

Materialien aus Lindenmeyer, Ambulante Psychotherapie bei Alkoholproblemen

FB 07 Fragebogen

DTCQA

Seite 1

Im Folgenden finden Sie eine Liste von Situationen, in denen manche Menschen Schwierigkeiten haben, dem Verlangen nach Alkohol zu widerstehen. Bitte lesen Sie jede Situationsbeschreibung sorgfältig durch und stellen Sie sich jeweils vor, Sie wären **jetzt** in dieser Situation.

Kreuzen Sie bitte für jede Situation an, wie sicher Sie wären, dass Sie dem Verlangen nach Alkohol widerstehen könnten.

- Kreuzen Sie die **100** an, wenn Sie zu 100 % sicher sind, dass Sie in dieser Situation dem Verlangen nach Alkohol widerstehen könnten.
- Kreuzen Sie die **80** an, wenn Sie zu 80 % sicher sind, dass Sie in dieser Situation dem Verlangen nach Alkohol widerstehen könnten.
- Kreuzen Sie die **60** an, wenn Sie zu 60 % sicher sind, dass Sie in dieser Situation dem Verlangen nach Alkohol widerstehen könnten.
- Kreuzen Sie die **40** an, wenn Sie nur zu 40 % sicher sind, dass Sie in dieser Situation dem Verlangen nach Alkohol widerstehen könnten.
- Kreuzen Sie die **20** an, wenn Sie nur zu 20 % sicher sind, dass Sie in dieser Situation dem Verlangen nach Alkohol widerstehen könnten.
- Kreuzen Sie die **0** an, wenn Sie keinerlei Zutrauen haben, dass Sie in dieser Situation dem Verlangen nach Alkohol widerstehen könnten.

Ich könnte dem Verlangen nach Alkohol widerstehen, ...		Gar nicht sicher 0 %					Ganz sicher 100 %
1.	wenn ich mich insgesamt deprimiert fühlte.	0	20	40	60	80	100
2.	wenn ich mich körperlich unwohl oder krank fühlte.	0	20	40	60	80	100
3.	wenn ich glücklich wäre.	0	20	40	60	80	100
4.	wenn ich keinen Ausweg mehr sähe.	0	20	40	60	80	100
5.	wenn ich sehen wollte, ob ich kontrolliert trinken kann.	0	20	40	60	80	100
6.	wenn ich an einem Ort wäre, an dem ich früher Alkohol gekauft oder getrunken habe.	0	20	40	60	80	100
7.	wenn ich mich in Gegenwart einer anderen Person unwohl fühlte.	0	20	40	60	80	100
8.	wenn es mir bei einer privaten Einladung unangenehm wäre, den mir angebotenen Alkohol abzulehnen.	0	20	40	60	80	100
9.	wenn ich mich gemeinsam mit alten Freunden/Freundinnen amüsieren wollte.	0	20	40	60	80	100

© 2013, Springer-Verlag Berlin, Heidelberg. Aus: Lindenmeyer, J.: Ambulante Psychotherapie bei Alkoholproblemen. ISBN 978-3-642-28196-9

■ **Abb. 6.10** Fragebogen FB 07: DTCQA

Materialien aus Lindenmeyer, Ambulante Psychotherapie bei Alkoholproblemen

FB 07 Fragebogen

DTCQA

Seite 2

Ich könnte dem Verlangen nach Alkohol widerstehen, ...		Gar nicht sicher 0 %					Ganz sicher 100 %
10.	wenn ich niemandem meine Gefühle mitteilen könnte.	0	20	40	60	80	100
11.	wenn ich von mir selbst enttäuscht wäre.	0	20	40	60	80	100
12.	wenn ich Schlafstörungen hätte.	0	20	40	60	80	100
13.	wenn ich mich selbstsicher und entspannt fühlte.	0	20	40	60	80	100
14.	wenn ich mich langweilte.	0	20	40	60	80	100
15.	wenn ich mir beweisen wollte, dass Alkohol kein Problem für mich darstellt.	0	20	40	60	80	100
16.	wenn ich unerwartet eine Flasche meines Lieblingsgetränks fände oder zufällig etwas sähe, das mich an Alkohol erinnerte.	0	20	40	60	80	100
17.	wenn andere mich anscheinend nicht mögen würden.	0	20	40	60	80	100
18.	wenn Freunde oder Freundinnen, mit denen ich unterwegs bin, wiederholt vorschlagen würden, dass wir gemeinsam etwas trinken sollten.	0	20	40	60	80	100
19.	wenn ich mich jemandem, den ich mag, noch näher fühlen wollte.	0	20	40	60	80	100
20.	wenn andere mich unfair behandelten oder meine Pläne störten.	0	20	40	60	80	100
21.	wenn ich mich einsam fühlte.	0	20	40	60	80	100
22.	wenn ich wacher, munterer oder unternehmungslustiger werden wollte.	0	20	40	60	80	100
23.	wenn ich vor lauter Freude über etwas ganz außer mir wäre.	0	20	40	60	80	100
24.	wenn ich mich ängstlich oder angespannt wegen etwas fühlte.	0	20	40	60	80	100
25.	wenn ich herausfinden wollte, ob ich gelegentlich etwas Alkohol trinken könnte, ohne erneut in die Abhängigkeit zu rutschen.	0	20	40	60	80	100
26.	wenn ich beim Rauchen einer Zigarette oder der Einnahme von bestimmten Medikamenten an das Trinken von Alkohol dächte.	0	20	40	60	80	100
27.	wenn ich mich zu Hause unter starkem Druck fühlte, den Erwartungen anderer Familienmitglieder nicht entsprechen zu können.	0	20	40	60	80	100
28.	wenn ich das Gefühl hätte, dass Personen, die in meiner Gegenwart Alkohol trinken, von mir erwarteten, dass ich mittrinke.	0	20	40	60	80	100
29.	wenn ich in Gesellschaft von Freunden/Freundinnen mehr Spaß haben wollte.	0	20	40	60	80	100

