere Distanz und klare Grenzen (CRA Nein-Sagen, Kommunikationstraining). Du kannst ihre Meinung nicht ändern, aber Du musst sie nicht annehmen. Suche Dir Unterstützung außerhalb der Familie.

3. Ich habe Angst, nach dem Loslassen ganz allein zu sein.

Diese Angst ist real, aber oft unbegründet. Die Natur hasst ein Vakuum. Wenn Du Altes loslässt, schaffst Du Raum für Neues. Nutze CRA Netzwerkaufbau: Geh bewusst auf Menschen zu, die Dir guttun (Gruppen, Hobbys). Du wirst überrascht sein, wie viele positive Verbündete warten.

4. Wie erkenne ich den Unterschied zwischen Kritik (B) und Feedback (C)?

Achte auf die Absicht und die Art. Kritik (B) ist oft vage, persönlich angreifend, destruktiv („Du bist immer...“, „Das wird nie was“). Feedback (C) ist konkret, auf Verhalten bezogen, konstruktiv („Ich habe beobachtet...“, „Vielleicht könntest Du versuchen...“). Vertraue auch Deinem Bauchgefühl: Fühlt es sich an wie ein Angriff oder wie eine Hilfe?

5. Reicht es nicht, mich innerlich abzugrenzen?

Innere Abgrenzung ist wichtig, aber oft nicht genug, besonders am Anfang der Genesung. Dein Umfeld beeinflusst Dich unbewusst. Wenn Du ständig von Konsum oder Negativität umgeben bist, kostet das enorm viel Kraft. Aktive Gestaltung des äußeren Umfelds (CRA Netzwerkaufbau) ist ein entscheidender Hebel für stabile Nüchternheit.



Wenn Du loslässt, was Dich runterzieht, kannst Du endlich fliegen – Deinem
wahren Potenzial entgegen.

Das NeelixberliN-Fazit: Du bist kein Mülleimer

Ich habe Jahre gebraucht, um das zu kapieren. Ich dachte, ich müsste es allen recht machen. Ich dachte, Loyalität bedeutet, auch dann zu bleiben, wenn es Dich zerstört. Ich habe den Müll anderer geschluckt und mich gewundert, warum ich krank wurde.

Meine alten „Freunde“ waren Meister im Runterziehen. Jede Idee wurde belächelt. Jeder Versuch, clean zu werden, sabotiert („Sei kein Spielverderber“). Sie brauchten mich im Sumpf, damit sie sich selbst nicht so schlecht fühlten.

Das Loslassen war brutal. Es fühlte sich an wie Verrat. Wie Alleinsein. Aber es war der einzige Weg zu überleben. Ich musste lernen, „Nein“ zu sagen – zu den Drogen, zu den Menschen, zu den alten Mustern.

Ich musste *aktiv* nach neuen Verbündeten suchen. In meinem Umfeld. Im Fitnessstudio. Online. Menschen, die mich verstanden, unterstützten, inspirierten.

Heute weiß ich: Dein Umfeld ist kein Schicksal, es ist eine **Wahl**. Jeden Tag neu.

Hör auf, Dein Herz und Dein Hirn vollmüllen zu lassen. Du bist kein Mülleimer. Du bist ein Tempel. Lass nur rein, was Dich nährt, was Dich wachsen lässt, was Deine Seele zum Leuchten bringt.

Sei wählerisch. Sei radikal. Lass los. Finde Deine Verbündeten. Das ist nicht egoistisch, das ist überlebenswichtig. Flieg los.



Quellen & Referenzen

- **Community Reinforcement Approach (CRA):** Module „Refusal Skills / Ablehnungstraining“, „Building a Support Network / Netzwerkaufbau“, „Communication Skills Training“.**
- **Soulmaster-Konzept: Inspiriert durch die Lehren von Maxim Mankevich (aus dem bereitgestellten Text, Umfeldwahl, Umgang mit Kritik, Verbündete).
- **Sozialpsychologie:** Bezug auf Studien zur Wirkung sozialer Netzwerke („Social Network Therapy“) auf Suchtgenesung.

