

# ... einfach NÜCHTERN

## SCHNELLTEST

Gib jeder Frage einen Wert von 1 bis 10 als Antwort.  
(1=schlecht/gar nicht, 10= sehr gut/ absolut)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Ich trinke jeden Tag Alkohol	Stimmt gar nicht	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Stimmt zu 100%
Wenn ich unter Druck gerate, will ich ein Bier/Schnaps haben	Stimmt gar nicht	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Stimmt zu 100%
Ich wurde schon auf mein Trinkverhalten angesprochen	Stimmt gar nicht	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Stimmt zu 100%
Ich habe schon versucht weniger zu trinken	Stimmt gar nicht	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Stimmt zu 100%
Ich habe schon versucht eine Zeit lang gar nicht zu trinken	Stimmt gar nicht	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Stimmt zu 100%
Ich weiß, dass ich nicht mit Alkohol umgehen kann wie andere	Stimmt gar nicht	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Stimmt zu 100%
Ich kann mir vorstellen, abstinent zu leben	Fast nie	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	täglich
Ich kann nachts träumen	Stimmt gar nicht	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Stimmt zu 100%
Mit Freude stehe ich morgens auf.	Stimmt gar nicht	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Stimmt zu 100%
Ich bin zufrieden mit meinem Privat-, Berufs- und Sozialleben	Stimmt gar nicht	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Stimmt zu 100%
Meine Zukunft stelle ich mir toll vor	Stimmt gar nicht	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Stimmt zu 100%

## Deine nächsten Schritte

1. Fülle den Test aus und schicke ihn an ..... Ein Foto/Scan reicht vollkommen.
2. Vereinbare ein kostenloses Erstgespräch mit mir unter folgendem Link
3. Dann lass uns darüber sprechen, wo du stehst und wie du deine Ziele erreichen kannst.

*Ich freue mich auf Dich!*