

Infomix

„Sober Curiosity“ mehr ein als neuer Trend

Für viele ist der Jahresbeginn ein Anlass für das Überdenken von alten Gewohnheiten und das Entwickeln neuer. So berichtet auch die American Psychological Association (APA) davon, dass immer mehr Menschen, vor allem junge Erwachsene, sich bewusst mit ihrem Alkoholkonsum auseinandersetzen wollen. Oftmals wird dafür als Rahmen ein bestimmter Monat gewählt, in dem nicht oder bewusst weniger konsumiert wird – so entstand beispielsweise auch der Begriff „Dry January“. Studien zeigen, dass zwischen 30 % und 40 % der TeilnehmerInnen nachweislich auch sechs Monate später weniger Alkohol trinken und Verbesserungen im Schlaf und im Energielevel vermerken. Wesentlich ist festzuhalten, dass es sich hierbei nicht um Personen mit einer diagnostizierten Alkoholabhängigkeit handelt, sondern um Menschen, die aus „Sober Curiosity“ – also der Neugier gegenüber Auswirkungen von Abstinenz – heraus handeln.

Pappas, S. (1. Jänner 2025). „Sober curiosity“ destigmatizes the desire not to drink. American Psychological Association. <https://www.apa.org/monitor/2025/01/sober-curious-alcohol-moderation>.

Tracking-Apps für bewusste Veränderung

Ganz im Sinne des bewussten Umgangs mit dem eigenen Alkoholkonsum werden Apps auf den Markt gebracht, die Personen bei ihrem Vorhaben unterstützen und motivieren sollen. Beginnend in Großbritannien mit der App „Try Dry“ von der Wohltätigkeitsorganisation Alcohol Change UK haben sich bereits andere App-Entwickler angeschlossen und Produkte wie beispielsweise „Reframe“ und „Nomo“ veröffentlicht. Tracking, Erinnerungen und Information stellen wesentliche Bestandteile der Plattformen dar, die sowohl für kurze Zeiträume als auch längerfristige Veränderungen nützlich sein können.

Farouk, A. (12. Jänner 2025). Die besten Apps für den Dry January und danach. futurezone. https://futurezone.at/apps/dry-january-apps-2025-android-ios-alkohol-abstinenz-trinken-tracking/402996895?utm_source=Newsletter&utm_medium=email&utm_content=Die%20besten%20Apps%20f%C3%BCr%20den%20Dry%20January%20und%20danach&utm_campaign=futurezone%20Newsletter.

Bücherliste

Bücher, die zur Rezension angefordert werden können

Sollten Sie Interesse haben, eines der Bücher für die PiÖ zu rezensieren, wenden Sie sich bitte an lex.pioe@boep.or.at.

Bodenmann, G. & Bodenmann-Kehl, C. (2024).
Gewalt bei Paaren. Reihe: Fortschritte der Psychotherapie, Band 94

Hogrefe-Verlag.

Bor, R., Eriksen, C., Georgemiller, R. J. & Gray, A. L. (2025).
Handbook of Aviation Neuropsychology

Hogrefe-Verlag.

Ernst, A., Reese, G. & Henn, L. (2024).
Umweltpsychologie: Mensch-Umwelt-Systeme verstehen

Springer-Spektrum-Verlag.

Frei, M. (2025).
Werkzeugkoffer für Systemische Beratung und Therapie. Die 40 beliebtesten Methoden aus der Praxis
verlag modernes lernen.

Funk, R. & Fromm, E. (2025).
Humanismus in Krisenzeiten: Texte zur Zukunft der Menschheit

dtv-Verlag.

Klein, M. & Moesgen, D. (2025).
Angehörige von Menschen mit Suchterkrankungen: Lebenslagen – Risiken – Hilfen

Kohlhammer-Verlag.

Koglbauer, I. V. & Biede-Straussberger, S. (2025).
Aerospace Psychology and Human Factors. Applied Methods and Techniques

Hogrefe-Verlag.

Tesarz, J., Seidler, G. H. & Eich, W. (2025).
Schmerzen behandeln mit EMDR: Das erweiterte Praxishandbuch. Gebundene Ausgabe

Klett-Cotta-Verlag.

Voß, B. (2024).
Psychopharmaka und Drogen. Fakten und Mythen in Frage und Antwort

Kohlhammer-Verlag.

Bitte senden Sie Ihre Rezension innerhalb eines Jahres an: lex.pioe@boep.or.at – Die Richtlinien für Rezensionen finden Sie unter: http://www.pioe.at/fuer_autorInnen/.