

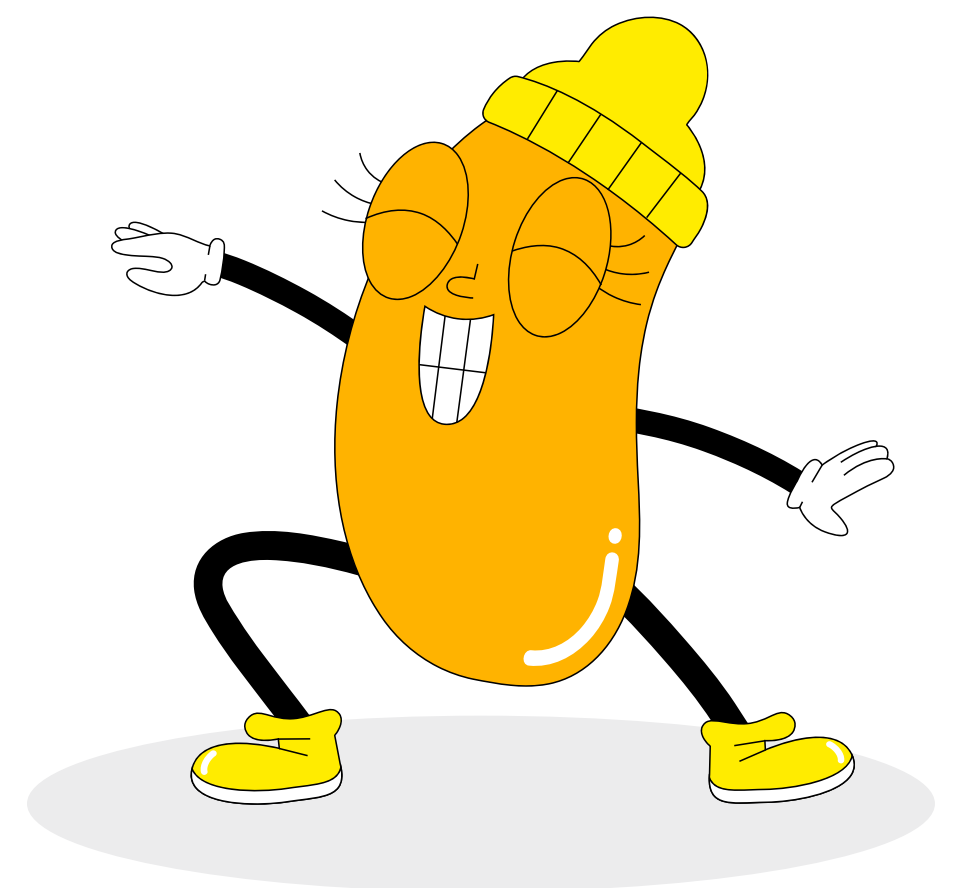
Mein Oktober ohne Alkohol

Der Begleiter durch den Oktober ohne Alkohol unterstützt dich dabei, deine Alkoholpause bewusst zu gestalten und schöne Momente ohne Alkohol zu erleben.

Du erhältst Motivation, Tipps und einen übersichtlichen Kalender, mit dem du deine Erfolge sichtbar machen kannst.

