

Trinktabelle

Woche vom:

bis:

drink-less-Schweiz.ch



Tag	Zeit	Art + Menge	Ort + Personen (PartnerIn, KollegInnen, zu Hause, Party usw.)	Auslöser (Gefühle, Gedanken, körperliches Befinden)	Wichtigkeit (1 – 5)*
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

* **Wichtigkeit:** 1 = könnte ich weglassen, 2 = hatte etwas Lust, 3 = hatte grosse Lust, 4 = sehr starker Drang, 5 = unbändiger Drang