- **Die Kunst, ein Egoist zu sein:** Josef Kirschner, Goldmann Verlag, 2017 (Neuauflage).
- **Persönliche Erfahrungen:** Gabriel (NeelixberliN-Projekt), Maxim Mankevich (aus dem Text).

Das CRA-Mindset-Manifest

(Teil 14): Schluss mit Irgendwann – Schreib JETZT Deine Erfolgsgeschichte!



„Wie viele Geister werden um dein Bett herumstehen, wenn dein letzter Tag gekommen ist?“ – Maxim Mankevich

Stell Dir vor: Die Geister Deiner ungelebten Ideen, Deiner verschobenen Träume, Deiner nie genutzten Talente. Sie schreien Dich an: „Wir kamen zu Dir! Du hättest uns leben sollen!“

Das traurigste Wort der Welt? Irgendwann.

„Irgendwann höre ich auf.“

„Irgendwann ändere ich mein Leben.“

„Irgendwann lebe ich meinen Traum.“

Irgendwann = Niemals.

Du bist am Ende dieser Serie angekommen. Du hast die Werkzeuge (CRA). Du hast die Perspektive (Seele). Du hast die Wahrheit gesehen (Realität). Jetzt gibt es nur noch eines: **TUN**.

Mankevich sagt: Alle Dinge entstehen zweimal – als Idee und durch Umsetzung. Deine Genesung ist Deine Idee. Deine Nüchternheit ist Deine Idee. Dein neues Leben ist Deine Idee.

Aber sie bleibt eine Illusion, wenn Du nicht handelst.

Ich bin Gabriel. Ich war der König von „Irgendwann“. Mein Leben war ein Friedhof ungenutzter Ideen. Bis ich anfing zu schreiben – nicht mit Tinte, sondern mit Taten. Dieser letzte Artikel ist Dein Arschtritt. Dein Startschuss. Dein Schwur: Schluss mit Irgendwann. **JETZT**.

DIE FAKTEN: VERHALTENSÜBUNG & NEUROPLASTIZITÄT

Warum ist Übung (Behavioral Rehearsal) so wichtig? Weil sie ****Neuroplastizität**** nutzt – die Fähigkeit des Gehirns, sich durch Erfahrung neu zu vernetzen. Sucht hat starke neuronale Bahnen im Gehirn geschaffen (die „Autobahn“ zum Konsum). Jedes Mal, wenn Du eine neue, nüchterne Fähigkeit (z.B. Nein-Sagen, Problemlösung) übst und anwendest, baust Du ****neue neuronale Verbindungen**** auf. Anfangs ist das ein Trampelpfad, mühsam zu gehen. Aber durch ständige Wiederholung wird der Pfad zur Straße und schließlich zur neuen Autobahn. Die alte Sucht-Autobahn verkümmert

langsam durch Nicht-Benutzung. CRA-Verhaltensübung ist also kein psychologischer Trick, sondern aktives Gehirn-Training, um alte Muster durch neue, gesunde Gewohnheiten zu ersetzen.

Die Seele: Idee + Umsetzung = Realität – Überwinde Angst & Perfektionismus

Warum handeln wir nicht, obwohl wir wissen, was zu tun ist?

1. **Angst vor Fehlern:** Wir wollen den perfekten Plan, den perfekten Moment. Gibt es nicht. Mankevich sagt: „Fehler sind nicht das Gegenteil von Erfolg, sondern ein wesentlicher Bestandteil davon.“ Wer keine Fehler macht, spielt nicht mutig genug.
2. **Perfektionismus:** Wir wollen es „richtig“ machen und fangen deshalb nie an. Mankevich kontert: „Im Leben geht es nicht um Perfektion, sondern um Fortschritt.“

3. **Mangelndes Selbstwertgefühl:** Wir glauben unbewusst, es nicht verdient zu haben, und warten auf „Erlaubnis“ von außen.
-

Die Seele kennt diese Ängste, aber sie weiß auch: **Eine Idee gehört dem, der sie umsetzt.** Deine Genesung gehört Dir, wenn Du sie *lebst*.

