Zieltabelle

drink-*less*-Schweiz.ch

FSKZ

Woche (Datum)	Ziele *	Ziel erreicht? Kreuzen Sie an.	
		Ja	Nein
		Ja	Nein
		Ja	Nein
		Ja	Nein
		Ja	Nein
		Ja	Nein
		Ja	Nein
		Ja	Nein
		Ja	Nein
		Ja	Nein
		Ja	Nein
		Ja	Nein
		Ja	Nein
		Ja	Nein
		Ja	Nein
		Ja	Nein
		Ja	Nein
		Ja	Nein
		Ja	Nein
		Ja	Nein

* Setzen Sie sich realistische Ziele. Gehen Sie schrittweise vor.
Bsp.:

- nicht zuhause / nicht allein
- max. 2 Gläser pro Tag
- max. 2 Liter alkoholische Getränke pro Woche
- zwei Tage alkoholfrei
- nicht während der Arbeit
- Nach der Arbeit trinke ich im Zug ein alkoholfreies Bier
- nicht vor 15:00 Uhr und nicht nach 21:00 Uhr
- keinen starken Alkohol wie Schnaps oder Whiskey