

Mein Fastenbegleiter

Meine Ziele fürs Alkoholfasten

☐ Ich will gar keinen Alkohol trinken

☐ Ich will jede Woche nicht mehr trinken als

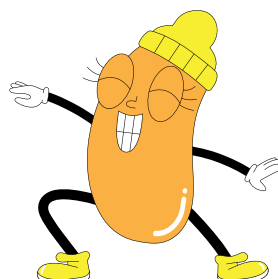
Warum mache ich das?

Wie will ich mich in einem Monat fühlen?

Meine alkoholfreien Tage zum Abhaken

Monat:

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Belohnung
Los geht's!						Schon eine Woche geschafft!	
Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Belohnung
			Zeig's dem Schweinehund!				
Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21	Belohnung
Halbzeit: Feier dich!							
Tag 22	Tag 23	Tag 24	Tag 25	Tag 26	Tag 27	Tag 28	Belohnung
		Nur noch eine Woche: Du schaffst das!			Endspurt – Tschakka!		
Tag 29	Tag 30	Tag 31					
		Du Held*in – yeah, yeah, yeah!					



Meine Belohnung, wenn ich durchgehalten habe:

ALKOHOL?

Kenn dein Limit.

www.kenn-dein-limit.de

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.

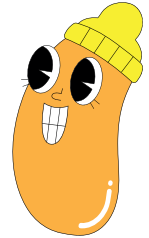
Nachteile des Alkoholverzichts

z.B. Ich muss mich bei Freunden erklären.

- Vor- und Nachteile gegeneinander abwägen.
- Wahlweise: Einzelne Punkte mit Zahlen von 1 bis 10 unterschiedlich gewichten.
- Es wird deutlich, 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

