

### **Aktion: Klären und trennen Sie Mein und Dein**

Bitte betrachten Sie die Beziehung zum Suchtkranken und schätzen Sie ein, in welchen Bereichen Mein und Dein durcheinander geraten ist. Kreuzen Sie an, wie stark die gegenseitige Verstrickung ist. Falls der Suchtkranke nüchtern und willig ist, können Sie diese Übung auch gerne zu zweit erledigen. In diesem Fall ist es ganz wichtig, die Wahrnehmungen des anderen unbedingt zu akzeptieren. Streiten Sie darüber bloß nicht!

0 = nicht/kaum, 1 = mittel, 2 = stark

mein Wort – dein Wort	0	1	2
meine Verantwortung – deine Verantwortung	0	1	2
meine Schuld – deine Schuld	0	1	2
mein Problem – dein Problem	0	1	2
meine Last – deine Last	0	1	2
mein Bedürfnis – dein Bedürfnis	0	1	2
mein Ziel – dein Ziel	0	1	2
mein Wohlbefinden – dein Wohlbefinden	0	1	2
meine (Un-) Zufriedenheit – deine (Un-) Zufriedenheit	0	1	2
mein Denken – dein Denken	0	1	2
mein Geld – dein Geld	0	1	2
meine Schulden – deine Schulden	0	1	2
mein Auto – dein Auto	0	1	2
meine Sachen – deine Sachen	0	1	2
meine Wohnung – deine Wohnung	0	1	2
mein Zimmer – dein Zimmer	0	1	2

Was ist sonst noch bei Ihnen an Mein und Dein durcheinander geraten?