

Tank

Unser „seelischer Tank“ oder auch „Lebenstank“ ist gefüllt mit Träumen, Wünschen und Bedürfnissen, die gepflegt werden müssen. Manchmal passiert es jedoch, dass unser Tank nach und nach immer leerer wird, wir uns unglücklich, unzufrieden und müde fühlen. Dann können wir unsere ganz persönlichen Tankstellen anfahren und wieder auftanken. Allerdings gibt es auch Tankstellen, die unserem Tank Schaden zufügen...

Ihr sollt euch überlegen:

Womit ist mein ganz persönlicher Tank gefüllt? (Schreibt Sie innen in das Tankmodell)

z.B. Freude, Anerkennung, Geborgenheit, Familie, Freiheit, Essen, Träume, Respekt, Schlafen, Erfolg, Liebe, Glück, Zukunftsperspektive, Hoffnung, Vertrauen, Spaß, Zusammenhalt, Gesundheit...

Welche Tankstellen habe ich? (Schreibt Sie außen um den Tank an die „Zapfventile“)

z.B. Unternehmungen, Ablenkung, in die Natur gehen, weinen, schlafen, schreien, kochen, Yoga, kuscheln, Vertrauensperson, Partner, Tiere, singen, mich schön machen, Sport, tanzen, Musik hören, selber musizieren, schreiben, lesen, zeichnen, reden

Problem: Suchtentstehung: greift nur noch auf eine einzige Tankstelle zurück, dem Suchtmittel selbst. Alle anderen Tankstellen werden dabei vernachlässigt oder sind „ausgefallen“, weil z.B. Freunde wegfallen, Hobbies sich ändern, etc.

Je länger der Zustand der Leere anhält, umso schwieriger wird es für den Betroffenen in ein normales Leben zurück zu finden.