

Erläuterungen zum Trink-Tagebuch

Folgende Eintragungen sind im Trink-Tagebuch vorzunehmen:

Spalte "Woche vom _____ bis _____ 200__"

Tragen Sie hier das jeweilige Datum für die Woche ein, auf die sich Ihre Eintragungen beziehen. Die Woche muss nicht mit einem Montag beginnen.

Spalte "Wochentag"

Beginnen Sie Ihre Eintragung mit dem Wochentag, der dem ersten Tag Ihrer zuvor festgelegten Trinkwoche entspricht.

Spalte "Uhrzeit"

Tragen Sie hier die Uhrzeit ein, zu der Sie mit dem Alkoholkonsum am jeweiligen Tag begonnen haben. Wenn Sie sich nicht mehr genau erinnern können, schätzen Sie bitte die ungefähre Uhrzeit.

Wenn Sie nicht „am Stück“ getrunken, sondern Alkohol verteilt über mehrere Abschnitte des Tages zu sich genommen haben, benutzen Sie die zweite oder dritte Zeile für die späteren Zeitpunkte des Alkoholkonsums. Beispiel: Sie haben um 11 Uhr ein Bier getrunken. Dann schreiben Sie bei „Uhrzeit“ in die erste Zeile „11 Uhr“. Wenn Sie dann wieder um 16 Uhr Alkohol konsumiert haben, tragen Sie eine Zeile darunter „16 Uhr“ ein.

Spalte "Art und Menge des Alkohols"

Nehmen Sie in dieser Spalte die folgenden Eintragungen vor:

- **Art des alkoholischen Getränks.** Hier tragen Sie den „Typ“ des alkoholischen Getränks, das Sie konsumiert haben, ein. Im Regelfall steht in dieser Spalte „Bier“, „Wein“, „Sekt“, „Schnaps“, „Cola-Cognac“ (bzw. anderer Name des Mixgetränks) oder „Cocktail“.
- **Mengenangabe (in Litern).** Angaben zur Flüssigkeitsmenge des Getränks, das Sie zu sich genommen haben, können dem Getränkeetikett (z.B. der Flasche), in Lokalen der Getränkekarte und bei geeichten Gläsern dem Glasausdruck entnommen werden (zum Beispiel „0,5 Liter“, „0,2 Liter“, „2 cl Schnaps“ bzw. „ein einfacher Schnaps“). Wenn Sie zuhause keine geeichten Gläser besitzen, dann messen Sie die Flüssigkeitsmenge für das Glas, aus dem Sie üblicherweise trinken, ab (z.B. mit einem Messbecher). Das müssen Sie somit nur einmal tun, wenn Sie immer aus diesem „nachgeeichten“ Glas trinken.
- **Alkoholprozentangabe.** Die Alkoholprocente sind auf dem Etikett des Getränks bzw. in der Getränkekarte angegeben (zum Beispiel „11,5 vol. %“, was bedeutet: 11,5% des Inhalts sind reiner Alkohol). Übernehmen Sie diese Angabe in Ihr Trink-Tagebuch.

Dokumentieren Sie Ihren Alkoholkonsum nach den zuvor angegebenen Punkten so genau wie möglich. Nur so können Sie später Ihre Ziele realistisch ansetzen und Ihre Erfolge richtig bemessen.

Spalte "Anzahl der Standard(getränke)einheiten"

Nehmen Sie in dieser Spalte zunächst noch keine Eintragungen vor. In Schritt 4 kommen wir auf diese Spalte zurück.

Spalte "Ort"

Tragen Sie hier den Ort ein, an dem Sie Alkohol getrunken haben (z.B. im Stammlokal, zu Hause, in der Firma, beim Kegeln, am Kiosk nach der Arbeit usw.).

Spalte "Anwesende Personen"

Notieren Sie hier, mit welchen Personen Sie zusammen Alkohol getrunken haben. Haben Sie alleine getrunken, notieren Sie „alleine“.

Spalte "Auslöser"

Das Ausfüllen dieser Spalte fällt den meisten Personen am schwersten. Tun Sie es dennoch – ohne Anspruch auf Perfektionismus. Nehmen Sie sich einfach einen Moment lang Zeit und überlegen Sie, was der Auslöser oder Grund dafür war, Alkohol zu trinken. In der Spalte „Auslöser“ könnte zum Beispiel stehen: „Stress“, „Runde spendiert bekommen“, „Gewohnheit (beim Fernsehen)“, „Freunde zu Besuch“, „gute Stimmung (Geschäftsabschluss)“, „Langeweile“, „Einsamkeit“, „Alkohol im Kühlschrank vorgefunden“ und so weiter. Sie brauchen sich nicht den Kopf zu zermartern über den „wahren“ Grund des Trinkens: Schreiben Sie einfach auf, was Ihnen selbst einleuchtend erscheint.

Trink-Tagebuch

Name

Woche vom 200 ...



kT-Arbeitsblätter

Wo- chen- tag	Uhrzeit (Beginn des Alkohol- konsums)	Art und Menge des Alkohols (mit Alkoholprozentangabe)	Anzahl Standard- Einheiten	Ort (zu Hause, im Lokal, am Kiosk usw.)	Anwesende Personen (z. B. Partner/in, Freunde, zufällig Anwesende)	Auslöser (unangenehme oder angenehme Gefühle, bestimmte Gedanken, körperliches Befinden)