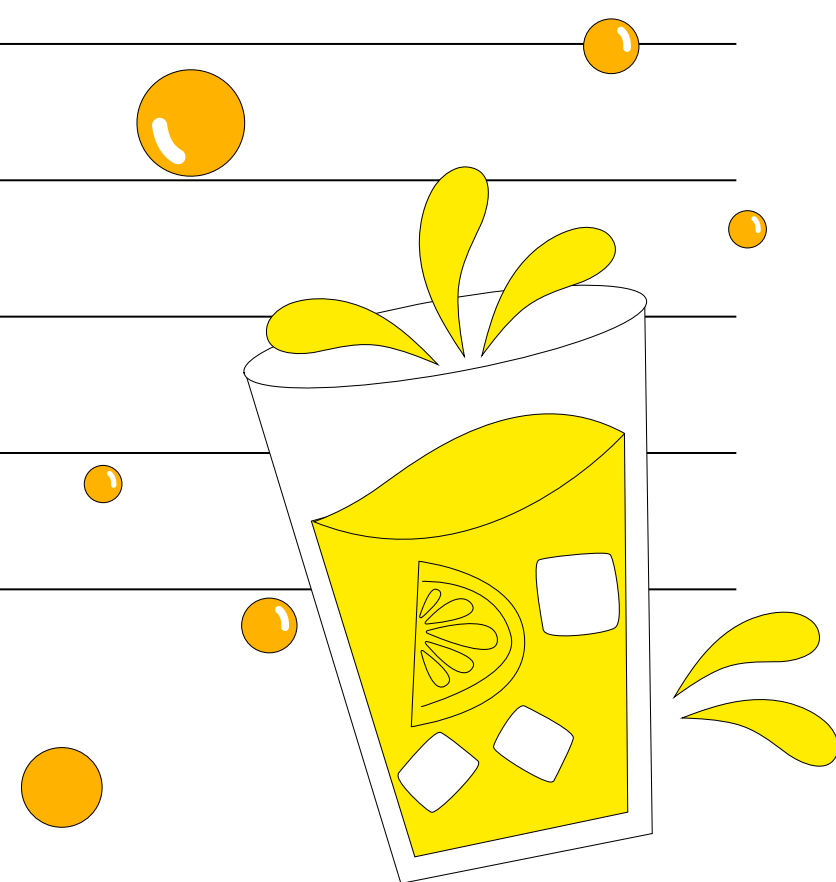
Vorteile des Alkoholverzichts

- Dein Körper bekommt eine Pause – und du unterstützt langfristig deine Gesundheit.
- Dein Immunsystem wird gestärkt und du fühlst dich widerstandsfähiger.
- Du bist ausgeglichener, hast mehr Energie und schläfst besser.
- Du fühlst dich leichter und kommst aktiv durch deinen Alltag.
- Deine Haut wirkt frischer und du fühlst dich wohler in deinem Körper.



Warum mache ich mit?

Mit diesen Getränken will ich Alkohol ersetzen:

A decorative header for a worksheet. It features several horizontal lines. On the right side, there is a stylized illustration of a glass of orange juice with a slice of orange and a straw. Several orange spheres are scattered around the glass.

Wie will ich mich in einem Monat fühlen?

Meine erste Oktoberwoche ohne Alkohol

DO 01.10. Alkoholfrei?

Ja Nein

FR 02.10. Alkoholfrei?

Ja Nein

SA 03.10. Alkoholfrei?

Ja Nein

SO 04.10. Alkoholfrei?

Ja Nein

MO 05.10. Alkoholfrei?

Ja Nein

DI 06.10. Alkoholfrei?

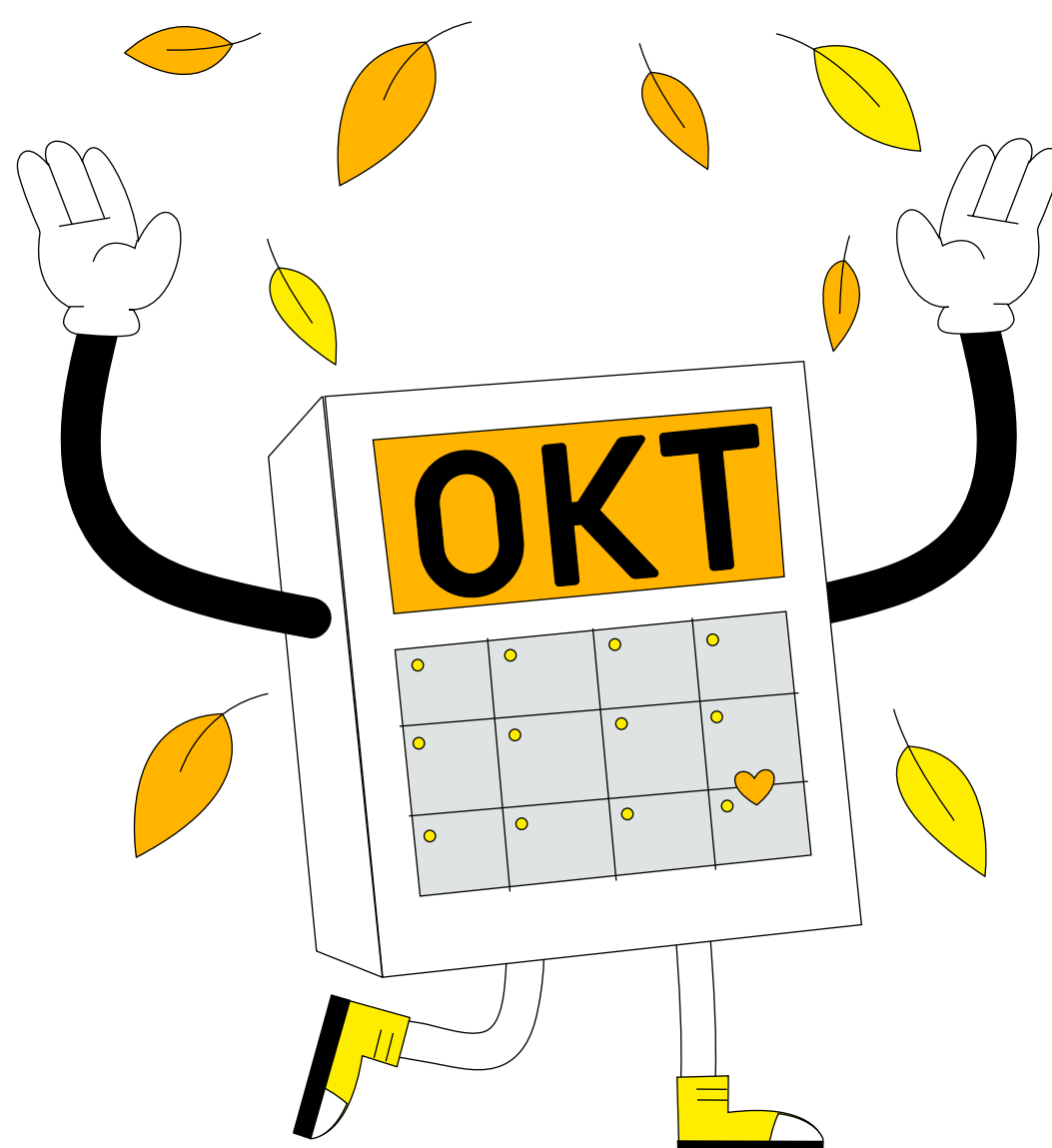
Ja Nein

MI 07.10. Alkoholfrei?

