

## Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie jetzt weniger trinken können?

10	<b>Ich bin total zuversichtlich</b>
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	<b>Ich bin überhaupt nicht zuversichtlich</b>

1. Setzen Sie ein **Kreuz** an der Stelle, die für Sie zutrifft.
2. Haben Sie eine **hohe Zahl** gewählt? Dann beantworten Sie folgende Frage: Weshalb haben Sie sich zuversichtlich eingeschätzt? Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst.
3. Haben Sie eine **tiefe Zahl** gewählt? Finden Sie heraus, wie Sie Ihr Selbstvertrauen stärken können:
  - Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Ihnen Veränderungen gelungen sind. Was hat damals geholfen? Können Sie diese Unterstützung wieder aktivieren?
  - Auch mit kleiner Zuversicht könnte sich ein Versuch lohnen. Denken Sie an die Vorteile, die sie sich erhoffen. Ändert sich dadurch Ihre Zuversicht?
  - Vielleicht kommen Sie zum Schluss, dass der selbständige Weg nicht der richtige ist für Sie. Hier könnte eine Beratung helfen. Unter [www.drink-less-schweiz.ch](http://www.drink-less-schweiz.ch) finden Sie Adressen zur weiteren Unterstützung – anonym und online, in Kursform oder für eine persönliche Beratung. Dabei muss es nicht gleich eine lange Therapie sein. Im Gegenteil: Oft genügt eine Kurzberatung, um Sie weiter zu bringen.