

Ihr persönlicher Start-in-den-Tag-Check, Teil 1

1. Habe ich gut geschlafen?

(Ja = 0 Punkte, mittelmäßig = 1 Punkt, schlecht = 3 Punkte)

2. Habe ich gestern Schutzroutinen schleifen lassen?

(Ja = 3 Punkte, ein wenig = 1 Punkt, nein = 0 Punkte)

3. Habe ich mich in der letzten Zeit von anderen zurückgezogen?

(Ja = 3 Punkte, ein wenig = 1 Punkt, nein = 0 Punkte)

4. Habe ich gestern positiv an Alkohol gedacht?

(Ja = 6 Punkte, ein wenig = 3 Punkte, nein = 0 Punkte)

5. Testing-Gedanken: Habe ich gestern gedanklich mit mir verhandelt nach dem Motto „einmal wird es doch gehen“?

(Ja = 6 Punkte, ein wenig = 3 Punkte, nein = 0 Punkte)

6. Selbstwirksamkeit: Mein Zutrauen, den heutigen Tag ohne Alkohol zu überstehen ist ...

(vergeben Sie selbst einen Punktwert zwischen 0 und 6, die 6 ist der schlechteste Wert)

Start-in-den-Tag-Check, Teil 2

- **Stehen heute Situationen auf dem Programm, die mir gefährlich werden könnten?**
- **Haben Sie schon geplant, zu welchen drei Zeitpunkten Sie eine Drei-Minuten-Inventur machen?**
- **Ist im heutigen Tagesplan ausreichend Platz für Essen und Trinken eingeplant?**
- **Ist heute mit einem meiner stärksten Trigger zu rechnen?**

Gaby und Bernd Guzek wünschen Ihnen stabile 24 Stunden!

www.alkohol-ade.com