Ja Nein

Tipps für den Alltag

- Alkoholfreie Getränke griffbereit halten
- Keinen Alkohol zuhause aufbewahren
- Beim Anstoßen Wasser oder Saft aus dem Sektglas trinken
- Unterstützung im Freundeskreis suchen
- Bewegung und Entspannung als Alternativen nutzen



Check-in

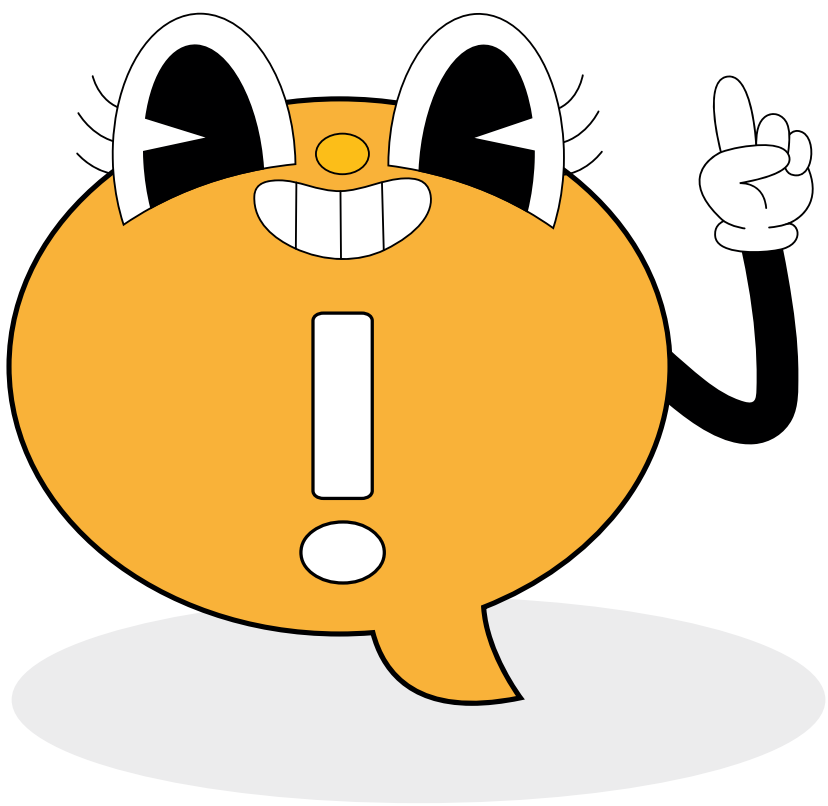
Wie geht es mir?
(Laune, Energie, Körper)?

Was hat mir dabei geholfen,
auf Alkohol zu verzichten
(alkoholfreie Getränke,
Sport, ...)?

Gab es Situationen, in denen
ich Alkohol trinken wollte?
Wenn ja, welche? Und wie bin
ich damit umgegangen?

Motivation

Du hast die erste Woche ohne Alkohol geschafft! Du hast dir selbst bewiesen: Du kannst das! Nimm dir bewusst Zeit, das wahrzunehmen: Was ist dir leichter gefallen als gedacht? Vielleicht möchtest du dir auch etwas Gutes tun oder ein kleines Highlight wie einen Kinobesuch oder ein gutes Abendessen planen. So hast du etwas, worauf du dich freuen kannst.



Meine zweite Oktoberwoche ohne Alkohol

DO 08.10. Alkoholfrei?

Ja Nein

FR 09.10. Alkoholfrei?

Ja Nein

SA 10.10. Alkoholfrei?

Ja Nein

SO 11.10. Alkoholfrei?

Ja Nein

MO 12.10. Alkoholfrei?

Ja Nein

DI 13.10. Alkoholfrei?

