

# Konsum-Tagebuch

Woche vom: \_\_\_\_\_ bis: \_\_\_\_\_

Tag und Uhrzeit	Was und wieviel konsumiert?	Ort oder Tätigkeit	Anwesende Personen	Stimmung vor Konsum	Wofür? / Ziel?
<b>Beispiele</b>	1 Stange Bier 1 Glas Wein Cannabis (1 Joint) etc.	daheim auf dem Heimweg Mittagspause Abendessen Party Restaurant etc.	PartnerIn Freunde ArbeitskollegIn alleine etc.	entspannt glücklich gestresst traurig ärgerlich /wütend enttäuscht etc.	Entspannung Konzentration Beruhigung Geborgenheit Abschalten Vergessen Belohnung Mut, etc.