Die Lösung:

- **Triff eine Entscheidung:** 100%. Keine Hintertüren.
Verbrenne die Schiffe wie Cortéz.
- **Fokus aufs HEUTE:** Konzentriere Dich auf den nächsten Schritt, nicht auf den ganzen Ozean.
- **Disziplin statt Motivation:** Inspiration lässt Dich starten, Disziplin bringt Dich ins Ziel. Forme Deine Gewohnheiten (Aristoteles).

Deine Vergangenheit definiert nicht Deine Zukunft. Deine heutigen Taten tun es. Mach aus „Irgendwann“ ein „JETZT“.



Schließe die Lücke zwischen Idee und Realität. Handle trotz Angst. Fehler sind Teil des Weges.

Die Logik (CRA): Vom Wissen zum Können – Übung macht den Meister (Dich!)

Du hast jetzt 14 Artikel lang Wissen getankt. Aber Wissen allein verändert nichts. CRA ist keine Theorie, CRA ist **Handlung**. Es geht darum, neue **Fertigkeiten** zu lernen und sie durch **Übung** zu **Gewohnheiten** zu machen.

Das Kernprinzip von CRA in dieser Phase ist: **Behavioral Rehearsal (Verhaltensübung)**.

Das bedeutet:

1. **Skills identifizieren:** Welche CRA-Fähigkeit brauchst Du JETZT am dringendsten? (Nein-Sagen? Problemlösung? Kommunikation? Aktivität planen?)
2. **Trockenübung:** Übe die Fähigkeit in einer sicheren Umgebung (mit Therapeut, Freund, vor dem Spiegel, im Logbuch). Spiele Situationen durch. Formuliere Sätze.
3. **Anwendung im Alltag (Mini-Schritte):** Setze die Fähigkeit in einer *kleinen, wenig bedrohlichen* Situation ein. (z.B. „Nein“ sagen zu einer harmlosen Bitte, bevor Du es beim Dealer tust).
4. **Feedback & Korrektur:** Analysiere (FA!): Was lief gut? Was war schwer? Was änderst Du beim nächsten Mal?
5. **Wiederholung:** Übe, übe, übe. Jeden Tag. Mache es zur Gewohnheit.

CRA ist wie Fahrradfahren lernen. Du liest kein Buch und kannst es dann. Du fällst hin, stehst auf, probierst es wieder. Du übst, bis es sitzt.

Hör auf, auf den perfekten Moment zu warten. Fang an zu üben. JETZT. Deine Nüchternheit ist kein Zustand, sie ist eine **Fähigkeit**, die Du trainieren musst.

GABRIELS BEICHE: VOM TRÄUMER ZUM TUNNELGRÄBER

Ich war der Meister des Aufschiebens. „Morgen fang ich an.“ „Nächste Woche wirklich.“ Mein Kopf war voller genialer Pläne für ein cleanes Leben, aber mein Arsch blieb auf dem Sofa. Die Angst vor dem Anfang, vor dem Scheitern, war riesig. Perfektionismus war meine liebste Ausrede.

CRA hat mich gezwungen, ins Handeln zu kommen. Nicht mit riesigen Sprüngen, sondern mit **lächerlich kleinen

Schritten**. Verhaltensübung war der Schlüssel. Ich habe geübt, wie ich einen Dealer-Anruf abwürge. Ich habe geübt, wie ich 5 Minuten Langeweile aushalte, ohne durchzudrehen. Ich habe geübt, wie ich einen Spaziergang plane UND MACHE.

Es fühlte sich anfangs an wie Tunnelgraben mit einem Teelöffel. Mühsam, langsam, fast sinnlos. Aber jeder kleine Löffel war ein Fortschritt. Jede Übung baute eine neue Gewohnheit. Die Disziplin kam nicht aus Willenskraft, sie kam aus der **Wiederholung**. Aus dem Tun, auch wenn ich keinen Bock hatte.

Heute bin ich kein Träumer mehr. Ich bin ein Tunnelgräber. Ich weiß, dass der Weg lang ist, aber ich weiß auch, dass jeder Schritt zählt. Und dass am Ende Licht ist. Fang an zu graben. Dein JETZT ist der einzige Startpunkt.



CRA Behavioral Rehearsal: Übe Deine neuen Fähigkeiten wie ein Profisportler – trocken und im Alltag. Nur so werden sie zur Gewohnheit.