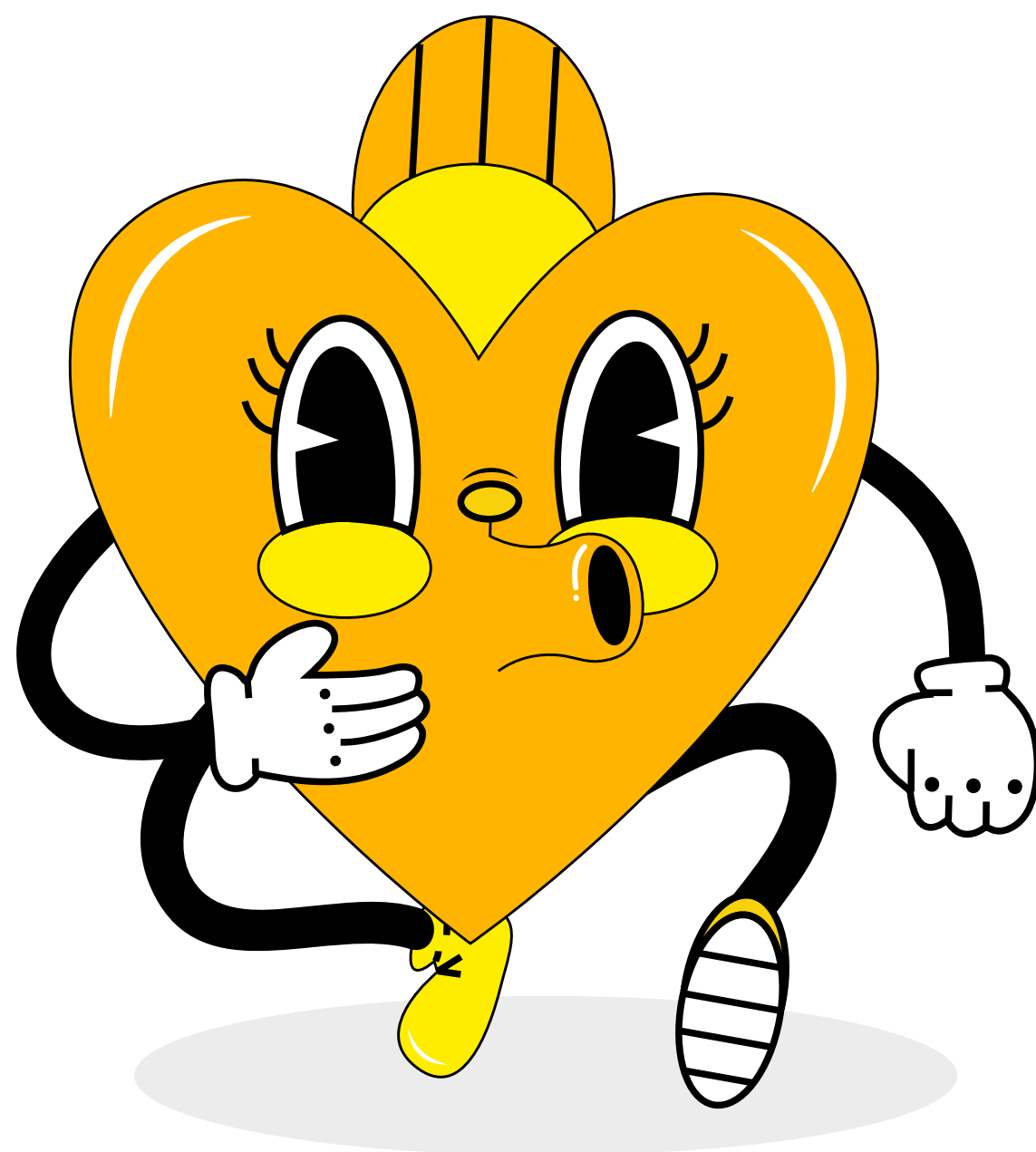
Ja Nein

MI 14.10. Alkoholfrei?

Ja Nein

Tipp

Wenn du Lust auf Alkohol bekommst, gib dir zehn Minuten Zeit. Lenke dich ab – zum Beispiel mit einem Anruf, Musik oder einen kurzen Spaziergang. Oft ist das Verlangen schneller vorbei, als du denkst.

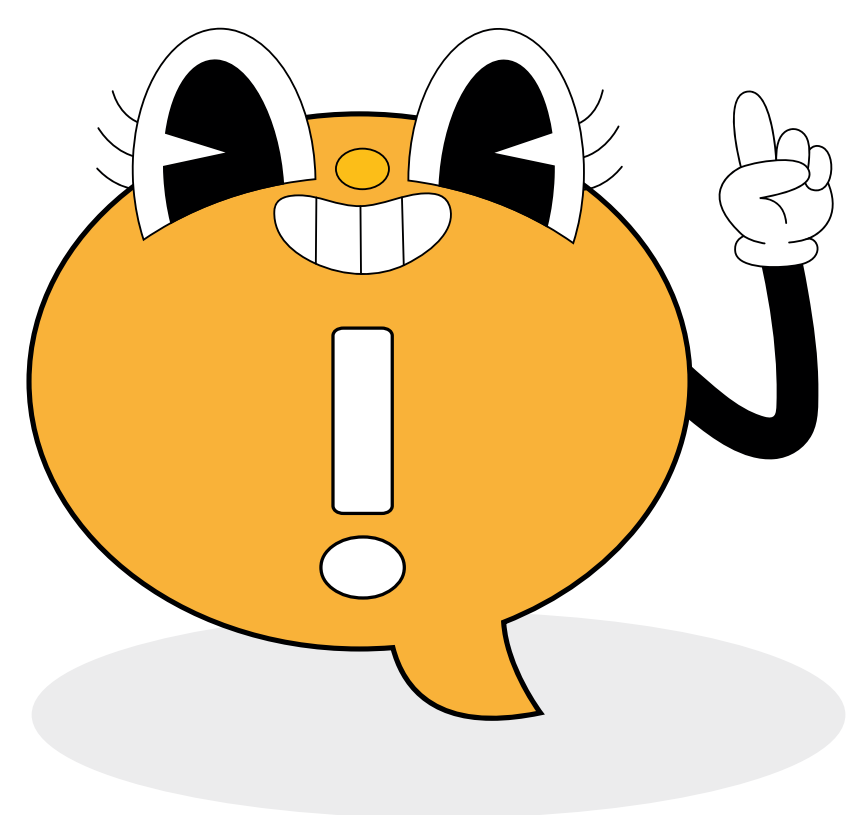


Check-in

Wie geht es mir? (Laune, Energie, Körper)?

