



## An welcher Sucht leidest du? (Empfehlung: Verwende für jede deiner Laster einen eigenen Fragebogen) (Coffein, Nikotin, Zucker, Alkohol, Aktivität(Spielsucht, Handy, Social Media, etc)

.....

### Frage 1: Wie würdest du auf einer Skala von 0-10 deine allgemeine Lebenszufriedenheit angeben?

(0 = Extrem schlecht, 10 = Extrem gut, 5 = Mittelmäßig)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

### Frage 2: Auf einer Skala, wieviel Zeit beansprucht die Sucht am Tag 0-10?

(0 = Garnicht, 5 = Mittelmäßig, 10 = Sehr viel)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

### Frage 3: Wie stark sind andere wichtige Tätigkeiten / Beruf / Freizeit durch die Sucht eingeschränkt?

(0 = Garnicht, 5 = Mittelmäßig, 10 = Stark)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

### (Vorher) Frage 4: Wie stark würdest du die negativen Einflüsse der Sucht auf deine Gesundheit einschätzen?

(0 = Garnicht, 5 = Mittelmäßig, 10 = Stark)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

### Frage 5: Wie stark würdest du die negativen Einflüsse der Sucht auf deine sozialen/familiären Kontakte einschätzen?

(0 = Garnicht, 5 = Mittelmäßig, 10 = Stark)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10



### **Frage 6: Wie stark ist dein Verlangen (Craving) nach dem Suchtmittel im Durchschnitt ?**

(0 = Garnicht, 5 = Mittelmäßig, 10 = Stark)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

### **Frage 7: Wie stark ist dein Verlangen (Craving) nach dem Suchtmittel nach einem Tag Entzug ?**

(0 = Garnicht, 5 = Mittelmäßig, 10 = Stark)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

### **Frage 8: Wie groß ist deine Lust auf sportliche bzw körperliche Aktivität?**

(0 = Gar keine Lust, 5 = Mittelmäßig, 10 = Sehr groß)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

### **Frage 9: Wie ist deine Schlafqualität?**

(0 = Extrem schlecht, 5 = Mittelmäßig, 10 = Extrem gut)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

### **Frage 10: Wie schätzt du deine Eigen-Motivation ein?**

(0 = Extrem gering, 5 = Mittelmäßig, 10 = Extrem hoch)

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10