DAS CRA-MINDSET SURVIVAL KIT (FINALE WOCHE 14)

Deine Mission: Dein ERSTER Satz (CRA Mini-Aktion JETZT).

Schluss mit Lesen, Planen, Warten. Zeit für den ersten Satz Deiner Erfolgsgeschichte. Wähle EINE EINZIGE Mini-Aktion aus den letzten 13 Artikeln, die Dich am meisten angesprochen hat oder die Dir am leichtesten fällt. Etwas, das Du **JETZT SOFORT** (oder in den nächsten 5 Minuten) tun kannst.

- 1 Minute tief atmen (Artikel 9)?
- 1 Glas Wasser trinken (Artikel 9)?
- 1 „Ich“-Botschaft im Kopf formulieren (Artikel 9)?

- 1 Minute Achtsamkeits-Anker (Artikel 8)?
- 1 Sache aufschreiben, für die Du JETZT dankbar bist (Artikel 8)?
- 1 kleinen positiven Termin für morgen planen (Artikel 8)?
- 1 Mini-Sparziel setzen (1€ weglegen) (Artikel 11)?
- 1 positiven Geld-Satz sagen (Artikel 11)?
- 1 Wertschätzung an jemanden denken/schreiben (Artikel 12)?
- 1 „Nein“ zu einer unwichtigen Ablenkung sagen (Artikel 13)?
- ... oder Dein eigener erster Mini-Schritt?

Dein CRA-Auftrag: TU ES. JETZT. Nicht später. Nicht morgen. Schreib dann in Dein Logbuch: „Ich habe begonnen.“

Das ist kein Test. Das ist der Startschuss. Der erste Satz ist geschrieben. Morgen schreibst Du den nächsten. Willkommen auf Deiner Heldenreise.



LABOR-NOTIZ: DEIN „IRGENDWANN“-CHECK

Welcher „Irgendwann“-Satz spukt Dir am häufigsten im Kopf herum, wenn es um Deine Genesung oder Dein Leben geht?

- „Irgendwann höre ich WIRKLICH auf.“
- „Irgendwann fange ich mit Sport/gesunder Ernährung an.“
- „Irgendwann suche ich mir einen besseren Job.“
- „Irgendwann kläre ich die Beziehung zu X.“
- „Irgendwann vergebe ich mir selbst.“
- „Irgendwann bin ich glücklich.“



DEIN ERGEBNIS & NÄCHSTER SCHRITT:

„Irgendwann“ ist der Friedhof Deiner Träume. Es ist die Ausrede des Egos, um im vertrauten Elend zu bleiben.

Dein nächster Schritt: Ersetze „Irgendwann“ durch „JETZT“. Nicht für das ganze große Ziel. Nur für den ****allerersten Mini-Schritt**** in diese Richtung (siehe Survival-Kit). Mach diesen Schritt HEUTE. Das ist der einzige Weg, den Geist von „Irgendwann“ zu besiegen.

❓ Erweiterte FAQ: Die harten Fragen zum Handeln

1. Ich habe Angst, wieder zu scheitern.

Gut! Angst bedeutet, dass es Dir wichtig ist. Aber lass Dich nicht lähmten. Mankevich sagt: „Wer oft gescheitert ist, hat mehr Erfahrung als der Anfänger.“ Sieh jeden Versuch als Training, nicht als Prüfung. Scheitere schneller, lerne schneller. Der einzige echte Fehler ist, es nicht zu versuchen.

2. Wie finde ich die Disziplin, dranzubleiben?

Vergiss „Motivation“ und „Willenskraft“. Konzentriere Dich auf **Gewohnheiten** (Aristoteles). Mach die ersten Schritte so lächerlich klein (CRA Mini-Ziele), dass Du sie auch ohne Motivation tun kannst. Baue Routinen auf. Die Disziplin folgt der Gewohnheit, nicht umgekehrt.

3. Ich weiß nicht, WO ich anfangen soll. Alles ist Baustelle.

Das Gefühl kennen wir alle. Nutze die Werkzeuge: Die Glücks-Skala (Artikel 3) zeigt Dir, wo der Schmerz am größten ist. Das Problemlösetraining (Artikel 7) hilft Dir, EINEN Punkt zu wählen. Der innere Kompass (Artikel 10) gibt die Richtung. Wähle EINE Sache. Fang an. Der Rest ergibt sich.