Was hat mir dabei geholfen, auf Alkohol zu verzichten (alkoholfreie Getränke, Sport, ...)?

Gab es Situationen, in denen ich Alkohol trinken wollte? Wenn ja, welche? Und wie bin ich damit umgegangen?



Meine dritte Oktoberwoche ohne Alkohol

DO 15.10. Alkoholfrei?

Ja	Nein
----	------

FR 16.10. Alkoholfrei?

Ja	Nein
----	------

SA 17.10. Alkoholfrei?

Ja	Nein
----	------

SO 18.10. Alkoholfrei?

Ja	Nein
----	------

MO 19.10. Alkoholfrei?

Ja	Nein
----	------

DI 20.10. Alkoholfrei?

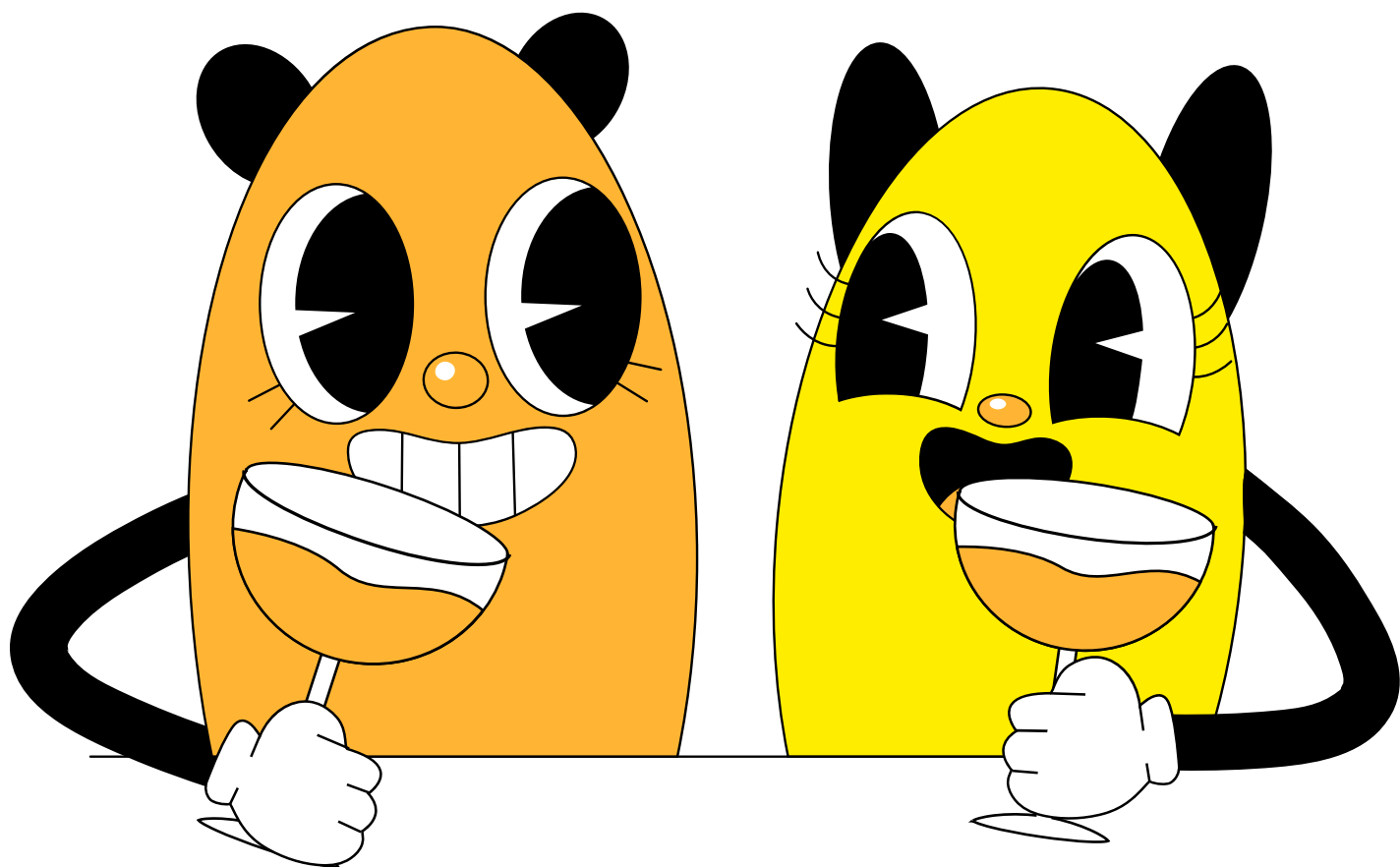
Ja	Nein
----	------

MI 21.10. Alkoholfrei?

