


Suchtgenesungstagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Hybrid

Erstellt mit LoomJournals

So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

-
- Start each morning by setting your recovery intention
 - Log your sobriety day count and rate cravings, mood, sleep, and energy
 - Write your recovery reflection — what challenged you and what kept you strong
 - Note any triggers encountered and strategies that helped you cope
 - Record at least one victory and who you connected with for support
 - End with gratitude — name something specific you are thankful for



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion (wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)

Heutige Auslöser (was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)

Angewandte Bewältigungsstrategien (welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)

Tägliche Siege (nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)

Unterstützungskontakte (mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)

Morgenintention (worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion (wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)

Heutige Auslöser (was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)

Angewandte Bewältigungsstrategien (welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)

Tägliche Siege (nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)

Unterstützungskontakte (mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)

Morgenintention (worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion (wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)

Heutige Auslöser (was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)

Angewandte Bewältigungsstrategien (welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)

Tägliche Siege (nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)

Unterstützungskontakte (mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)

Morgenintention (worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion (wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)

Heutige Auslöser (was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)

Angewandte Bewältigungsstrategien (welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)

Tägliche Siege (nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)

Unterstützungskontakte (mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)

Morgenintention (worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion (wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)

Heutige Auslöser (was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)

Angewandte Bewältigungsstrategien (welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)

Tägliche Siege (nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)

Unterstützungskontakte (mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)

Morgenintention (worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion (wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)

Heutige Auslöser (was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)

Angewandte Bewältigungsstrategien (welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)

Tägliche Siege (nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)

Unterstützungskontakte (mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)

Morgenintention (worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion (wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)

Heutige Auslöser (was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)

Angewandte Bewältigungsstrategien (welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)

Tägliche Siege (nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)

Unterstützungskontakte (mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)

Morgenintention (worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Verlangen-Intensität (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stimmungsbewertung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Nüchternheitsreflexion *(wie war dein tag in der genesung? was war schwer, was hat dir kraft gegeben ...)*

Heutige Auslöser *(was hat heute verlangen oder schwierige momente ausgelöst?)*

Angewandte Bewältigungsstrategien *(welche strategien hast du zur bewältigung genutzt?)*

Tägliche Siege *(nenne mindestens einen erfolg — einem verlangen widerstanden, um hilfe gebeten, eine ...)*

Unterstützungskontakte *(mit wem hast du dich heute verbunden? sponsor, gruppe, freund, familie — a...)*

Morgenintention *(worauf möchtest du dich heute am meisten konzentrieren?)*
