

# 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:  
.....

<b>Meine Gefühle</b>	<b>Intensität (0-100)</b>
<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  
.....

.....