

Alkoholsuchtttest

Phase 1: Erleichterungs- oder Problemtrinken

| | |
|---|------------|
| Alkohol ist die beste Medizin für mich | Ja Nein |
| Wenn ich Alkohol trinke, fühle ich mich stark und leiste mehr | Ja Nein |
| Wenn ich Alkohol trinke, bin ich zufrieden oder fühle mich erleichtert | Ja Nein |
| Ich trinke auch, weil ich mich dadurch selbstsicherer fühle | Ja Nein |
| In Gesellschaft fühle ich mich unbefangener und wohler, wenn ich einige Gläser getrunken habe | Ja Nein |
| Ich kann mit Alkohol viel besser aus mir herausgehen | Ja Nein |
| Ich trinke, um Ärger und Schwierigkeiten zu vergessen | Ja Nein |
| Wenn ich getrunken habe, fällt mir alles viel leichter | Ja Nein |
| Wenn ich Hemmungen habe oder angespannt bin, dann geht es mir mit Alkohol viel besser | Ja Nein |
| Wenn ich traurig bin, trinke ich Alkohol und fühle mich dadurch besser | Ja Nein |
| Ich trinke, um mit schwierigen Angelegenheiten besser fertig zu werden | Ja Nein |
| Alkohol hilft mir, Ärger oder eine schlechte Laune zu beheben | Ja Nein |
| Wenn ich getrunken habe, fühle ich mich innerlich ruhig und kann schlafen | Ja Nein |

Phase 2: Stadium, das der Abhängigkeit vorausgeht

| | |
|---|------------|
| Damit die anderen nicht schlecht von mir denken, trinke ich oft heimlich | Ja Nein |
| Die ersten Gläser trinke ich schnell, fast gierig | Ja Nein |
| Ich denke unter Tag ziemlich oft an Alkohol | Ja Nein |
| Vor einem Besuch oder einem Fest hebe ich erst mal schnell einen, um in Stimmung zu kommen | Ja Nein |
| In Gesellschaft trinke ich auch mal in der Küche, dem Gang, auf der Toilette oder woanders, damit die anderen nicht merken, wie viel ich trinke | Ja Nein |
| Manchmal habe ich Schuldgefühle, weil ich so viel trinke | Ja Nein |
| Wenn andere über Alkohol sprechen, ist mir das unangenehm | Ja Nein |
| Mir ist aufgefallen, dass andere Leute anders trinken als ich | Ja Nein |
| Ich habe mich schon gefragt, ob andere wegen meines Trinkens nichts mehr von mir wissen wollen | Ja Nein |
| Wenn ich viel getrunken habe, weiß ich häufig danach nichts mehr oder kann mich nur noch schlecht erinnern | Ja Nein |
| Ich verstecke alkoholische Getränke | Ja Nein |

