Das Konsumtagebuch

Tragen Sie das Datum und den Trinkanlass ein. Bedenken Sie, dass es ein besonderer Anlass sein muss. Notieren Sie dann Menge und Art der konsumierten Getränke und fassen Sie diese zu einer Gesamtmenge zusammen. Um zu üben, können und sollten Sie die Blutalkoholkonzentration (BAK) berechnen. Notieren Sie auch positive Erfahrungen und gegebenenfalls Schwierigkeiten, und wie Sie diese überwunden haben.

Datum	Trinkanlass	Getränk	Menge	Gesamtmenge	Menge in Alkohol in g	Promille	Positive Erfahrungen	Schwierigkeiten