

Ein wesentlicher Bestandteil eines selbstkontrollierten Umgangs mit Alkohol besteht darin, Bilanz des **gegenwärtigen** Alkoholkonsums zu ziehen. Diesem Zweck dient das Trink-Tagebuch.

1. Das Trink-Tagebuch: Ein Beispiel

Zum Führen des Trink-Tagebuchs gibt es ein vorbereitetes Formblatt. In diesem zweiten Schritt finden Sie dieses Formblatt in mehreren Exemplaren vor. Ein Formblatt reicht für 7 Tage.

Wir möchten Sie zunächst anhand eines Beispiels in das Trink-Tagebuch einführen. Schauen Sie sich bitte auf der folgenden Seite 17 das bereits ausgefüllte Trink-Tagebuch von Herrn Mustermann und die dazugehörigen Erläuterungen an.

Der Auszug aus Herrn Mustermanns Trink-Tagebuch reicht vom 6. bis 12. Januar 2003. Der erste Tag der Eintragungen ist ein Montag (6.1.2003). Den ersten Alkohol an diesem Tag, eine Halbliterflasche Bier (mit 4,9% Alkohol), hat er alleine um 16.40 Uhr in seiner Küche nach der Arbeit recht schnell getrunken. Auslöser des Konsums war Stress von der Arbeit. Später, ab 18.05 Uhr, hat er vier weitere Flaschen Bier in seinem Wohnzimmer getrunken. Bei genauerem Nachdenken gab es dafür aus seiner Sicht keinen besonderen Grund, sondern es war einfach Gewohnheit („ich trinke abends immer mein Bier“). Am zweiten Tag der Eintragungen (Dienstag, 7.1.2003) trank er in der Firma anlässlich eines Jubiläums zusammen mit Arbeitskollegen 2 Gläser Sekt. Nach der Arbeit (um 17 Uhr) nahm er bei sich in der Wohnung eine Halbliterflasche Bier (4,9% Alkohol) zu sich, „um die Anspannung von der Arbeit loszuwerden“. Um 19 Uhr begann sein Kegelabend mit den Kegelfreunden. In dieser „fröhlichen Runde“, in der mehr oder weniger alle Alkohol trinken, kam er auf 5 Gläser Bier (zu je 0,4 Liter, 4,8%) und 3 einfache Chantré (36% Alkohol).

Schauen Sie sich bitte die restlichen Tage der Woche im Trink-Tagebuch von Herr Mustermann genau an.

Am Beispiel von Herrn Mustermann können Sie erkennen, dass man sich mit Hilfe des Trink-Tagebuchs einen guten Überblick über sein Trinkverhalten verschaffen kann. So kann man zum Beispiel erkennen

- wie hoch die höchste tägliche Trinkmenge in einer Woche gewesen ist
- wie der Durchschnitt an täglich konsumiertem Alkohol ausfällt
- wie viel man insgesamt in einer Woche getrunken hat
- ob alkoholfreie Tage vorgekommen sind
- ob es wiederkehrende Trinkauslöser gab (z.B. Arbeitsende, innere Spannungen, Einsamkeitsgefühle usw.)
- in wie weit das Trinken Gewohnheitscharakter angenommen hat.

Trink-Tagebuch

Woche vom

0 6 0 1 0 3

bis

1 2 0 1 0 3

Tag	Uhrzeit Beginn des Konsums	Art und Menge des Alkohols (Mit Alkoholprozentangabe)	Anzahl Standard- Einheiten	Ort (zu Hause, im Lokal, am Kiosk, usw.)	Anwesende Personen (PartnerIn, Freunde, zufällig Anwesende)	Auslöser (unangenehme oder angenehme Gefühle, best. Gedanken, körperliches Befinden)
Mo	16.40	1 Bier (0,5l, 4.9%)		Küche	alleine	Stress von der Arbeit
	18.05	4 Bier (je 0,5l, 4.9%)		Wohnzimmer	alleine	Gewohnheit
Di	10.30	2 Sekt (je 0,1l, 11.5%)		Firma	Arbeitskollegen	Jubiläum einer Kollegin
	17.00	1 Bier (0,5l, 4.9%)		Wohnung	alleine	Anspannung durch Arbeit
	19.00	5 Bier (je 0,4l, 4.8%), 3 einfache Chantré (36%)		Kegelbahn	Kegelfreunde	alle trinken, Fröhlichkeit
Mi	23.00	2 Bier (0,5l, 4.9%)		Küche	alleine	Fernsehen
Do	17.00	3 Bier (je 0,5l, 4.9%)		Küche	alleine	Anspannung durch Arbeit
	20.05	3 Fernet-Branca (0,06l, 42%)		bei Hubert	Hubert (Freund)	kurzer Besuch
Fr	15.00	3 Bier (je 0,5l, 4.9%)		Firma	Arbeitskollegen	Wochenend-Bier
	20.30	3 Wein (je 0,25l, 10.5%)		Restaurant	Freundin	Belohnung für Arbeitswoche
Sa	15.20	6 Bier (je 0,5l, 4.9%)		zu Hause	alleine	Gartenarbeit, Fernsehen,
					Freund	Feund zu Besuch
So	15.00	3 Bier (je 0,5l, 4.9%)		Sportplatz	Fußballfreunde	eigene Mannschaft spielt
	19.10	2 Wein (je 0,2l, 12.5%)		bei den Eltern	Eltern, Freundin	Gewohnheit
	23.00	1 Bier (0,33l, 5.0%)		Wohnzimmer	alleine	Fernsehen, Langeweile

Summe der Standardeinheiten der Woche

