

Coping Behaviors Inventory (CBI)

Im Folgenden finden Sie eine Liste von Maßnahmen, die einige Personen einsetzen, wenn sie Verlangen nach ihrem Suchtmittel bekommen. Entscheiden Sie zunächst, auf welches Suchtmittel sich Ihre Antworten beziehen und tragen Sie dies in die Kästchen des Fragebogens ein.

Bitte kreuzen Sie für jede der untenstehenden Maßnahmen an, **wie häufig** Sie diese innerhalb des letzten Jahres in einer Risikosituation benutzt haben.
Sie können jeweils von "**1 = gar nie**" bis "**4 = fast immer**" ankreuzen.

		gar nie	selten	häufig	fast immer
1.	Daran denken, wieviel besser es mir ohne Suchtmittel geht.	1	2	3	4
2.	Einen Freund bzw. eine Freundin anrufen.	1	2	3	4
3.	Die Gesellschaft von abstinent lebenden Personen suchen.	1	2	3	4
4.	Positiv denken.	1	2	3	4
5.	An all die Schwierigkeiten denken, in die ich mich durch meinen Suchtmittelkonsum gebracht habe.	1	2	3	4
6.	Mir Zeit nehmen, das Für und Wider von erneutem Suchtmittelkonsum gründlich abzuwägen.	1	2	3	4
7.	Daran denken, wem ich alles versprochen habe, nie mehr zu konsumieren.	1	2	3	4
8.	Zu Hause bleiben, mich zurückziehen.	1	2	3	4
9.	Innehalten, um nochmal über den Teufelskreis der Abhängigkeit nachzudenken.	1	2	3	4
10.	Kein Geld einstecken.	1	2	3	4
11.	Mir klar machen, dass das Leben nicht immer leicht ist, aber Suchtmittel keine Lösung darstellen.	1	2	3	4
12.	Eine Selbsthilfegruppe besuchen.	1	2	3	4
13.	Mir klar machen, daß ich ohne Suchtmittel meiner Umwelt wieder selbstbewusst unter die Augen treten kann.	1	2	3	4
14.	Mich aufmuntern, indem ich mir stattdessen etwas Schönes kaufe.	1	2	3	4
15.	Mich meinen Problemen stellen, anstatt sie mit Suchtmitteln zu verdrängen.	1	2	3	4

		gar nie	selten	häufig	fast immer
16.	Mehr arbeiten.	1	2	3	4
17.	Mir klar machen, dass sich der Konsum von Suchtmitteln einfach nicht lohnt.	1	2	3	4
18.	Warten, bis alle Kneipen bzw. Läden geschlossen haben.	1	2	3	4
19.	Mich daran erinnern, dass ich durch meinen Suchtmittelkonsum meine Freunde und Familie enttäuscht habe.	1	2	3	4
20.	Mich von Personen fernhalten, die das Suchtmittel konsumieren.	1	2	3	4
21.	Einen Spaziergang machen.	1	2	3	4
22.	Die Dinge von der positiven Seite sehen, anstatt mich selbst zu bemitleiden.	1	2	3	4
23.	Mir vor Augen halten, dass Suchtmittelkonsum meiner Gesundheit schadet.	1	2	3	4
24.	Etwas im Haushalt erledigen.	1	2	3	4
25.	An die Folgen eines Rückfalls für meine Familie denken.	1	2	3	4
26.	Mir verdeutlichen, was für ein schönes Leben ich ohne Suchtmittel haben kann.	1	2	3	4
27.	Mich mit Betroffenen, die es nunmehr geschafft haben, in Verbindung setzen.	1	2	3	4
28.	Beschließen, mich nicht mehr selbst auszutricksen.	1	2	3	4
29.	Etwas Gutes essen.	1	2	3	4
30.	Mich von früheren Auslösesituationen fernhalten.	1	2	3	4
31.	An all die Menschen denken, die mir bei der Überwindung meiner Suchtmittelproblematik geholfen haben.	1	2	3	4
32.	Mir sagen, dass es mir ohne Suchtmittel gut geht.	1	2	3	4
33.	Mich schlafen legen.	1	2	3	4
34.	Mich daran erinnern, wie sehr meine Familie unter meinem Suchtmittelkonsum zu leiden hatte.	1	2	3	4
35.	Mich dazu zwingen, zur Arbeit zu gehen.	1	2	3	4

36.	Versuchen mich der Realität zu stellen, anstatt den Dingen aus dem Weg zu gehen.	1	2	3	4
-----	--	---	---	---	---