



Tagebuch

- das Tagebuch ausdrucken oder in einem Heft abbilden
- es griffbereit halten
- jedesmal, wenn Sie Verlangen nach Konsum haben, dort Einträge machen
- und es schliesslich wieder durchlesen, abends oder um eine Bilanz zu ziehen.

Tagebuch Nr.1 - Datum :					www.stop-alkohol.ch
Verlangen Nr.	Uhrzeit	Ort, Tätigkeit, anwesende Personen	Gemütslage oder Grund*	Wie man von diesem Verlangen ablassen kann	Wichtigkeitsgrad des Verlangens**
<u>1</u>					
<u>2</u>					
<u>3</u>					
<u>4</u>					
<u>5</u>					
<u>6</u>					
<u>7</u>					
<u>8</u>					
<u>9</u>					
<u>10</u>					

* *Gemütslage: neutral, unruhig, gestresst, wütend, deprimiert, zufrieden, entspannt, müde,*
 ** *sehr wichtig, wichtig, nicht sehr wichtig*

Tagebuch Nr.2 - Datum :					www.stop-alkohol.ch
Verlangen Nr.	Uhrzeit	Ort, Tätigkeit, anwesende Personen	Gemütslage oder Grund*	Wie man von diesem Verlangen ablassen kann	Wichtigkeitsgrad des Verlangens**
<u>11</u>					
<u>12</u>					
<u>13</u>					
<u>14</u>					
<u>15</u>					
<u>16</u>					
<u>17</u>					
<u>18</u>					
<u>19</u>					
<u>20</u>					

* *Gemütslage: neutral, unruhig, gestresst, wütend, deprimiert, zufrieden, entspannt, müde,*
 ** *sehr wichtig, wichtig, nicht sehr wichtig*

- das Tagebuch ausdrucken oder in einem Heft abbilden
- es griffbereit halten
- jedesmal, wenn Sie Verlangen nach Konsum haben, dort Einträge machen
- und es schliesslich wieder durchlesen, abends oder um eine Bilanz zu ziehen.

Tagebuch Nr.1 - Datum :				www.stop-alkohol.ch	
Verlangen Nr.	Uhrzeit	Ort, Tätigkeit, anwesende Personen	Gemütslage oder Grund*	Wie man von diesem Verlangen ablassen kann	Wichtigkeitsgrad des Verlangens**
<u>1</u>					
<u>2</u>					
<u>3</u>					
<u>4</u>					
<u>5</u>					
<u>6</u>					
<u>7</u>					
<u>8</u>					
<u>9</u>					
<u>10</u>					

* *Gemütslage: neutral, unruhig, gestresst, wütend, deprimiert, zufrieden, entspannt, müde,*
 ** *sehr wichtig, wichtig, nicht sehr wichtig*

Tagebuch Nr.2 - Datum :				www.stop-alkohol.ch	
Verlangen Nr.	Uhrzeit	Ort, Tätigkeit, anwesende Personen	Gemütslage oder Grund*	Wie man von diesem Verlangen ablassen kann	Wichtigkeitsgrad des Verlangens**
<u>11</u>					
<u>12</u>					
<u>13</u>					
<u>14</u>					
<u>15</u>					
<u>16</u>					
<u>17</u>					
<u>18</u>					
<u>19</u>					
<u>20</u>					

* *Gemütslage: neutral, unruhig, gestresst, wütend, deprimiert, zufrieden, entspannt, müde,*
 ** *sehr wichtig, wichtig, nicht sehr wichtig*

- das Tagebuch ausdrucken oder in einem Heft abbilden
- es griffbereit halten
- jedesmal, wenn Sie Verlangen nach Konsum haben, dort Einträge machen
- und es schliesslich wieder durchlesen, abends oder um eine Bilanz zu ziehen.

Tagebuch Nr.1 - Datum :		www.stop-alkohol.ch			
Verlangen Nr.	Uhrzeit	Ort, Tätigkeit, anwesende Personen	Gemütslage oder Grund*	Wie man von diesem Verlangen ablassen kann	Wichtigkeitsgrad des Verlangens**
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

* Gemütslage: neutral, unruhig, gestresst, wütend, deprimiert, zufrieden, entspannt, müde,
** sehr wichtig, wichtig, nicht sehr wichtig

Tagebuch Nr.2 - Datum :		www.stop-alkohol.ch			
Verlangen Nr.	Uhrzeit	Ort, Tätigkeit, anwesende Personen	Gemütslage oder Grund*	Wie man von diesem Verlangen ablassen kann	Wichtigkeitsgrad des Verlangens**
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

* Gemütslage: neutral, unruhig, gestresst, wütend, deprimiert, zufrieden, entspannt, müde,
** sehr wichtig, wichtig, nicht sehr wichtig