BREAKING METH

Datum: von _____ bis: _____ Seitenzahl:____

KONSUMTAGEBUCH

Das Konsumtagebuch hilft Dir einen Überblick über Deinen Konsum bekommen. Es kann Dir auch bei der Überprüfung der Einhaltung Deiner persönlichen Ziele behilflich sein.

Trage kurz, aber möglichst genau, alle Infos zu der Konsumsituation ein. In der ersten Zeile findest Du ein Beispiel wie ein Eintrag aussehen könnte. Notiere auch konsumfreie Tage und den Grund dafür.

Anhand der Beispiele auf dieser Seite kannst Du Dich orientieren und Deine ersten Eintragungen *vornehmen / machen.*
Auf Seite 2 findest Du die reine Tabelle, welche Du Dir für später dann immer wieder *(beidseitig)* ausdrucken kannst.

Wann?	Wieviel?	Mit wem?	Wo?	Warum?
Fr 3.1. 22h	2 Lines	P. und R.	Zuhause	Partyvorbereitung
Sa. 4.1. 1h-6h	4 Lines	Alle möglichen	Party	feiern
Mo. 6.1.	nichts			Arbeit & Klettertraining

BREAKING METH

Datum: von _____ bis: _____ Seitenzahl:____

Wann?	Wieviel?	Mit wem?	Wo?	Warum?