

# Tagebuch

**patinka.at**

die interaktionssprechstunde

**ZUM PRÄSENTEN SUBSTANZKONSUM**

## TAGEBUCH ZUM PRÄSENTEN SUBSTANZKONSUM

**Denkst du oft an das Reduzieren, oder an das gänzliche Aufhören deines Substanzgebrauches?**

Das Dokumentieren deines Substanzgebrauches im Verlauf einer Woche kann dir ein besseres Verständnis geben, wann deine empfänglichsten Zeiten für Konsum sind, welche Ereignisse als Auslöser dienen und sogar Einblicke in die Begründung deiner Nutzung geben.

Es kann dir helfen, dich auf dein Nutzungsverhalten und deine Nutzungsgründe aufmerksam zu machen, welches bewirkt dass du größere Kontrolle deiner Entscheidungen hast.

Die folgenden Seiten haben unterschiedliche Sektionen die du Ausfüllen kannst – zumindest jene, die dir sinnvoll erscheinen. Erfasse wie du dich vor der Einnahme fühlst, sowie danach. Wie stark dein Verlangen nach nochmaliger Nutzung ist, und die generelle Erfahrung deiner “Nutzungs-Woche”.

Diese Aufzeichnungen können nicht nur hilfreich-, sondern auch aufklärend für dich wirken. (Solltest du momentan nichts einnehmen, ist eine Aufzeichnung deiner Verlangen, Auslöser, Bedürfnisse, Erfolge etc trotzdem sehr hilfreich).

All diese Maßnahmen können mit deinem Berater besprochen werden, um dir für die nächsten Wochen einen präziseren Plan zu erstellen

Datum:

Was habe ich konsumiert?

Wie? mit wem? Wo?

Trigger? Gefühle vorher?

Gefühle nachher?

Konsequenzen des Konsums:

Datum:

Was habe ich konsumiert?

Wie? mit wem? Wo?

Trigger? Gefühle vorher?

Gefühle nachher?

Konsequenzen des Konsums:

Datum:

Was habe ich konsumiert?

Wie? mit wem? Wo?

Trigger? Gefühle vorher?

Gefühle nachher?

Konsequenzen des Konsums:

Datum:

Was habe ich konsumiert?

Wie? mit wem? Wo?

Trigger? Gefühle vorher?

Gefühle nachher?

Konsequenzen des Konsums:

Datum:

Was habe ich konsumiert?

Wie? mit wem? Wo?

Trigger? Gefühle vorher?

Gefühle nachher?

Konsequenzen des Konsums:

Datum:

Was habe ich konsumiert?

Wie? mit wem? Wo?

Trigger? Gefühle vorher?

Gefühle nachher?

Konsequenzen des Konsums:

Datum:

Was habe ich konsumiert?

Wie? mit wem? Wo?

Trigger? Gefühle vorher?

Gefühle nachher?

Konsequenzen des Konsums:

Datum:

Was habe ich konsumiert?

Wie? mit wem? Wo?

Trigger? Gefühle vorher?

Gefühle nachher?

Konsequenzen des Konsums:

Was sind momentan deine Ziele?

Wie zuversichtlich bist du diese Ziele zu erreichen?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Wie wichtig ist es für dich diese Ziele zu erreichen?

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Guten Sachen des Gebrauchs:

Schlechte Sachen des Gebrauchs:

Gute Sachen des Nicht Gebrauchs:

Schlechte Sachen des Nicht Gebrauchs:

Hilfreiche Sachen dein Ziel zu erreichen:

Hürden dein Ziel zu erreichen:

Quelle:

Code David Stuart, Dean Streat 56 , London  
SeminarKopfschritte, 2016 Wien