4. Was ist, wenn meine „Idee“ (Ziel) falsch ist?

„Mag sein“ (Artikel 6)! Dann hast Du etwas gelernt. Der Weg entsteht beim Gehen. Es ist besser, loszulaufen und die Richtung anzupassen, als perfekt stillzustehen. Vertraue

darauf, dass Dein innerer Kompass sich justiert, wenn Du in Bewegung kommst.

5. Ist diese Serie jetzt wirklich das Ende? Was kommt danach?

Diese Serie ist Dein Werkzeugkasten und Dein Kompass. Das Ende des Lesens ist der Anfang Deines Tuns. Was kommt danach? Dein Leben. Deine Geschichte. Nutze die Werkzeuge. Übe. Falle. Lerne. Steh auf. Schreib weiter. Und wenn Du Unterstützung brauchst: Hol sie Dir (Netzwerk, Therapie, Gruppen). Du bist nicht allein auf dieser Reise.



Die Inspiration bringt Dich zum Träumen, die Motivation zum Handeln, doch erst Deine Disziplin bringt Dich zum Jubeln! Schreib Deine Geschichte.

Das NeelixberliN-Fazit: Dein Stift. Dein Buch. Dein Leben.

Ich habe jahrelang geträumt. Geträumt von einem Leben ohne Sucht. Geträumt von Sinn, von Liebe, von Freiheit. Aber ich habe nichts *getan*. Ich habe gewartet. Auf den richtigen Moment. Auf die Erlaubnis. Auf ein Wunder.

Das Wunder kam nicht. Stattdessen kam der Schmerz, immer wieder. Bis ich begriff: **ICH bin das Wunder.** Meine Entscheidung. Meine Handlung. Mein Mut, trotz Angst den ersten Schritt zu tun.

Die CRA-Werkzeuge waren mein Stift. Mein Leben war das leere Buch. Jeder Tag, an dem ich aufstand und übte – Nein

sagen, ehrlich sein, spazieren gehen, schreiben –, war ein neuer Satz in meiner Erfolgsgeschichte.

Es gab Fehler. Rückschläge. Seiten voller Schmerz und Zweifel. Aber ich habe weitergeschrieben. Weil ich wusste: Wenn ich den Stift weglege, gewinnen die Geister von „Irgendwann“.

Diese Serie ist zu Ende. Aber Deine Geschichte fängt gerade erst an.

Hör auf zu warten. Hör auf zu träumen. Nimm den verdammten Stift (Deine CRA-Werkzeuge) und fang an zu schreiben. Mach Fehler. Steh auf. Schreib weiter. Jeden Tag.

Dein Leben ist kein Entwurf. Es ist die Premiere. Mach sie zu Deiner Erfolgsgeschichte.

Du schaffst das. JETZT.



Quellen & Referenzen

- **Community Reinforcement Approach (CRA):** Prinzip des „Behavioral Rehearsal“ (Verhaltensübung), Anwendung aller CRA-Skills als Gewohnheitstraining.
- **Soulmaster-Konzept:** Inspiriert durch die Lehren von Maxim Mankevich (aus dem bereitgestellten Text, Handeln statt Träumen, Umgang mit Fehlern, Disziplin, Gewohnheiten).
- **Psychologie:** Bezug auf Neuroplastizität, Lerntheorie, Selbstwirksamkeit, Prokrastination vs. Handlungsorientierung.
- **Aristoteles-Zitat:** Verweis auf die Bedeutung von Gewohnheiten.

- **Cortéz-Geschichte:** Historische Anekdote zur Entschlossenheit.
 - **Machen!:** Reinhold Würth, Campus Verlag, 2014.
 - **Persönliche Erfahrungen:** Gabriel (NeelixberliN-Projekt), Maxim Mankevich (aus dem Text).
-



Die Funktionsanalyse (CRA) ist dein unzensiertes Logbuch. Sie zeigt dir, warum dein Konsum logisch ist – und wo der Ausstieg liegt.



