

Zeitschrift: SuchtMagazin
Herausgeber: Infodrog
Band: 39 (2013)
Heft: 4

Artikel: Verhaltensänderung durch Selbsthilfemanuale
Autor: Körkel, Joachim
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-800054>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Verhaltensänderung durch Selbsthilfemanuale

Die Palette der Wege ein Suchtproblem zu überwinden, ist inzwischen vielfältig und besteht keineswegs nur oder vorrangig aus dem oft beschworenen «Königsweg» Motivations-, Entgiftungs-, Entwöhnungs- und Nachsorgephase. Eine vielversprechende Option ist das autodidaktische Bearbeiten verhaltenstherapeutisch ausgerichteter Selbsthilfemanuale, die Konsumveränderungen Schritt für Schritt und systematisch anleiten. Die empirischen Evidenzen sprechen für ihre Wirksamkeit und einen breiten Einsatznutzen.

Joachim Körkel

Prof. Dr., Professor für Psychologie und Leiter des Instituts für innovative Suchtbehandlung und Suchtforschung an der Ev. Hochschule Nürnberg, Bärenschanzstr. 4, D-90429 Nürnberg, joachim.koerkel@evhn.de

Schlagwörter:

Sucht | Selbsthilfemanual | self-change | Alkohol | Selbsthilfe |

Grundsätzliches zu Selbsthilfemanualen

In Suchtberatung und -therapie wird das Potenzial, das in der Veränderung von Suchtverhalten durch das autodidaktische Bearbeiten von Selbsthilfemanualen (self-help manuals, self-care manuals) liegt, unterschätzt.¹ Das ist bereits daran erkennbar, dass derartige Manuale in Behandlungsplänen oder -leitlinien so gut wie nicht, schon gar nicht systematisch, auftauchen. Dabei stellen Selbsthilfemanuale keineswegs eine neue Entwicklung dar: In einer Reihe von Ländern (u.a. USA, Grossbritannien und Deutschland) sind Selbstmanagement- bzw. Selbstkontrollmanuale seit mehr als 30 Jahren auf dem Markt. Sie sind mehr als die inzwischen vielfach (z.B. im Internet) vorfindbaren Selbsttests des eigenen Konsumverhaltens (assessment). Selbsthilfemanuale sind strukturierte, an wissenschaftlich fundierten Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie ausgerichtete, systematische Veränderungsanleitungen, meist verfasst von klinisch-therapeutisch Tätigen, die gleichzeitig einen wissenschaftlichen Bezug aufweisen.² Eine Vielzahl Selbsthilfemanuale lässt sich in den Bereichen Alkohol und Tabak finden, aber auch bei Essstörungen sind sie weit verbreitet. Eher selten finden sie sich für die Anwendungsfelder der illegalen Drogen.³

Das Änderungsziel, das mittels der Manuale angestrebt wird, besteht meist entweder aus Abstinenz oder reduziertem Konsum; wenige Manuale beinhalten beides.⁴ Die Manuale sind in der Regel in gedruckter Form (Buch, Broschüre) zugänglich, wie etwa im Falle von «Ja, ich werde rauchfrei!» (Manual der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung⁵) oder beim «12-plus-Programm» zum selbstkontrollierten Rauchen von Drinkmann.⁶

Bestandteile von Selbsthilfemanualen

Selbsthilfemanuale vermitteln systematisch Selbstregulationsstrategien, die Menschen im Alltag ohnehin – meist intuitiv – zur Verhaltenssteuerung einsetzen. Dazu gehören z.B. das Aufstellen klarer Regeln, wann man keinen Alkohol konsumieren möchte (z.B. während der Arbeit, im Strassenver-

kehr, vor wichtigen Aufgaben), wie man sich bei «Konsumverführungen» abgrenzen kann und welche Konsumobergrenzen gelten sollen, deren Überschreitung zu unangenehm erlebten Konsequenzen führen würde. In den Manualen werden die Konsumierenden angeleitet, diese Regularien in individuell zugeschnittener Form umzusetzen. Im Einzelnen werden in den Manualen – unabhängig vom Substanzbereich – die folgenden Inhalte vermittelt (hier am Beispiel der Manuale zur eigenständigen Reduktion oder Einstellung des Alkoholkonsums):⁷

