

Selbstbeobachtungs-Dokumentation (SB-Doku) für 1 Woche mit Hinweis-Texten



Zeit	...	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Tages-Total
Tag																		
MO.																		
DI.																		
MI.																		
DO.																		
FR.																		
SA.																		
SO.																		
Woche:		A) Wochen-Total aller Standard-Drinks (SD) zum Übertrag in den ,12-Wochenverlauf':																
		B) Wochen-Total aller alkoholfreien Tage zum Übertrag in den ,12-Wochenverlauf':																

Hinweise:

Diese Tabelle dient der Dokumentation Ihres Konsums. Das Realisieren ,Wann trinke ich wie viel Alkohol' ist eine wichtige Information für die bewusstere Konsumsteuerung. Beachten Sie die Informationen zur Messgrösse ,Standard-Drink SD' im PDF 1 ,Erste Informationen'.

Setzen Sie bitte **für jeden SD** den Sie getrunken haben in dieser SB-Doku **ein ,Strichli'** in das entsprechende Feld (Wochentag/Stunde).

Für die bewusstere Steuerung ist es entscheidend zu wissen, welche SD Sie beim Trinken als **,wichtig'** und welche Sie als **,weniger wichtig'** empfunden haben. Achten Sie daher bereits beim Trinken auf diese bestehenden Unterschiede und markieren Sie die ,Strichli' jener SD, die Sie

als **,wichtig'** empfundenen haben z.B. mit einem Punkt (**•**). Damit möglichst alle Informationen zu Ihrem Konsum dokumentiert sind, ist es das Beste, die SB-Doku jeweils möglichst unmittelbar nach jeder Trinksituation, mindestens aber ein Mal pro Tag nachzuführen.

An **alkoholfreien Tagen** tragen Sie auf der entsprechenden Zeile in der Spalte ,Tages-Total' z.B. eine **,0'** (Null) ein.

Ende der Woche zählen Sie für den Übertrag in den ,12 Wochenverlauf / Erfolgskontrolle' (PDF 7) in der Spalte ,Tages-Total' je die SD resp. die alkoholfreien Tage zusammen. Tragen Sie die entsprechenden Summen in den zwei untersten Zellen dieser Spalte ein.

- **Übertrag in PDF 7 ,12-Wochenverlauf / Erfolgskontrolle'** nach Abschluss der Woche: Siehe PDF 6 ,Anleitung zum Übertragen ...'