

# Mein Fastenbegleiter



## Meine Ziele fürs Alkoholfasten

Ich will gar keinen Alkohol trinken

Ich will jede Woche nicht mehr trinken als \_\_\_\_\_

Warum mache ich das?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie will ich mich in einem Monat fühlen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Meine alkoholfreien Tage

Monat:

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Belohnung	
Los geht's!						Schon eine Woche geschafft!		
Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Belohnung	
			Zeig's dem Schweinehund!					
Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21	Belohnung	
Halbzeit: Feier dich!								
Tag 22	Tag 23	Tag 24	Tag 25	Tag 26	Tag 27	Tag 28	Belohnung	
		Nur noch eine Woche: Du schaffst das!			Endspurt – Tschakka!			
Tag 29	Tag 30	Tag 31						
		Du Held*in – yeah, yeah, yeah!						



**Meine Belohnung,**  
wenn ich durchgehalten habe

**Mit diesen Getränken will ich Alkohol ersetzen**



---

---

---

---

---

---

**Diese positiven Auswirkungen habe ich festgestellt**

---

---

---

---

---

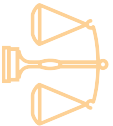
---

**Vorteile des Trinkens**

z.B. Entspannung stellt sich schnell ein.

**Vorteile des Alkoholverzichts**

z.B. Ich fühle mich fitter.



**Nachteile des Trinkens**

z.B. Ich bin leichter reizbar.

**Nachteile des Alkoholverzichts**

z.B. Ich muss mich bei Freunden erklären.

- Vor- und Nachteile gegeneinander abwägen.
- Wahlweise: Einzelne Punkte mit Zahlen von 1 bis 10 unterschiedlich gewichten.
- Es wird deutlich, dass die positiven Aspekte des Alkoholverzichts überwiegen.

**Fazit**

Auf was bin ich besonders stolz?



Was ist mir schwer gefallen?



In dieser Situation bin ich fast schwach geworden



**Meine persönliche Alkoholkonsum-Regel für die Zukunft**



---

---

---

---

---

---