

Abstinenz-Tagebuch



Datum
.....

Start **Ende**
.....

Wie groß ist das Verlangen? (0-100)
.....

Situation

Wo bist du?
.....

Was hast du vor dem Verlangen gemacht?
.....

Was hast du vor dem Verlangen gedacht?
.....

Was war der Auslöser?

Ich war am falschen Ort Ich wurde überredet

Ein Gedanke

Andere: Ein Gefühl

.....

.....

.....

Mein Gedanke

Ich kann damit nicht alleine umgehen

Ich mache nur eine Ausnahme

Was ich durchmache, wird niemals enden

Ich bin ganz alleine

Andere:
.....

Meine Gefühle	Intensität (0-100)
<input type="checkbox"/> traurig
<input type="checkbox"/> hoffnungslos/depressiv
<input type="checkbox"/> ängstlich
<input type="checkbox"/> wütend
<input type="checkbox"/> schuldig
<input type="checkbox"/>

Verhalten

Was ich machen wollte
.....

.....

Was ich gemacht habe
.....

.....