

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						MEINE BELOHNUNG, WENN ICH MEIN ZIEL ERREICHE
								<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

