

Konsumtagebuch

Woche vom _____ bis _____

Tag	Uhrzeit Beginn des Konsums	Art und Menge	Anzahl Standarteinheiten	Ort Partnerin/Freunde usw.	Anwesende Personen	Auslöser Unangenehme oder angenehme Gefühle , best. Gedanken, körperliches Gefühl
Mo	8:00 – 12:00					
	12:00 – 16:00					
	16:00 – 20:00					
	20:00 – 24:00					
	24:00 – 0:00					
Di	8:00 – 12:00					
	12:00 – 16:00					
	16:00 – 20:00					
	20:00 – 24:00					
	24:00 – 0:00					
Mi	8:00 – 12:00					
	12:00 – 16:00					
	16:00 – 20:00					
	20:00 – 24:00					
	24:00 – 0:00					
Do	8:00 – 12:00					
	12:00 – 16:00					
	16:00 – 20:00					
	20:00 – 24:00					
	24:00 – 0:00					

Woche vom _____ bis _____

Tag	Uhrzeit Beginn des Konsums	Art und Menge	Anzahl Standarteinheiten	Ort Partnerin/Freunde usw.	Anwesende Personen	Auslöser Unangenehme oder angenehme Gefühle , best. Gedanken, körperliches Gefühl
Fr	8:00 – 12:00					
	12:00 – 16:00					
	16:00 – 20:00					
	20:00 – 24:00					
	24:00 – 0:00					
Sa	8:00 – 12:00					
	12:00 – 16:00					
	16:00 – 20:00					
	20:00 – 24:00					
	24:00 – 0:00					
So	8:00 – 12:00					
	12:00 – 16:00					
	16:00 – 20:00					
	20:00 – 24:00					
	24:00 – 0:00					

1 Standarteinheit = _____