

ICH MÖCHTE WENIGER ALKOHOL TRINKEN!

Finden Sie Ihren Beweggrund für eine Veränderung.



Setzen Sie sich realistische Ziele.

Überlegen Sie, welche Funktion der Alkohol für Sie erfüllt.

Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihres Konsumverhaltens und notieren Sie geplante Änderungen.



Etablieren Sie neue Gewohnheiten.



Entwickeln Sie eigene Strategien für den Alltag mit weniger oder ohne Alkohol.

MO DI MI DO FR SA SO

Seinen Alkoholkonsum zu reduzieren, fällt nicht immer leicht. Verschiedene Strategien können Sie jedoch dabei unterstützen. Diese Ansätze gelten im Übrigen für den Konsum aller psychoaktiver Substanzen. Merken Sie, dass Sie ihre Konsummuster nicht so anzupassen vermögen, wie Sie sich das vorstellen, ist es ratsam, sich professionelle Unterstützung zu holen. www.arud.ch/weniger-trinken

arud