

WAS WÄRE, WENN ICH MEINEN KONSUM VERÄNDERN WÜRDEN?

Auf diesem Arbeitsblatt kannst Du neben den positiven und negativen Seiten Deines Konsums aufschreiben, welche Vor- und Nachteile es hätte nicht mehr zu konsumieren. Dies kann Dir bei einer Entscheidung für oder gegen eine Fortsetzung Deines Konsums helfen.

Was sind positive Seiten meines Konsums?

„Ich bin leistungsfähiger“

Was sind negative Seiten meines Konsums?

*„Mein*e Partner*in will sich von mir trennen.“*

Wo sehe ich Vorteile, wenn ich weniger oder gar nichts mehr konsumiere?

„Ich werde meinen Job sicher behalten.“

Wo sehe ich Nachteile, wenn ich weniger oder gar nichts mehr konsumiere?

„Ich muss meine Tiefs substanzfrei durchleben“