Mein Fastenbegleiter 2023

Kannst du ohne?

Meine Ziele fürs Alkoholfasten

☐ Ich will gar keinen Alkohol trinken

☐ Ich will jede Woche nicht mehr trinken als _____

Warum mache ich das?

_____

_____

Wie will ich mich in sechs Wochen fühlen?

_____

_____

Markiere im Kalender jeden alkoholfreien Tag

Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	
22. Februar	**23. Februar**	**24. Februar**	**25. Februar**	**26. Februar**	**27. Februar**	**28. Februar**	**Belohnung**
Los geht's! **Woche 1**						Schon eine Woche geschafft!	
1. März	**2. März**	**3. März**	**4. März**	**5. März**	**6. März**	**7. März**	**Belohnung**
Woche 2			Du rockst auch das Wochenende!				
8. März	**9. März**	**10. März**	**11. März**	**12. März**	**13. März**	**14. März**	**Belohnung**
Woche 3					Neue Woche, neue Erfolge!		
15. März	**16. März**	**17. März**	**18. März**	**19. März**	**20. März**	**21. März**	**Belohnung**
Halbzeit: Feier dich! **Woche 4**				Zeig´s dem Schweinehund!			
22. März	**23. März**	**24. März**	**25. März**	**26. März**	**27. März**	**28. März**	**Belohnung**
Woche 5	Nur noch zwei Wochen: Du schaffst das!						
29. Februar	**30. März**	**31. März**	**1. April**	**2. April**	**3. April**	**4. April**	**Belohnung**
Woche 6					Endspurt – Tschakka!		
5. April	**6. April**	**Meine Belohnung,** wenn ich durchgehalten habe					
Woche 7	Du Held*in – yeah, yeah, yeah!						

ALKOHOL? Kenn dein Limit.

Mit diesen Getränken will ich Alkohol ersetzen

Diese positiven Auswirkungen habe ich festgestellt

Vorteile des Trinkens

z.B. Entspannung stellt sich schnell ein.

Vorteile des Alkoholverzichts

z.B. Ich fühle mich fitter.

Nachteile des Trinkens

z.B. Ich bin leichter reizbar.

Nachteile des Alkoholverzichts

z.B. Ich muss mich bei Freunden erklären.

Wäge die Vor- und Nachteile gegeneinander ab. Du kannst die einzelnen Punkte auch noch mit Zahlen von 1 bis 10 unterschiedlich gewichten. Mach dir klar, dass die positiven Aspekte des Alkoholverzichts überwiegen.

Fazit

Auf was bin ich besonders stolz?

Was ist mir schwer gefallen?

In dieser Situation bin ich fast schwach geworden

Meine persönliche Alkoholkonsum-Regel für die Zukunft