


Nüchternheitstagebuch



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

-
- Update your sober day count each morning
 - Rate mood, cravings, energy, sleep quality, and stress level (1-10)
 - Write about your recovery reflections, triggers, and coping strategies
 - Record at least one daily victory, no matter how small
 - Note who you connected with for support today
 - List things you are grateful for in your recovery



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10): (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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Verlangen-Intensität (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):

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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Verlangen-Intensität (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):

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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Verlangen-Intensität (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):

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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10): (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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10): (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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10): (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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Verlangen-Intensität (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):

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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Verlangen-Intensität (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):

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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10): (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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10): (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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Verlangen-Intensität (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):

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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Verlangen-Intensität (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):

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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10): (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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10): (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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10): (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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10): (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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10): (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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10): (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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Verlangen-Intensität (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):

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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10): (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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10): (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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Verlangen-Intensität (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):

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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Verlangen-Intensität (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):

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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Verlangen-Intensität (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):

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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10): (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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Verlangen-Intensität (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):

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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10): (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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10): (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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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

Datum: _____

Nüchterne Tage: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Verlangen-Intensität (1-10)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):

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 ...)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategie *(welche strategie hast du zur bewältigung genutzt?)*

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