Ja	Nein
----	------

Tipp

Gerade in Gesellschaft kann es schwerfallen, „Nein“ zu sagen. Wichtig ist: Es ist deine Entscheidung. Wenn du klar und freundlich bleibst, wird das meist akzeptiert. Eine alkoholfreie Alternative hilft und zeigt: Feiern geht auch ohne Alkohol.

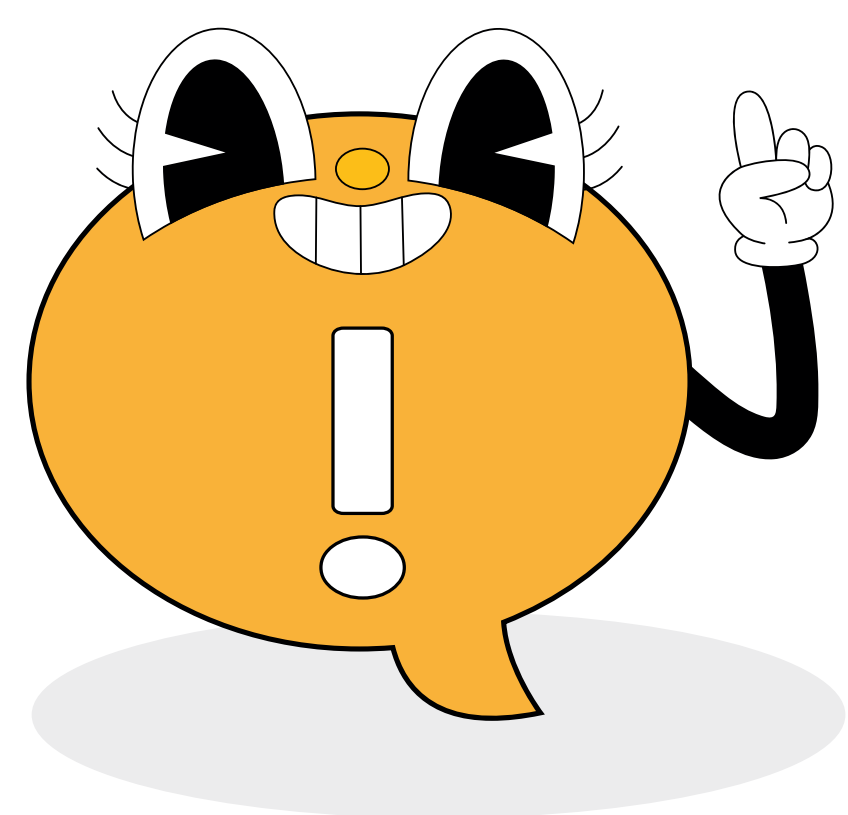


Check-in

Wie geht es mir? (Laune, Energie, Körper)?

Was hat mir dabei geholfen, auf Alkohol zu verzichten (alkoholfreie Getränke, Sport, ...)?

Gab es Situationen, in denen ich Alkohol trinken wollte? Wenn ja, welche? Und wie bin ich damit umgegangen?



Meine vierte Oktoberwoche ohne Alkohol

DO 22.10. Alkoholfrei?

Ja	Nein
----	------

FR 23.10. Alkoholfrei?

Ja	Nein
----	------

SA 24.10. Alkoholfrei?

Ja	Nein
----	------

SO 25.10. Alkoholfrei?

Ja	Nein
----	------

MO 26.10. Alkoholfrei?

Ja	Nein
----	------

DI 27.10. Alkoholfrei?

