

# ALLES IM GRIFF...oder?



## Check your Drinking

Mit Hilfe dieses Kurz-Tests können Sie schnell selbst herausfinden, welche Rolle der Alkohol in Ihrem täglichen Leben tatsächlich spielt. Voraussetzung hierfür ist jedoch, dass Sie alle Fragen offen und ehrlich beantworten. Alles klar!?

## Mein persönlicher Alkohol-Test

**Denken Sie an das vergangene Jahr und prüfen Sie bei jeder Aussage, ob diese auf Sie zutrifft oder nicht. Kreuzen Sie bei jeder Frage die für Sie zutreffende Antwort (ja oder nein) an.**

- |   |         |
|---|---------|
| <i>Trinke ich Alkohol, um Probleme oder Stress im Alltag besser bewältigen zu können?</i>           | ja/nein |
| <i>Trinke ich, um zu entspannen oder mein Nerven zu beruhigen?</i>                                  | ja/nein |
| <i>Trinke ich, um Ärger und Sorgen zu vergessen?</i>  | ja/nein |
| <i>Fühle ich mich ohne Alkohol angespannt und unruhig?</i>  | ja/nein |
| <i>Helfen ein paar Schluck Alkohol, meine Zittrigkeit zu verhindern?</i>                            | ja/nein |
| <i>Fühle ich mich besser, wenn ich getrunken habe?</i>  | ja/nein |
| <i>Trinke ich manchmal heimlich, um nicht aufzufallen?</i>  | ja/nein |
| <i>Trinke ich, um besser einschlafen zu können?</i>   | ja/nein |
| <i>Habe ich ab und zu Gedächtnislücken nach starkem Trinken?</i>                                    | ja/nein |
| <i>Esse ich häufig weniger oder nichts, wenn ich trinke?</i>  | ja/nein |
| <i>Denke ich oft und mehr als früher an Alkohol?</i>  | ja/nein |
| <i>Trinke ich öfter mehr, als mir selbst lieb ist?</i>  | ja/nein |
| <i>Habe ich manchmal Schuldgefühle, weil ich trinke?</i>  | ja/nein |
| <i>Habe ich meinen Alkoholkonsum erhöht, um einen Verlust in meinem Leben besser zu verkraften?</i> | ja/nein |
| <i>Trinke ich, um meine Probleme für einige Zeit vergessen zu können?</i>                           | ja/nein |
| <i>Verschafft mir der Alkohol Erleichterung wenn ich mich einsam fühle?</i>                         | ja/nein |

**Wenn Sie zwei Fragen mit Ja beantwortet haben, haben Sie vermutlich schon ein Alkoholproblem. Vorsicht! Es sind Anzeichen einer (beginnenden) Abhängigkeit.**

**Je mehr Fragen Sie mit Ja beantwortet haben, umso größer ist die Rolle, die der Alkohol in Ihrem Alltag spielt – umso riskanter leben Sie. Achtung! Akute Suchtgefahr!**

**PRAXIS-Tipp:** Falls Sie jetzt sofort wieder zur Flasche oder zum Glas greifen, sagen Sie „*Stopp!*“ zu sich selbst und fragen Sie sich: „*Warum will ich jetzt trinken?*“ Warten Sie bitte noch einen Moment, bevor Sie die nächste Flasche öffnen und Ihr Glas wieder füllen!

Versuchen Sie es zur Abwechslung einmal mit einem Fruchtdrops, einem Riegel Schokolade, einer Frikadelle, einer Portion Erdnüsse oder einem Stück Edamer – je nach Geschmack!

Ein Häppchen essen oder etwas Süßes naschen, nimmt zunächst einmal den Drang nach dem Griff zum Glas oder zur Flasche fort.

**Voraussetzung für ein Trinken ohne negativen Folgen, ist der bewusste Umgang mit Alkohol. Wir zeigen Ihnen den Weg. Ohne Verzicht. Ohne Zwang. Bevor es zu spät ist.**



**PRAXIS ALKOHOL**

INSTITUT FÜR PRAKTISCHE LEBENSHILFE (IFPL) BERG