Phase 3: Verlust der Selbstkontrolle

| | |
|---|------------|
| Wenn ich die ersten Gläser getrunken habe, muss ich weitertrinken | Ja Nein |
| Meist kann ich nicht mehr kontrollieren, wie viel ich trinke | Ja Nein |
| Ich trinke heute mehr als früher, obwohl ich es gar nicht will | Ja Nein |
| Wenn ich heute trinke, lösen sich meine Anspannungen nicht mehr so wie früher | Ja Nein |
| Wenn ich auf mein Trinken angesprochen werde, gebrauche ich Ausreden und Entschuldigungen, weshalb ich so viel trinke | Ja Nein |
| Meine Familie und Freunde machen mir Vorhaltungen wegen meiner Trinkerei | Ja Nein |
| Meinem Chef und den Arbeitskollegen ist mein Trinken aufgefallen | Ja Nein |
| Wenn jemand versucht, mich vom Trinken abzuhalten, dann werde ich wütend | Ja Nein |
| Häufig mache ich mir selbst die größten Vorwürfe wegen meiner Trinkerei | Ja Nein |
| Zeitweise habe ich schon versucht, völlig ohne Alkohol zu leben | Ja Nein |
| Ich nehme mir vor, nur zu bestimmten Zeiten und Gelegenheiten zu trinken | Ja Nein |
| Mein Lebensstil und meine Arbeit richten sich nach dem Trinken. Ich denke immer mehr an den Alkohol | Ja Nein |
| Ich trinke lieber heimlich und alleine, weil die anderen mich ja doch nicht verstehen | Ja Nein |
| Ich habe schon mehr als einmal aufgrund von Alkoholproblemen die Arbeitsstelle gewechselt | Ja Nein |
| Mein Trinken hat sich schon auf das Familienleben ausgewirkt, wie z.B. getrennte Schlafzimmer, getrennte Wohnung | Ja Nein |
| Ich muss immer einen Vorrat an Alkohol haben | Ja Nein |
| Mein Partner hat aufgrund meiner Alkoholprobleme von Scheidung gesprochen/die Scheidung eingereicht | Ja Nein |
| Morgens – vor dem ersten Schluck – zittere ich | Ja Nein |
| Morgens trinke ich regelmäßig | Ja Nein |
| Ich war schon oft unter Tags betrunken | Ja Nein |

Phase 4: Chronische Phase

| | |
|--|------------|
| Ich habe schon einige Tage hintereinander getrunken und konnte nichts anderes tun | Ja Nein |
| Ich brauche ständig Alkohol, egal was passiert | Ja Nein |
| Manchmal kann ich nicht mehr richtigen denken, da ich vom Alkohol benebelt bin | Ja Nein |
| Ich habe schon mit Leuten getrunken, mit denen ich mich früher nicht an einen Tisch gesetzt hätte | Ja Nein |
| Wenn ich nichts anderes habe, trinke ich auch mal Fusel, Hauptsache Alkohol | Ja Nein |
| In letzter Zeit vertrage ich Alkohol nicht mehr richtig | Ja Nein |
| Ich kann nicht mehr aus einer Tasse trinken oder mich rasieren, ohne etwas getrunken zu haben | Ja Nein |
| Mein Trinken ist zwanghaft | Ja Nein |
| Wenn ich nichts trinke, hört das Zittern überhaupt nicht mehr auf | Ja Nein |
| Ich hatte schon mal ein Delirium (Entzugserscheinungen wie Zittern, schneller Herzschlag, hoher Blutdruck, Schwitzen und Ängste) | Ja Nein |

Die 54 Fragen oder Feststellungen beziehen sich auf die 4 Phasen einer Abhängigkeitsentwicklung. Haben Sie zwei oder mehr der Feststellungen in einer Phase mit JA beantwortet, dann ist das ein Hinweis darauf, dass Sie sich in dieser Phase befinden könnten. Sollte dies bei mehreren Phasen der Fall sein, so gilt immer die höhere.

Phase 1: Erleichterungs- oder Problemtrinken

Sie greifen zum Alkohol, um damit besser mit Ihren Problemen umgehen zu können. Sie sind also psychisch vom Alkohol abhängig. Jetzt sind Sie noch in der Lage, kontrolliert zu trinken.

Phase 2: Stadium, das der Abhängigkeit vorausgeht

Sie zeigen schon einige Anzeichen alkoholabhängigen Verhaltens. Noch besteht aber die Möglichkeit, umzukehren und die unmittelbar bevorstehende körperliche Abhängigkeit abzuwenden.

Phase 3: Verlust der Selbstkontrolle

Das Denken an den Alkohol und das Trinken von Alkohol nimmt nun einen großen Raum in Ihrem Leben ein. Sie sind jetzt körperlich abhängig und haben nicht mehr die Wahl, ob Sie trinken wollen oder nicht. Sie müssen trinken.

Phase 4: Chronische Phase

Sie sind in der letzten Phase der Alkoholabhängigkeit angelangt. Diese ist chronisch und von ausgedehnten Rauschzuständen gekennzeichnet.