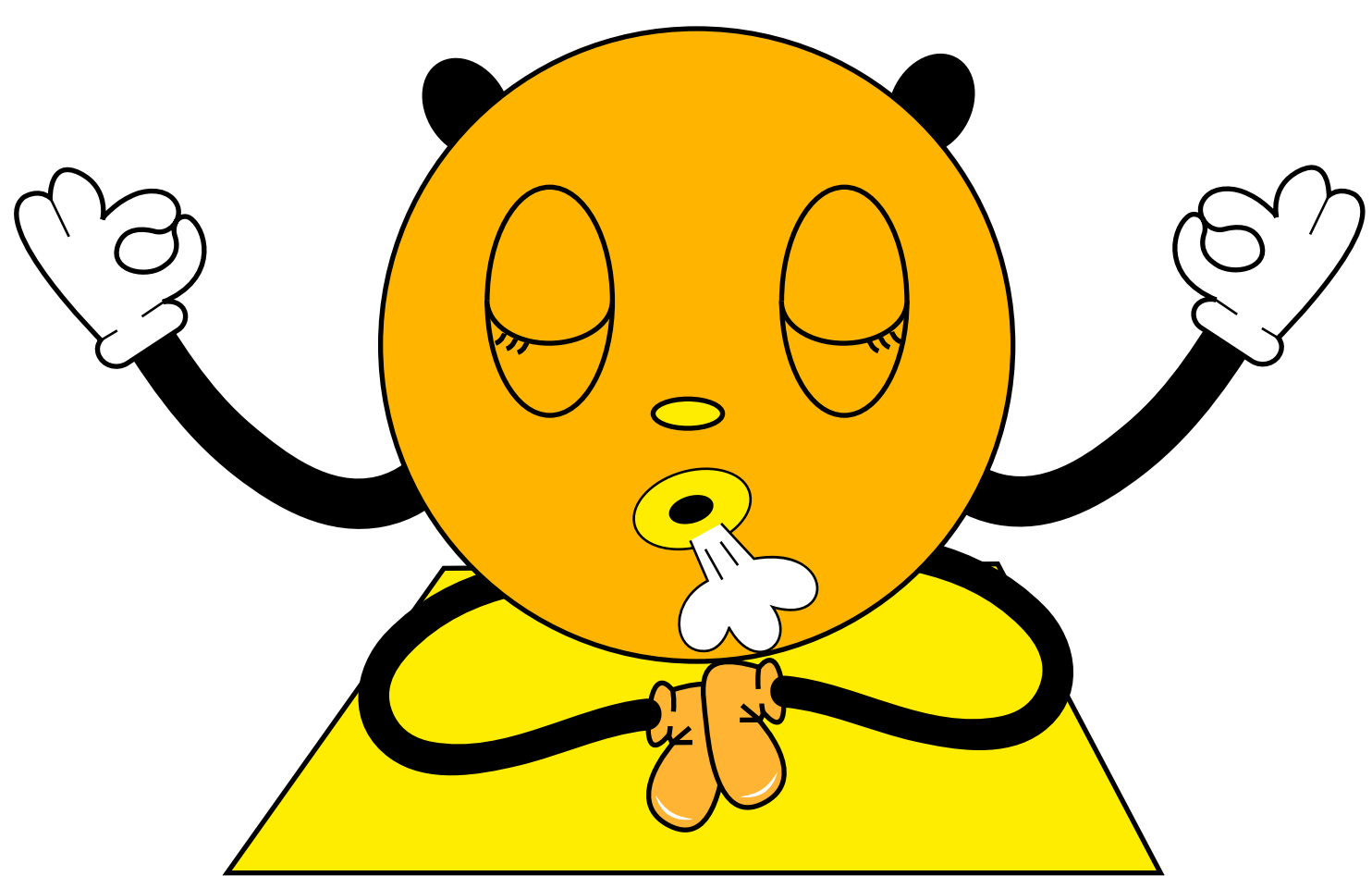
Ja	Nein
----	------

MI 28.10. Alkoholfrei?

Ja	Nein
----	------

Inspiration

Entspann dich bewusst anders: Nimm dir Zeit für dich, bewege dich oder probiere Entspannungstechniken wie Atemübungen oder Spaziergänge – oft wirkt das nachhaltiger gegen Stress als Alkohol.

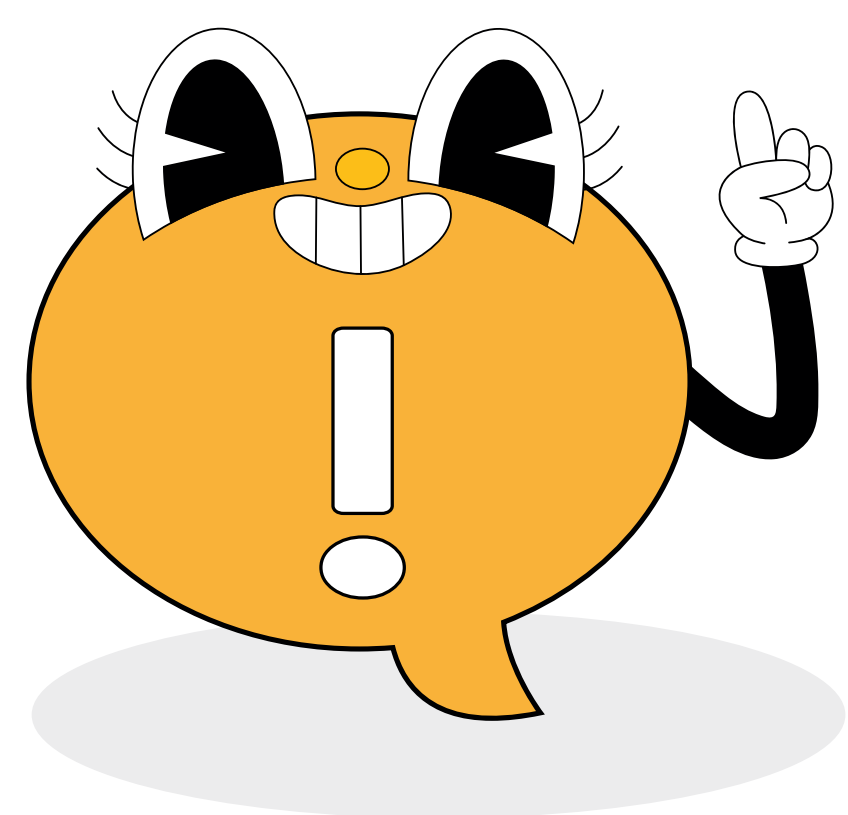


Check-in

Wie geht es mir? (Laune, Energie, Körper)?