© 2013, Springer-Verlag Berlin, Heidelberg. Aus: Lindenmeyer, J.: Ambulante Psychotherapie bei Alkoholproblemen. ISBN 978-3-642-28196-9

■ Abb. 6.10 (Fortsetzung)

Materialien aus Lindenmeyer, Ambulante Psychotherapie bei Alkoholproblemen

FB 07 Fragebogen

DTCQA

Seite 3

Ich könnte dem Verlangen nach Alkohol widerstehen, ...		Gar nicht sicher 0 %					Ganz sicher 100 %
30.	wenn ich mit anderen an meiner Arbeitsstelle oder während meiner Ausbildung nicht gut zurechtkäme.	0	20	40	60	80	100
31.	wenn ich wegen etwas Schuldgefühle bekäme.	0	20	40	60	80	100
32.	wenn ich abnehmen wollte.	0	20	40	60	80	100
33.	wenn ich mit mir und meinem Leben rundherum zufrieden wäre.	0	20	40	60	80	100
34.	wenn ich vor etwas, von dem ich mich überwältigt fühlte, entfliehen wollte.	0	20	40	60	80	100
35.	wenn ich ausprobieren wollte, ob ich mit Trinkkumpanen zusammen sein kann, ohne selbst Alkohol zu trinken.	0	20	40	60	80	100
36.	wenn ich jemanden über seine Trinkzeiten reden hörte.	0	20	40	60	80	100
37.	wenn es zu Hause Krach gäbe.	0	20	40	60	80	100
38.	wenn ich glaubte, eine Aufforderung zum Mittrinken nicht ablehnen zu können.	0	20	40	60	80	100
39.	wenn ich mit einem Freund oder einer Freundin feiern wollte.	0	20	40	60	80	100
40.	wenn ich mich unter Druck fühlte, weil jemand mit meiner Leistung am Arbeitsplatz oder während meiner Ausbildung nicht zufrieden ist.	0	20	40	60	80	100
41.	wenn ich mich geärgert hätte, wie etwas gelaufen ist.	0	20	40	60	80	100
42.	wenn ich unter Kopfweg oder anderen körperlichen Schmerzen leiden würde.	0	20	40	60	80	100
43.	wenn ich mich an ein positives Ereignis erinnerte.	0	20	40	60	80	100
44.	wenn ich nicht wüsste, was ich machen soll.	0	20	40	60	80	100
45.	wenn ich ausprobieren wollte, ob ich mich an Orten, an denen andere Alkohol trinken, aufhalten kann, ohne selbst zu trinken.	0	20	40	60	80	100
46.	wenn ich mich daran erinnerte, wie gut es täte, etwas Alkohol zu trinken oder beschwipst zu werden.	0	20	40	60	80	100
47.	wenn ich Mut bräuchte, um jemandem die Stirn zu bieten.	0	20	40	60	80	100
48.	wenn ich in einer Gruppe wäre, in der alle anderen Alkohol trinken.	0	20	40	60	80	100
49.	wenn ich meinen sexuellen Genuss steigern wollte.	0	20	40	60	80	100
50.	wenn ich mich der Kontrolle einer anderen Person entziehen wollte.	0	20	40	60	80	100

© 2013, Springer-Verlag Berlin, Heidelberg. Aus: Lindenmeyer, J.: Ambulante Psychotherapie bei Alkoholproblemen. ISBN 978-3-642-28196-9