DAS CRA-MINDSET SURVIVAL KIT (WOCHE 1)

Deine Mission: Werde zum unzensierten Beobachter.

Nimm Dir diese Woche nur eine einzige Sache vor. Nicht aufhören. Nicht kämpfen. Nur beobachten.

- **Hol Dir ein Notizbuch:** Nenn es Dein „Logbuch“ oder „Laborbuch“.
- **Warte auf das nächste Craving:** Wenn der Drang kommt, nimm Dir 30 Sekunden, bevor Du handelst.
- **Fülle die 4 Punkte aus (brutal ehrlich):**
 - **Trigger:** Was war 5 Min vorher? (Gefühl, Ort, Person, Gedanke?)
 - **Verhalten:** Was will ich jetzt tun? (Was konsumieren?)
 - **Erwarteter Kick:** Was Gutes erhoffe ich mir davon? (Ruhe? Mut? Taubheit?)

- **Preis:** Wie werde ich mich morgen früh dafür fühlen?

Das ist alles. Du musst nicht aufhören. Du musst nur anfangen, die Wahrheit aufzuschreiben. Du verlagerst den Fokus vom „Opfer“ zum „Forscher“. Das ist der erste Schritt raus aus der Falle.



LABOR-NOTIZ: DEIN TRIGGER-KOMPASS

Sei brutal ehrlich zu Dir selbst. Lies die 5 Fallen durch und identifiziere die **1-2 Fallen**, die sich am lautesten anfühlen – die, in denen Du Dich am häufigsten wiederfindest, wenn Du Dich leer oder unruhig fühlst.

- **Falle 1 (Unterhaltung):** Flucht in Lärm, Social Media, Netflix, Gaming?
- **Falle 2 (Nahrung):** Betäubung durch Essen, Zucker, Alkohol, Nikotin?
- **Falle 3 (Krankheit):** Den Körper ignorieren, Schmerzen betäuben statt heilen?
- **Falle 4 (Schulden):** Shoppen/Kaufen für den schnellen Kick, um Leere zu füllen?
- **Falle 5 (Beziehungen):** Anerkennung im Außen suchen, in toxischen Verbindungen bleiben?



DEIN ERGEBNIS & NÄCHSTER SCHRITT:

Die Fallen, die Du gerade identifiziert hast, sind **Deine persönlichen Haupt-Trigger**. Das ist die Klarheit, die Du gesucht hast.

Genau diese Situationen (z.B. „Einsamkeit vor Netflix“ [Falle 1] oder „Streit mit Partner“ [Falle 5]) nimmst Du jetzt als **Auslöser (Trigger)** für Deine Funktionsanalyse aus dem **Survival-Kit** dieser Woche.

? Erweiterte FAQ: Die harten Fragen zur „Inneren Leere“

1. Ist die „innere Leere“ nicht nur eine Ausrede für schwache Disziplin?

Nein. Es ist genau umgekehrt. Die „innere Leere“ oder der „Mangel“ ist der Treibstoff. Disziplin ist der Versuch, den Motor abzuwürgen, während Du weiter Gas gibst. Die Funktionsanalyse (CRA) geht an den Treibstoff. Sie fragt: *Warum* ist der Tank leer?

Und der Soulmaster-Plan (Mankevich) gibt die Antwort: Weil
Du Dein Leben mit Dingen füllst, die Dich nicht nähren.

2. Ich bin in Falle 4 (Schulden) & 5 (Beziehungen) gefangen.

Womit fange ich an?

Du fängst mit der **Funktionsanalyse** an. Immer. Du kannst das Chaos im Außen (Schulden, toxische Beziehungen) nicht aufräumen, solange das Chaos im Innen (der unkontrollierte Konsumdrang) regiert. Die FA ist Dein erster Anker. Sie zeigt Dir, warum Du konsumierst. Erst wenn Du das weißt, kannst Du anfangen, neue Fähigkeiten (z.B. Schuldenregulierung, „Nein sagen“) zu lernen, die wir in späteren Artikeln behandeln.

3. „Soulmaster“ und „Seelenweg“ klingt esoterisch. Ich brauche doch harte Fakten.