- **Festlegung des Änderungsziels:** Anregung zur Abwägung zwischen den Zielen der Abstinenz und des selbstkontrollierten Trinkens
- **Aneignung von Grundinformationen über Alkohol:** z.B. zu Grenzwerten risikoarmen/risikobehafteten Alkoholkonsums; Mass der «Standardgetränkeeinheit» (SKE) und Alkoholgehalt typischer Getränke; Berechnung der Blutalkoholkonzentration usw.
- **Beobachtung, Registrierung und Analyse des Trinkverhaltens:** Führen eines Trink-Tagebuchs (ergänzend: Verlangentagebuch) zur Beobachtung, Registrierung und funktionalen Analyse des Verhaltens im Hinblick auf Zeit, Art, Menge, Ort, soziales Umfeld, Auslöser und Konsequenzen des Konsums/ Konsumverlangens.
Im Falle des Reduktionsziels: Festlegung von a) maximaler täglicher und b) maximaler wöchentlicher Alkoholmenge sowie c) Anzahl alkoholfreier Tage pro Woche.
- **Auswahl von Strategien zur Konsumveränderung:**
Im Falle des Abstinenzziels: Festlegung des Tages x, an dem der Konsum eingestellt wird.
Im Falle des Reduktionsziels: Festlegung «alkoholfreier Zonen» (Punktabstinenzentscheidungen), z.B. im Kontext von Autofahrten oder bei der Arbeit; systematische Abwechslung zwischen nichtalkoholischen und alkoholischen Getränken; Limitierung der Trinkmenge pro Stunde; Trinkbeginn nie vor einer bestimmten Uhrzeit usw.
- **Bewältigung von (Rückfall-) Risikosituationen:** aus den Bereichen a) alte Gewohnheiten, b) belastende emotionale Zustände, c) angenehme (soziale) Situationen. Umgang mit «Ausrutschern» und Rückfällen z.B. gelassen-bedachter Umgang mit «Ausrutschern» («Entkatastrophierung»)

- **Einholen der Unterstützung wichtiger SozialpartnerInnen:** v.a. aus Familien-, Arbeits- und Freundeskreis. Aktivierung alkoholfreier Formen der Freizeitgestaltung z.B. Reaktivierung früherer Hobbys oder Suche nach neuen Hobbys.
- **Erwerb von Kompetenzen zur Bewältigung von Belastungen ohne Alkohol:** z.B. bei Stress (u.a. Aneignung von Entspannungstechniken, z.B. mittels Progressiver Muskelrelaxation oder Yoga), Ängsten (z.B. Teilnahme an einem sozialen Kompetenztraining, Erlernen angstreduzierender Kognitionen oder Inanspruchnahme einer medikamentösen Unterstützung) usw.
- **Aufbau eines Belohnungssystems:** Selbstverstärkung von Fortschritten in materieller (z.B. sich ein besonderes Essen gönnen), mentaler (sich eigene Erfolge bewusst machen und geniessen) oder sozialer Form (z.B. exklusiven Ausflug/Reise mit PartnerIn unternehmen).
- **Aufbau eines ausgewogeneren Lebensstils:** z.B. Priorisierung der Lebensbereiche (Familie, Arbeit, Hobbys etc.), Identifizierung von Kraftquellen und «Krafttrübern», Erstellen eines täglichen «24-Stunden-Zeitkuchens» mit gezieltem Einplanen arbeitsfreier Zeiten und angenehmer Dinge etc.

Vorteile von Selbsthilfemanualen

Selbsthilfemanuale weisen mehrere Vorteile gegenüber einer Face-to-face-Behandlung auf:

- Sie sind leicht und niedrigschwellig zugänglich (Buchhandel, Internet) und «unverbindlich»,
- preisgünstig oder kostenlos erhältlich,
- zeitvariabel und nach eigenem Tempo bearbeitbar.
- Sie wahren die Anonymität der Bearbeitenden,
- vermeiden (befürchtete) Gefühle des Blossgestell-, Verurteilt- und Beschämtwerdens sowie der Stigmatisierung (labeling),
- gewährleisten Handlungsfreiheit («kein Druck»).

In diesem Sinne können Selbsthilfemanuale Konsumierende erreichen, die ansonsten keine professionellen Hilfen in Anspruch nehmen würden.

