

Arbeitsblatt 23

Präsenz beim Konsum psychoaktiver Substanzen

Name und Datum: _____

Dieses Blatt sollten Sie an einem normalen Wochentag bearbeiten, nicht an einem feuchtfröhlichen Feiertag oder in einer Zeit ungewohnter Enthalttsamkeit. Schreiben Sie genau auf, was und wie viel Sie konsumiert haben: Alkohol (denken Sie auch an Schnapspralinen oder Melissengeist), Tabak (auch die E-Zigarette zählt), Beruhigungsmittel, Schmerzmittel, Designerdrogen, Cannabis, Kokain, Pilze, Betelnüsse – und so weiter, Sie wissen, was ich meine.

Was habe ich von 6 Uhr bis 14 Uhr konsumiert?

Was habe ich von 14 Uhr bis 22 Uhr konsumiert?

Was habe ich von 22 Uhr bis 6 Uhr konsumiert?

Und wenn Sie alles sorgfältig aufgeschrieben haben, machen Sie sich klar: So viel haben Sie heute konsumiert – nicht mehr und nicht weniger.

Sollte Ihnen das Ergebnis nicht zusagen, wenden Sie sich an Fachleute. Es muss hier keineswegs schon eine Sucht vorliegen, aber vielleicht brauchen Ihre Nerven Unterstützung, damit Sie sich künftig ohne kritischen Konsum dem Alltag wieder gewachsen fühlen.