Perfekt. Genau deshalb kombinieren wir es. Der „Seelenweg“ (Mankevich) ist das „Warum“ – das Ziel, ein erfülltes Leben zu führen. Die **CRA-Methode** ist das „Wie“ – die wissenschaftlich erprobte Landkarte. Die Funktionsanalyse ist der „GPS-Standort“. Du kannst kein Ziel erreichen (Seele), wenn Du nicht weißt, wo Du startest (FA) und welche Route Du nimmst (CRA). Das eine ist ohne das andere nutzlos.

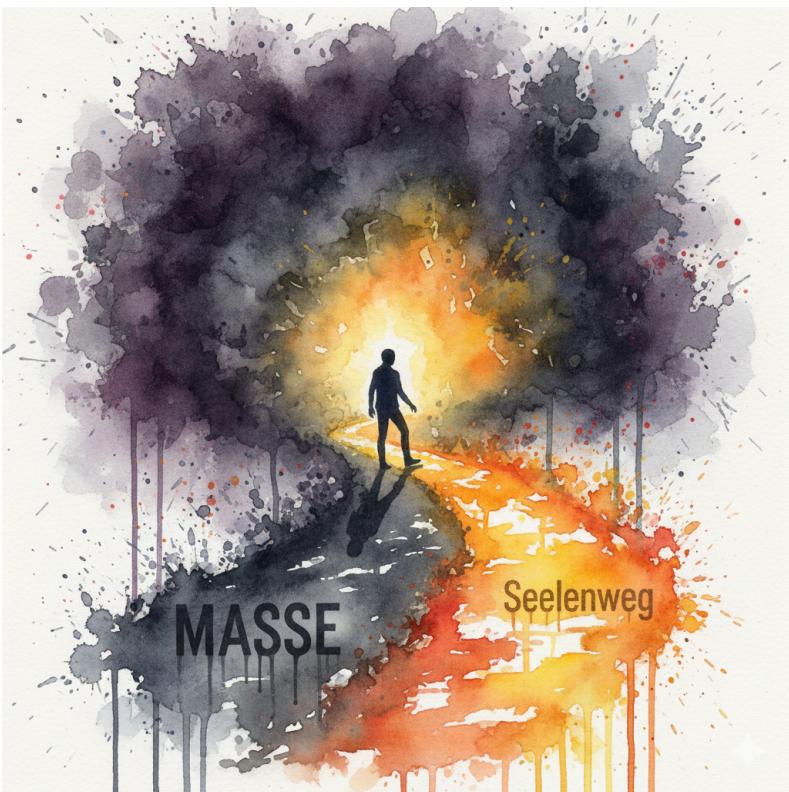
4. Die „5 Fallen“ beschreiben ja fast jeden. Ist dann jeder süchtig?

Die „5 Fallen“ beschreiben den Zustand des „Konsum-Schlafs“, in dem sich die Masse befindet (wie Mankevich sagt: „durchschnittliche Ergebnisse“). Eine Sucht (im klinischen Sinne) ist die Eskalation dieses Prinzips: Du hast einen „Shortcut“ (die Substanz) gefunden, der die innere Leere so effektiv (aber nur kurzfristig) betäubt, dass Du bereit bist, dafür einen extrem hohen Preis zu zahlen (Gesundheit, Beziehungen, Freiheit). Der Weg raus ist aber für beide derselbe: „Steig aus. Dein Leben wartet.“

5. Was ist, wenn ich beim „Kick“ (Punkt 3 der FA) nichts Gutes finde?

Das ist eine der wichtigsten Erkenntnisse. Der „Kick“ muss nicht „Freude“ sein. Wenn Du konsumierst, weil Du Dich hasst, ist der „Kick“ vielleicht: „**5 Minuten Stille im Kopf.**“ Oder: „**5 Minuten mich selbst nicht spüren müssen.**“ Oder: „**5 Minuten Selbstbestrafung.**“ Das ist ein verdammt „guter“ Grund. Die FA

ist wertfrei. Schreib es auf. „Der Kick war, dass ich mich bestrafen konnte.“ Das ist die Wahrheit. Und nur mit dieser Wahrheit können wir arbeiten.



Du kannst es besser. Steig aus dem Pfad der Masse aus. Dein Leben wartet
auf deinem Seelenweg.

