

# Lebens-Konsumkurve Alkohol



Die **Konsummengen** beziehen sich lediglich auf Ihren persönlichen Verlauf, um zu sehen, wie sich Ihr Konsum vom Beginn bis Ihrem persönlichen Höchstkonsum entwickelt hat und wie Sie persönlich die Mengen empfunden haben. Bitte machen Sie folgende Angaben, was Sie damals unter Alkoholkonsum gering, mittel, hoch und sehr hoch verstanden haben:

gering = \_\_\_\_\_ ml \_\_\_\_\_ (Bitte Getränk(e) jeweils angeben)  
 mittel = \_\_\_\_\_ ml \_\_\_\_\_  
 hoch = \_\_\_\_\_ ml \_\_\_\_\_  
 sehr hoch = \_\_\_\_\_ ml \_\_\_\_\_

Etwaige Belastungssituationen (Schule, Beruf, Familie, Lebenspartner, Freunde/Bekannte zu den von Ihnen eingetragenen Konsumzeitpunkten bitte mit **X** kennzeichnen (gering, mittel, hoch, sehr hoch).

## Lebens-Konsumkurve Drogen



Bitte benutzen Sie bei Konsum mehrerer Drogen unterschiedliche Farben bzw. die entsprechenden Buchstaben und verbinden diese.

Die Konsummengen beziehen sich lediglich auf Ihren persönlichen Verlauf, um zu sehen, wie sich Ihr Konsum vom Beginn bis zum Höchstkonsum entwickelt hat.

*c = Cannabis, k = Kokain, h = Heroin, m = Methadon, a = Amphetamine*

**Falls Sie unter Alkoholkonsum keine Angaben zu Belastungssituationen gemacht haben, tragen Sie diese bitte ggf. hier mit X ein.**

# 1 AUFARBEITUNG DES EIGENEN ALKOHOL- / DROGENKONSUMVERHALTENS

---

Aufgabe: Bitte erstellen Sie eine Konsumkurve. Tragen Sie den dazu Verlauf Ihres Alkohol-/Drogen-Konsumverhaltens in die Abbildung ein.

Haben Sie Alkohol und Drogen oder unterschiedliche Drogen konsumiert benutzen Sie bitte verschiedene Farben, benutzen aber bitte entsprechenden Buchstaben.

Berücksichtigen Sie folgende Bereiche:

- Erstkontakt mit Alkohol / Drogen
- Weiterentwicklung
- Erste Hochphase(n)
- Ggf. weitere Hochphase(n)
- Ggf. Reduktionsphase(n)
- Ggf. Abstinenzphase(n)

Sie können bei der Diagrammerstellung folgende Fragen berücksichtigen:

- Welche Rolle spielt bzw. spielte Alkohol bzw. spielten Drogen in meinem Leben?
- Wie haben sich Konsummengen in den einzelnen Lebensphasen entwickelt und verändert?
- Welche positiven Erlebnisse und Erinnerungen verbinde ich mit dem Konsum von Alkohol/Drogen?
- Inwiefern hat mein heutiger Umgang mit Alkohol/Drogen damit zu tun, wie ich früher mit Alkohol/Drogen umgegangen bin?
- Wann war ich welchen Belastungssituationen (Familie/Beruf/Lebenspartner/Freunde/Bekannte) ausgesetzt?

---

<b>Konsumsituation*:</b>	Zu welchem Anlass habe ich konsumiert?
<b>Konsummotiv*:</b>	Wozu habe ich konsumiert? Welche Wirkung habe ich erwartet?
<b>Motiv für die Fahrt:</b>	Warum habe ich die Fahrt angetreten? Wohin wollte ich?
<b>Fahrtüchtigkeit:</b>	Welche Gedanken und Gefühle hatte ich beim Losfahren?
<b>Länge der Fahrt:</b>	Wie weit war die Strecke? Wie weit bin ich gekommen?
<b>Auffälligkeit:</b>	Wodurch wurde ich der Polizei auffällig (Kontrolle? Unfall?)?
<b>Festgestellter Befund:</b>	Welche Drogen und welche Menge wurde gemessen, bzw. wie hoch war die Blutalkoholkonzentration?

---

<b>Gesamtkosten:</b>	Welche Kosten sind durch das Delikt bisher entstanden?
<b>Negativster Moment:</b>	Was war für mich bis heute die persönlich schlimmste Erfahrung im Zusammenhang mit dem Konsum von Substanzen?
<b>Alternative Verhaltensweise:</b>	Wie hätte ich das Delikt aus heutiger Sicht vermeiden können?
<b>Vorsatz:</b>	Welchen Schluss habe ich aus dem Delikt für die Zukunft gezogen?

\*Mit der Konsumsituation sind in erster Linie äußeren Auslöser gemeint (welche Personen, zeitliche und räumliche Gegebenheiten).  
Das Konsummotiv beschreibt die persönlichen Ziele und die erwünschten Wirkungen, die mit dem Konsum verbunden waren.