

## Suchtprävention im persönlichen Bereich

### Wochenprotokoll<sup>1</sup>

Nenne zwei Tätigkeiten oder Mittel, die Du trotz guter Vorsätze immer wieder ausführst resp. zu Dir nimmst. Versuche eine Woche lang, darauf zu verzichten, und beobachte Dich dabei!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

#### A. Warum führe ich die Handlung aus?

1. Tätigkeit, weil \_\_\_\_\_
2. Tätigkeit weil \_\_\_\_\_  
(Gründe z.B. Frustration, Entspannung, Geschmack)

#### B. Häufigkeit

##### 1. Tätigkeit

1. Tag: \_\_\_\_\_ mal ausgeführt  
 1. Tag: \_\_\_\_\_ mal ausgeführt  
 1. Tag: \_\_\_\_\_ mal ausgeführt  
 1. Tag: \_\_\_\_\_ mal ausgeführt  
 1. Tag: \_\_\_\_\_ mal ausgeführt  
 1. Tag: \_\_\_\_\_ mal ausgeführt  
 1. Tag: \_\_\_\_\_ mal ausgeführt

##### 2. Tätigkeit

1. Tag: \_\_\_\_\_ mal ausgeführt  
 1. Tag: \_\_\_\_\_ mal ausgeführt  
 1. Tag: \_\_\_\_\_ mal ausgeführt  
 1. Tag: \_\_\_\_\_ mal ausgeführt  
 1. Tag: \_\_\_\_\_ mal ausgeführt  
 1. Tag: \_\_\_\_\_ mal ausgeführt  
 1. Tag: \_\_\_\_\_ mal ausgeführt

#### C. Hat sich die Häufigkeit mit dem Beobachten verändert?

bitte ankreuzen

	1. Tätigkeit	2. Tätigkeit
zugenommen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vermindert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
gleich geblieben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### D. Wie habe ich das Beobachten empfunden?

---



---



---



---



---

<sup>1</sup> Nach: SFA, Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme u.a. (Hg. 1994): Vom Straucheln und Sprudeln. Baukasten zur Suchtprävention für die Oberstufe. Lausanne S. 99 ff.