Das NeelixberliN-Fazit: Du bist eine Seele, kein Konsument

Ich saß Hunderte Male im Dunkeln, die Spritze in der Hand oder die Line vor mir, und in mir war nichts als gähnende, schwarze Leere. Ich war die fleischgewordene Version dieser 5 Fallen. Ich war krank, pleite, allein und habe den Lärm der Welt konsumiert, um meinen eigenen Schmerz nicht zu hören.

Die Frage „Warum bin ich hier?“ habe ich mir nie gestellt. Ich dachte, die Antwort sei: „Um zu konsumieren und zu sterben.“

Heute weiß ich, dass Maxim Mankevich recht hat, wenn er fragt: „Bin ich ein Mensch, der Erfahrungen macht? Oder bin ich eher eine göttliche Seele, die menschliche Erfahrungen macht?“

Die Sucht ist die Erfahrung eines Menschen, der vergessen hat, dass er eine Seele ist.

Dein erster Schritt auf dem Seelenweg ist nicht, „clean zu werden“. Dein erster Schritt ist, die Funktionsanalyse zu nutzen, um brutal ehrlich damit zu werden, *warum* Du die menschliche Erfahrung gerade betäuben musst.

Schreib es auf. Schau es Dir an. Ohne Schuld. Mit der Neugier eines Forschers, der endlich die Spielregeln verstehen will.

Das ist der Ausstieg. Dein Leben wartet.



Quellen & Referenzen

- **Community Reinforcement Approach (CRA):** Basierend auf den Prinzipien von Robert J. Meyers, Ph.D., und Jane Ellen Smith, Ph.D. Die Funktionsanalyse ist ein Kernbestandteil von CRA und CBT.
- **Soulmaster-Konzept:** Inspiriert durch die Lehren von Maxim Mankevich (aus dem bereitgestellten Text).

- **Das Kind in dir muss Heimat finden:** Stefanie Stahl, Kailash Verlag, 2015.
- **Persönliche Erfahrungen:** Gabriel (NeelixberliN-Projekt).

Nachwort: Dein Stift. Dein Buch. Dein Leben.

Du hast es bis hierher geschafft. Du hast Dich durch 14 Kapitel gekämpft – durch Wissenschaft, Spiritualität und die Abgründe der Sucht. Du hast Werkzeuge erhalten, Perspektiven gewonnen, vielleicht Tränen vergossen und Hoffnung geschöpft.

Was jetzt?

Dieses Buch ist nicht das Ende. Es ist der **Anfang**. Es ist Dein persönlicher Werkzeugkasten, Dein Kompass, Dein Stift. Aber die Geschichte – Deine Erfolgsgeschichte – musst Du **selbst schreiben**.

Niemand kann Dir die Arbeit abnehmen. Niemand kann für Dich fühlen, handeln, wachsen. Aber Du bist nicht mehr allein. Du hast die Werkzeuge. Du hast die Richtung. Und Du hast die unzerstörbare Kraft Deiner Seele in Dir.

Vergiss Perfektion. Umarme den Fortschritt. Mach Fehler. Lerne daraus ("Wofür war's wertvoll?"). Steh wieder auf. Nutze die CRA-Skills wie ein Handwerker sein Werkzeug – jeden Tag, immer wieder. Forme Deine Gewohnheiten. Lass los, was Dich runterzieht. Umgib Dich mit Verbündeten. Höre auf Deinen inneren Kompass. Sprich Deine Wahrheit.

Mach aus "Irgendwann" ein "JETZT".

Dieses Manifest ist mein Geschenk an Dich, aus tiefster Dankbarkeit für meinen eigenen Weg und in der Hoffnung, dass es Dir dient. Wenn es das tut, freue ich mich über Deine Unterstützung für NeelixberliN, damit wir gemeinsam noch mehr Menschen erreichen können. Aber das Wichtigste ist: **Lebe.** Schreib Deine Geschichte.

Die Welt braucht Dein Licht. Nicht das gedimmte Licht Deiner Sucht, sondern das strahlende Licht Deiner wahren Essenz.

Du hast alles in Dir. Geh los und zeig es der Welt.

Dein Gabriel (NeelixberliN) Oktober 2025