

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.