

## Wie kam es zu dem konkreten Rückfall / zu dem ungeplanten Konsum?

Dieses Arbeitsblatt kann Dir helfen, darüber nochmal genauer nachzudenken.

### SITUATION

Wie war die konkrete Situation kurz vor dem Konsum?  
Wer war dabei? Wo warst du?  
Was genau ist passiert?



### GEFÜHL

Wie hast Du Dich gefühlt?

### GEDANKEN

Was ging Dir durch den Kopf?



### VERHALTEN

Wie hast Du Dich verhalten?  
Was hast Du getan? Was nicht?