

Arbeitsblatt: Trinkplan nach Körkel

Art des Alkohols (Was trinke ich?)
Menge des Alkohols (Wie viel trinke ich?)
Geschwindigkeit (Wie schnell trinke ich?)
Frequenz (wie häufig trinke ich?)
Umstände (In welchen Situationen trinke ich nicht?)
Ort (Wo trinke ich?)
Umfeld (Trinke ich allein oder mit anderen Menschen?)
Befinden (Bei welchem Befinden trinke ich nicht?)

Bitte beantworten Sie für sich folgende Fragen:

- Was konnte ich aus dem Trinkplan nach Körkel für meinen Konsumplan nutzen?
- Konnte ich einen realistischen Konsumplan erstellen?
- Was passte nicht?
- Kann der Plan mir helfen meinen Konsum zu beherrschen?
- Was fehlt mir noch?