Gute Evidenzen für die Wirksamkeit von Selbsthilfemanualen

Die Wirksamkeit verhaltenstherapeutisch angelegter Selbsthilfemanuale kann nach den vorliegenden Meta-Analysen als belegt gelten, und zwar bei Alkoholproblemen,⁸ Nikotinabhängigkeit,⁹ Essstörungen¹⁰ und zum Teil auch bei Problemen mit illegalen Drogen.¹¹ So konnten Apodaca und Miller¹² bei zusammenfassender Auswertung von 22 Studien nachweisen, dass Personen, die ambulante Hilfe wegen Alkoholproblemen suchen («treatment seekers»), Selbsthilfemanuale, gepaart mit maximal einem persönlichen Kontakt, zu einem markanten Rückgang des Alkoholkonsums führen ($d=.80$, prä-post), unbehandelte Kontrollgruppen deutlich weniger Änderungen aufweisen ($d=.31$) und die Manualbearbeitung einer Einzel- oder Gruppenbehandlung nicht unterlegen ist ($d=.05$). Perkins und Kollegen¹³ kommen nach Analyse von 15 methodisch aussagefähigen Studien bei Essstörungen (ohne Adipositas) zu dem Ergebnis, dass Selbsthilfemanuale zu vergleichbaren Prä-post- und Follow-up-Ergebnissen führen wie Face-to-face-Behandlung, und zwar bei Heranziehung von

Indikatoren wie Abstinenz von Essanfällen oder Erbrechen, Rückgang psychiatrischer Symptomatik und interpersonellem Funktionieren.

Auch die Kombination von persönlichen Beratungs-/Therapiesitzungen und Selbsthilfemanualen erscheint vielversprechend. So erwies sich in einer kanadischen Studie¹⁴ bei PatientInnen mit Alkoholproblemen die Mitgabe eines Selbsthilfemanuals im Anschluss an ein ambulantes Beratungs-Erstgespräch als erfolgreich: 6 Monate nach dem Erstgespräch war die Gruppe mit Manualweitergabe derjenigen ohne Manual in verschiedenen Indikatoren der Konsumveränderung überlegen (u.a.: Abstinenzquote mit Manual 40%, ohne Manual 22%).

Fazit

Selbsthilfemanuale sind unter einer Public-Health-Perspektive vielversprechend: Hohe Verbreitungsmöglichkeiten (Medien, Web); kostengünstig; aufgrund des hohen Erreichungsgrades der jeweiligen Zielgruppe wird selbst bei kleinen Effekten ein hoher Nutzen erzielt (Beispiel Raucherentwöhnung).

Selbsthilfemanuale sind kein Patentrezept. Ihre Nutzung erfordert Lesefähigkeit und -freudigkeit, ein gewisses Mass an Eigeninitiative, Disziplin und Durchhaltevermögen («am Ball bleiben») sowie kein allzu «pathogenes Umfeld», das individuelle Genesungsfortschritte desavouiert. Bei einem Teil der Menschen mit einer Suchtproblematik bedarf es intensiverer ambulanter und stationärer Behandlungsmassnahmen, wobei die bisherige Forschung wenig dazu hergibt, wer es «auf eigene Faust» schaffen kann und bei wem weitergehende Massnahmen erforderlich sind. Aber selbst beim letztgenannten Personenkreis können Selbsthilfemanuale die Hilfeanspruchnahme fördern.¹⁵

Im Sucht- und medizinischen Hilfesystem (und bei Selbsthilfegruppen) wird der Nutzen von Selbsthilfemanualen bislang vermutlich unterschätzt. Wünschenswert wäre ein stärkerer und systematischer Einsatz von solchen Manualen (oder Teilen daraus) im Rahmen einer Mischung aus autodidaktischen und personengestützten Hilfen:



Mitgabe von Selbsthilfematerialien vor (per Internet oder postalisch) oder nach («Hausaufgabe») einem Erstgespräch, um bereits während der Wartezeit «self-change» zu initiieren.¹⁶

Ausgabe von Selbsthilfematerialien für die Zeit zwischen einzelnen (ambulanten oder stationären) Therapiesitzungen zur Festigung/Vertiefung des Bearbeiteten.

