

# Mein Fastenbegleiter

## MEINE ZIELE FÜRS ALKOHOLFASTEN

Ich werde weniger Alkohol trinken!

Wozu mache ich das?

---



---



---



---

Ich will jede Woche nicht mehr trinken als

Wie will ich mich in einem Monat fühlen?

---



---



---



---

## MEINE ALKOHOLFREIEN TAGE

Monat:

---

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7	BELOHNUNG	
							★	
TAG 8	TAG 9	TAG 10	TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14	BELOHNUNG	
							★	
TAG 15	TAG 16	TAG 17	TAG 18	TAG 19	TAG 20	TAG 21	BELOHNUNG	
							★	
TAG 22	TAG 23	TAG 24	TAG 25	TAG 26	TAG 27	TAG 28	BELOHNUNG	
							★	
TAG 29	TAG 30	TAG 31						<b>MEINE BELOHNUNG, WENN ICH MEIN ZIEL ERREICHE</b>
								<hr/> <hr/>

MIT DIESEN GETRÄNKEN WILL ICH ALKOHOL ERSETZEN

---

---

DIESE POSITIVEN AUSWIRKUNGEN HABE ICH FESTGESTELLT

---

---

## Vor- und Nachteile von Alkoholkonsum (gegeneinander abwägen)

### NACHTEILE DES ALKOHOLKONSUMS

z. B. Ich bin schneller reizbar.

---

---

---



### VORTEILE DES ALKOHOLKONSUMS

z. B. Entspannung stellt sich schnell ein.

---

---

---

### NACHTEILE DES ALKOHOLVERZICHTS

z. B. Ich muss mich bei Freunden erklären.

---

---

---

### VORTEILE DES ALKOHOLVERZICHTS

z. B. Ich fühle mich fitter.

---

---

---

## Fazit

BESONDERS STOLZ BIN ICH AUF...

---

---

DAS IST MIR SCHWER GEFALLEN ...

---

---

IN DIESER SITUATION BIN ICH FAST SCHWACH GEWORDEN ...

---

---

MEINE PERSÖNLICHE  
ALKOHOLKONSUM-REGEL  
FÜR DIE ZUKUNFT

---

---

---