Was hat mir dabei geholfen, auf Alkohol zu verzichten (alkoholfreie Getränke, Sport, ...)?

Gab es Situationen, in denen ich Alkohol trinken wollte? Wenn ja, welche? Und wie bin ich damit umgegangen?



Abschluss meines Oktobers ohne Alkohol

DO 29.10. Alkoholfrei?

Ja

Nein

FR 30.10. Alkoholfrei?

Ja

Nein

SA 31.10. Alkoholfrei?

Ja

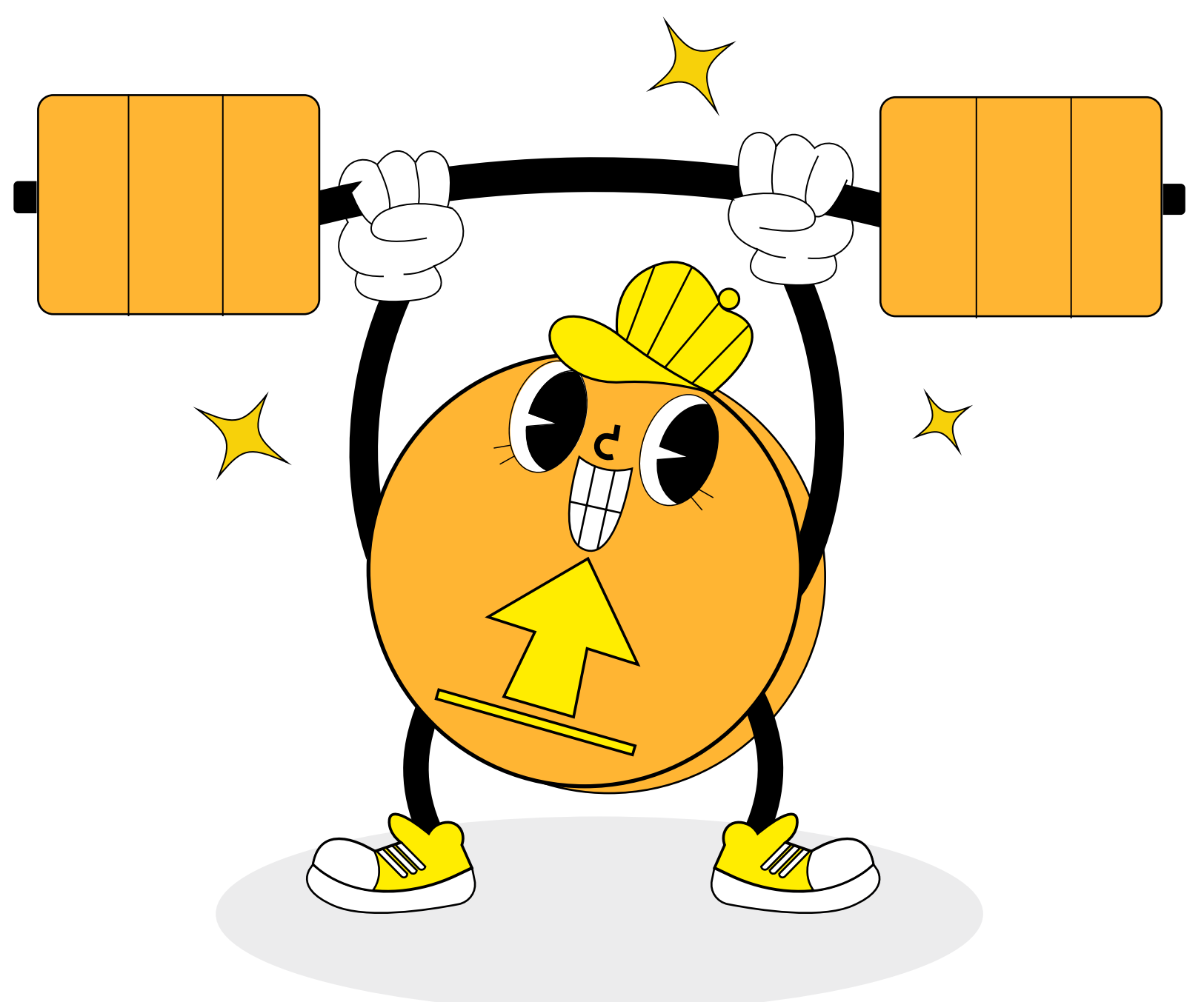
Nein

Inspiration

Endspurt! Der Oktober ohne Alkohol ist (fast) geschafft! Darauf kannst du stolz sein.

Nimm wahr, was sich für dich verändert hat. Wenn es sich gut anfühlt: Bleib einfach dran!

Weitere Inspiration findest du auf **kenn-dein-limit.de**



Fazit

Wie fühle ich mich nach der Alkoholpause?
(Laune, Energie, Körper)?

Welche Auswirkungen habe ich festgestellt?
(neue Routinen, Freizeitaktivitäten, ...)

Wie gehe ich ab jetzt mit Alkohol um?

