

Bist Du Alkoholiker?

	Ja	Nein
1. Leidest Du an Gedächtnislücken nach starkem Trinken?	0	0
2. Trinkst Du heimlich?	0	0
3. Denkst Du häufig an Alkohol?	0	0
4. Trinkst Du die ersten Gläser hastig?	0	0
5. Hast Du wegen Deines Trinkens Schuldgefühle?	0	0
6. Vermeidest Du in Gesprächen Anspielungen auf Alkohol?	0	0
7. Hast Du nach den ersten Gläsern ein unwiderstehliches Verlangen weiter zu trinken?	0	0
8. Gebrauchst Du Ausreden, warum Du trinkst?	0	0
9. Zeigst Du ein besonders aggressives Benehmen gegen die Umwelt?	0	0
10. Neigst Du zu innerer Zerknirschung und dauerndem Schuldgefühl?	0	0
11. Versuchst Du periodenweise völlig abstinenz zu leben?	0	0
12. Hast Du häufiger die Schule / den Arbeitsplatz gewechselt?	0	0
13. Hast Du ein Trinksystem versucht (z.B. nicht vor bestimmten Zeiten zu trinken)?	0	0
14. Richtest Du Deine Arbeit und Deinen Lebensstil auf Alkohol ein?	0	0
15. Hast Du einen Interessenverlust an anderen Dingen bemerkt?	0	0
16. Zeigst Du auffälliges Selbstmitleid?	0	0
17. Haben sich Veränderungen in Deinem Familienleben ergeben?	0	0
18. Neigst Du dazu, Dir einen Vorrat an Alkohol zu sichern?	0	0
19. Vernachlässigst Du Deine Ernährung?	0	0
20. Wurdest Du wegen Alkoholmissbrauchs in ein Krankenhaus aufgenommen?	0	0
21. Trinkst Du regelmäßig am Morgen?	0	0
22. Hast Du mitunter tagelang getrunken?	0	0
23. Beobachtest Du einen moralischen Abbau an Dir selbst?	0	0
24. Wurde Dein Denkvermögen beeinträchtigt?	0	0
25. Trinkst Du mit Personen, die weit unter Deinem Niveau stehen?	0	0
26. Trinkst Du gelegentlich technische Alkoholprodukte? (z.B. Haarwasser, Brennspiritus usw.)	0	0
27. Verträgst Du weniger Alkohol?	0	0
28. Beobachtest Du bei Dir morgendliches Zittern?	0	0
29. Wurde das Trinken zum Zwang?	0	0
30. Hattest Du bereits Alkoholdelir?	0	0

Du glaubst oder weißt, Dein Freund / Freundin ist Alkoholiker / Alkoholikerin.

Bist Du Co-Alkoholiker / Co-Alkoholikerin ?

	Ja	Nein
1. Hast Du schon häufiger zu Hause mit Deinem Freund / Freundin getrunken, damit er/sie nicht in der Kneipe versackt?	0	0
2. Fühlst Du Dich stark, wenn er / sie sich schwach fühlt?	0	0
3. Wirst Du von Freunden / Verwandtschaft gelobt, weil Du so tapfer bist?	0	0
4. Fühlst Du Dich zum Lügen und Decken von Unregelmäßigkeiten gezwungen, weil Du Deinen Freund / Freundin nicht ausliefern willst?	0	0
5. Hängen Deine Gefühle sehr stark von der Situation Deines Freundes / Freundin ab?	0	0
6. Kümmerst Du Dich um alles, weil Dein Freund / Freundin es nicht mehr kann?	0	0
7. Hast Du Angst, Dein Freund / Freundin könnte aggressiv werden, wenn Du mit ihm über Alkohol sprichst?	0	0
8. Vermeidest Du es, mit anderen Leuten über das Trinkproblem Deines Freundes / Freundin zu sprechen?	0	0
9. Hast Du Deinem Freund / Freundin schon einmal mit Trennung gedroht, weil er / sie so viel trinkt?	0	0
10. Ärgerst Du Dich, weil Dein Freund / Freundin Deine Ermahnungen nicht ernst nimmt?	0	0
11. Wünschst Du Dir manchmal den Tod Deines Freundes / Freundin?	0	0
12. Hast Du häufiger das Gefühl, dass Du gegen Deinen trinkenden Freund / Deine trinkende Freundin machtlos bist?	0	0
13. Hast Du häufiger schon Drohungen, die Du Deinem Freund / Freundin gegenüber ausgesprochen hast, nicht wahr gemacht und vergessen?	0	0
14. Hast Du das Gefühl, dass der Alkohol eine immer wichtigere Rolle in Deiner Beziehung spielt?	0	0
15. Übernimmst Du zunehmend Aufgaben, die eigentlich Dein Freund / Freundin noch ausführen könnte?	0	0
16. Nehmen Deine Trennungsgedanken zu oder feste Formen an?	0	0
17. Bist Du in letzter Zeit häufiger deprimiert und verzweifelt, weil sich am Trinkverhalten Deines Freundes / Freundin nichts ändert?	0	0
18. Bist Du wegen psychosomatischer Beschwerden in ärztlicher Behandlung?	0	0
19. Weißt Du manchmal nicht, woher Du das Geld für andere Sachen nehmen sollst?	0	0
20. Wechseln Deine Gefühle für den Partner häufiger zwischen tiefem Hass und großer Liebe?	0	0
21. Hast Du das Gefühl, dass Dein Freund / Freundin noch tiefer abrutscht, wenn Du ihn verlässt?	0	0
22. Weißt Du nicht mehr, wie es weitergehen soll, weil Du so verzweifelt bist?	0	0