

CHECKLISTE zur Selbstbestimmung übermäßigen Alkoholkonsums

Name.Freiwillig.....Datum.....(Bitte Druckbuchstaben)

Ich trinke Alkohol bei:	Ja	ja immer
Privaten Geburtstagsfeiern		
Privaten „Feten“		
Privaten Zusammenkünften (Besuch,etc.)		
Feiertagen Ostern,Weihnachten etc.		
Privaten Hobbys (Angeln,Darten,Tanzen etc.)		
Ab und zu auch heimlich (schlechtes Gewissen)		
Ab und zu auch heimlich (kein schlechtes Gewissen)		
Meistens heimlich (kein schlechtes Gewissen)		
Meistens heimlich (schlechtes Gewissen)		
Bei Feiern auf der Arbeit		
Besondere Anlässe auf der Arbeit(Jubiläen etc.)		
Rituale auf der Arbeit(Schiffstaufer,Grundsteinlegung Richtfeste,Einweihungen)		
Als bekennender Workalkoholiker zum Arbeiten		
Als Weisungsbefugter (gegen Anspannung)		
Schon vor der Arbeit(Entzugserscheinungen)		
Heimlich auf der Arbeit(Entzugserscheinungen)		
Aus verschiedenen Frust Anlässen		
Bei Depressionen		
Bei Kummer		
Bei Sorgen		
Nach Streit (Nachbarn,Familie,Arbeit)		
Bei Stress mit der Familie		
Bei Stress auf der Arbeit		
Bei Existenzängsten		
Bei zu viel „Druck“ auf der Arbeit		
Bei zu viel „Druck“ in der Familie		
Einfach als Genuss (Feierabend Bier)		
Ich bin bei den Oben angeführten Anlässen		
– immer total betrunken		
stark angetrunken und mit PKW Fahruntüchtig.		