

Trink-Tagebuch

Woche vom bis

KW

Tag	Uhrzeit Beginn des Konsums	Art und Menge des Alkohols (Mit Alkoholprozentangabe)	Anzahl Standard- Einheiten ¹⁾	Ort (zu Hause, im Lokal, am Kiosk, usw.)	Anwesende Personen (PartnerIn, Freunde, zufällig Anwesende)	Auslöser (unangenehme oder angenehme Gefühle, best. Gedanken, körperliches Befinden)
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Summe der Standardeinheiten der Woche

¹⁾ 1 Standardeinheit = 0,5 | Bier oder 0,2 | Wein bzw. 0,2 | Sekt oder 3 einfache 40%ige Schnäpse