

Alkoholprotokoll

Arbeitsanweisung:

A) Sie schreiben über jede Situation einen Bericht, in der Sie Alkohol zu sich genommen haben. Diese Berichte sollten folgenden Aufbau haben:

1. Zeile: Überschrift: TRINKPROTOKOLL des Herrn/der Frau.....
2. Zeile: Datum, Uhrzeit des Trinkbeginns und des Trinkendes.
3. Zeile: Art und Menge der alkoholischen Getränke.

1. Absatz: Begründen Sie, was Sie dazu bewegt hat, sich für den Alkoholkonsum zu entscheiden. Erwähnen Sie dabei auch den äußeren Anlass, gehen Sie aber hauptsächlich darauf ein, wozu Sie eine durch den Alkohol veränderte Stimmungslage erreichen wollten (innerseelischer Prozess).

2. Absatz: Schildern Sie, wie sich der Alkohol auf ihre Stimmungslage und auf Ihr Verhalten ausgewirkt hat. Dieser Bericht sollte folgenden Aufbau haben:

1. Zeile: Überschrift: BERICHT über das Trinken
des Herrn/der Frau.....

2. Zeile: Berichtszeitraum: vom.....bis.....

3. Zeile: Art und Menge der im Berichtszeitraum getrunkenen alkoholischen Getränke.

1. Absatz: Schildern Sie typische äußeren Anlässe in denen Sie alkoholische Getränke gegenüber nichtalkoholischen bevorzugt haben.

2. Absatz: Schildern Sie die typischen Auswirkungen des Alkohols auf Ihre Stimmungslage und auf Ihr Verhalten. Welche Gedanken Sie sich darüber gemacht?

3. Absatz: Werfen Sie einen Blick zurück in die Vergangenheit und vergleichen Sie die Zeit, in der Sie unkontrolliert Alkohol getrunken haben, mit der Zeit des kontrollierten Trinkens. Gehen Sie dabei auf folgende Lebensbereiche ein:

a: Familie/Partnerschaft - b: Beruf/Ausbildung - c: Freundeskreis - d: Eigene Persönlichkeit

4. Absatz: Versuchen Sie, einen Blick in die Zukunft zu werfen und schildern Sie selbstkritisch die Gefahren, die Sie aufgrund Ihrer Selbsterkenntnis lebenslang unter Kontrolle halten müssen, um niemals wieder einen Rückfall ins unkontrollierte Trinken zu riskieren.

C) Sprechen Sie diesen Bericht mit Ihrem Berater durch und machen Sie ihn zur Grundlage Ihrer Argumentation.

Autor: W. Loeneke