Selbsthilfematerialien (als Printversion oder Online abrufbar) am Ende der (ambulanten oder stationären) Behandlung zur Nachsorgeunterstützung (Nachlesbarkeit wichtiger Therapieinhalte sowie gezielte Rückfallprophylaxe – ggf. verbunden mit Möglichkeit des Email- oder Chat-Austauschs).●

Literatur

- Apodaca, T.R./Miller, W.R. (2003): Meta-analysis of the effectiveness of bibliotherapy for alcohol problems. *Journal of Clinical Psychology* 59: 289-304.
- Apodaca, T.R./Miller, W.R./Schermer, C.R./Amrhein, P.C. (2007): A pilot study of bibliotherapy to reduce alcohol problems among patients in a hospital trauma center. *Journal of Addictions Nursing* 18: 167-173.
- BZgA - Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (o.J.): Ja, ich werde rauchfrei! Köln: BZgA. www.tinyurl.com/c3plhhf, Zugriff 23.7.2013
- Cramer, E./Blekman J./ van Emst, A. et al (2001): In einer Spirale nach oben. Mehr Selbstkontrolle über Drogengebrauch. Amsterdam: Jellinek.
- Cunningham, J.A./Sdao-Jarvie, K./Koshi-Jännes, A./Breslin, F.C. (2001): Using self-help materials to motivate change at assessment for alcohol treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment* 20(4): 301-304.
- Drinkmann, A. (2007): 12-plus-Programm. Selbstbestimmtes, kontrolliertes Rauchen. Heidelberg: GK Quest-Akademie.
- Heil, K.D./Jaensch, H.U. (1978): Weniger Alkohol. Ein Programm zur Selbstkontrolle. Frankfurt: Fischer Verlag.
- Körkel, J. (2013a): 10-Schritte-Programm zum Kontrollierten Trinken. Ein Selbstlernmanual zur Alkoholtrinkmengenreduktion. Heidelberg: GK Quest Akademie.
- Körkel, J. (2013b): Kontrolliertes Trinken. So reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Stuttgart: Trias-Verlag (im Druck).
- Körkel, J. (2012): Müssen Therapeuten alles selbst tun? Zur vernachlässigten Bedeutung von Selbsthilfemanualen. Vortrag

gehalten auf dem 25. Heidelberger Kongress des Fachverbandes Sucht e.V., 18.-20. Juni 2012.

- Moore, B.A./Fazzino, T./Garnet, B./Cutter, C.J./Barry, D.T. (2011): Computer-based interventions for drug use disorders: A systematic review. *Journal of Substance Abuse Treatment* 40: 215-223.
- Myung, S.K./McDonnell, D.D./Kaznets, G./Seo, H.G./Moskowitz, J.M. (2009): Effects of Web- and computer-based smoking cessation programs: Meta-analysis of randomized controlled trials. *Archives of Internal Medicine* 169: 929-37.
- Sanchez-Craig, M. (1994): Drink wise. How to quit drinking or cut down. A self-help book. Toronto.
- Riper, H./Spek, V./Boon, B./Conijn, B./Kramer, J./Martin-Abello, K./Smit, F. (2011): Effectiveness of e-self-help interventions for curbing adult problem drinking: A meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research* 13(2):e42, doi:10.2196/jmir.1691.
- Robertson, I./Heather, N. (1991): So you want to cut down your drinking? A self-help guide to sensible drinking. Edinburgh: Scottish Health Education Group.
- Watkins, P.L./Clum, G.A. (2008): Handbook of self-help therapies. New York: Erlbaum.

Endnoten

- 1 Vgl. Körkel 2012.
- 2 Vgl. als Beispiele für frühe Varianten von Selbsthilfemanualen: Heil/Jaensch 1978 (Deutschland), Sanchez-Craig 1994 (Kanada), Robertson/Heather 1991 (Grossbritannien); eine aktuelle Übersicht über Selbsthilfemanuale geben Watkins/Clum 2008.
- 3 Vgl. als Beispiel Cramer et al. 2001.
- 4 Zieloffene Manuale, die Handlungsschritte sowohl für die Option der Abstinenz als auch die der Konsumreduktion bieten, haben u.a. Drinkmann 2007 (Rauchen) und Sanchez-Craig 1994 (Alkohol) vorgelegt.
- 5 Vgl. BZgA o.J.
- 6 Vgl. Drinkmann 2007.
- 7 Vgl. Körkel 2013a; Körkel 2013b.
- 8 Vgl. Apodaca/Miller 2003; Riper et al. 2011.
- 9 Vgl. Myung et al. 2009.
- 10 Vgl. Perkins et al. 2009.
- 11 Vgl. Moore et al. 2011.
- 12 Vgl. Apodaca/Miller 2003.
- 13 Vgl. Perkins et al. 2009.
- 14 Vgl. Cunningham et al. 2001.
- 15 Vgl. Apodaca et al. 2007.
- 16 Vgl. Cunningham et al. 2001.

