

Zunächst geht es darum, ein möglichst genaues Bild Ihres Alkoholkonsums in den letzten 90 Tagen zu gewinnen. Natürlich ist es nicht einfach, sich an Einzelheiten über einen so langen Zeitraum zu erinnern. Wir werden daher den beigefügten Kalender benutzen, um Ihre Erinnerung zu erleichtern. Ihr Therapeut wird Ihnen das Kalenderblatt 3 mal kopieren, damit Sie jeweils einen Monat eintragen können.

Sie können die nächste Therapiestunde dadurch vorbereiten, dass Sie folgende persönlichen Eintragungen in diesem Kalender vor nehmen.

Alle Fragen beziehen sich auf die Zeit vom: bis:

- 1 – Beginnen Sie zunächst, **persönlich wichtige Daten** wie Geburtstage, Ferien, Festlichkeiten, Krankheiten oder Unfälle, in den Kalender einzutragen.

- 2 – Wenn Sie in den 90 Tagen ...
 - ▶ in einer stationären Behandlung wegen medizinischer Probleme waren, tragen Sie jeweils **STMB** ein.
 - ▶ in einer stationären Behandlung wegen psychischer Probleme waren, tragen Sie jeweils **STPB** ein.
 - ▶ Kontakt zu einem niedergelassenen Arzt hatten, tragen Sie jeweils **AMB** ein.
 - ▶ Kontakt zu einem niedergelassenen Psychotherapeuten (hierzu zählen auch betriebliche Sozialberater oder Beratungsstellen) hatten, tragen Sie jeweils **APB** ein.
 - ▶ krankgeschrieben waren, tragen Sie jeweils **K** ein.
 - ▶ nicht zu Hause übernachtet haben, tragen Sie jeweils **NZHÜ** ein.
 - ▶ ein Kino, Theater, Konzert oder einer Sportveranstaltung besucht haben, tragen Sie jeweils **VB** ein.
 - ▶ auf einer Feier waren, tragen Sie bitte **F** ein.

- 3 – Abschließend markieren Sie noch alle Tage, an denen Sie zur Arbeit / Schule / Ausbildung gegangen sind mit **A**.

- 4 – Vor dem Hintergrund der drei von Ihnen ausgefüllten Kalenderblätter wird es Ihnen leichter fallen, Ihren Alkoholkonsum in den letzten 90 Tagen genauer anzugeben:
 - ▶ Streichen Sie zunächst alle Tage aus, an denen Sie gar keinen Alkohol getrunken haben.
 - ▶ Gehen Sie dann Tag für Tag durch und bestimmen möglichst genau:
 - die Zeit
 - die Situation / den Ort
 - die von Ihnen getrunkene Alkoholmenge (z. B. 19.00 – 23.00: Party bei Freunden, 4 Gläser Wein, 1 Glas Sekt)

Die letzten 90 Trinktage

Monat: Jahr

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.				