 Trinktagebuch

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tag, Datum  | **Wann** haben Sie getrunken?  | **Was** und **wieviel** haben Sie getrunken?  | **Wo** haben Sie getrunken?  | **Wer** war dabei?  | **Warum** haben Sie getrunken? Nennen Sie Auslöser und Motive.  |
| Beispiel: Mittwoch, 06.01.16  | 19:00-20:30 Uhr, abends nach der Arbeit  | 2 Flaschen Bier (0,33 L) und 2 „Kurze“ Tequila (2 cl)  | Bei einem Freund zu Hause.  | Mein bester Freund.  | Ich hatte auf der Arbeit einen Streit und wollte abschalten und auf andere Gedanken kommen.  |
| **MONTAG**  |    |    |    |    |    |
| **DIENSTAG**  |    |    |    |    |    |
| **MITTWOCH**  |    |    |    |    |    |
| **DONNERSTAG**  |    |    |    |    |    |
| **FREITAG**  |    |    |    |    |    |
| **SAMSTAG**  |    |    |    |    |    |
| **SONNTAG**  |    |    |    |    |    |

Tragen Sie an jedem Tag in der Woche ein, was Sie an alkoholischen Getränken zu sich genommen haben oder ob Sie nichts Alkoholisches getrunken haben. Über mehrere Wochen hinweg gelangen Sie so zu einer sehr guten Einschätzung Ihres Alkoholkonsums. Die Ergebnisse können Sie gerne mit Ihrem persönlichen Berater besprechen.

Trinktagebuch | www.diempuberater.de | FREECALL: 0800 678 33 44