# Trinktagebuch & Konsumkurve

Die zwei Werkzeuge, mit denen du deinen Konsum schwarz auf weiß verstehst – zum Ausdrucken. Beide Dokumente sind Standard-Arbeitsmittel der MPU-Vorbereitung.

## Teil 1 – Das Trinktagebuch (4 Wochen)

Trage **jeden** Tag ein – auch die Null-Tage, sie sind der wichtigste Teil. Notiere ehrlich: Was, wie viel, mit wem, und vor allem den Anlass bzw. das Gefühl davor. Nach vier Wochen siehst du dein Muster: Welche Situationen führen zum Glas – und welche nicht.

**Für kontrolliertes Trinken gilt:** vorher festgelegte Grenzen (z. B. max. 2 Standardgläser, nie allein, nie bei Stress, mind. 4 alkoholfreie Tage pro Woche) – und das Tagebuch beweist, dass du sie hältst. Für Abstinenz gilt: Das Tagebuch dokumentiert deine Null-Linie und deine Strategien in Risikosituationen.

| Woche 1 | Was / Menge | Mit wem / wo | Anlass / Gefühl davor | Grenze gehalte |
|---|---|---|---|---|
| Mo | | | | |
| Di | | | | |
| Mi | | | | |
| Do | | | | |
| Fr | | | | |
| Sa | | | | |
| So | | | | |

| Woche 2 | Was / Menge | Mit wem / wo | Anlass / Gefühl davor | Grenze gehalte |
|---|---|---|---|---|
| Mo | | | | |
| Di | | | | |
| Mi | | | | |
| Do | | | | |
| Fr | | | | |
| Sa | | | | |
| So | | | | |

| Woche 3 | Was / Menge | Mit wem / wo | Anlass / Gefühl davor | Grenze gehalte |
|---|---|---|---|---|
| **Mo** | | | | |
| **Di** | | | | |
| **Mi** | | | | |
| **Do** | | | | |
| **Fr** | | | | |
| **Sa** | | | | |
| **So** | | | | |

| Woche 4 | Was / Menge | Mit wem / wo | Anlass / Gefühl davor | Grenze gehalte |
|---|---|---|---|---|
| **Mo** | | | | |
| **Di** | | | | |
| **Mi** | | | | |
| **Do** | | | | |
| **Fr** | | | | |
| **Sa** | | | | |
| **So** | | | | |

Wochen-Auswertung (nach jeder Woche 5 Minuten): Wie viele Null-Tage? Welche Situation war am schwierigsten? Was hat funktioniert? Diese drei Antworten sind später Gold im Gutachter-Gespräch – sie zeigen echte Selbstbeobachtung statt Behauptung.

## Teil 2 – Die Konsumkurve (dein Trinkverlauf im Leben)

Die Konsumkurve ist eine der häufigsten Übungen in der MPU-Vorbereitung: dein Konsum über die Lebensjahre als Linie. Sie zeigt dem Gutachter – und vorher dir selbst – wann der Konsum gestiegen ist und was damals los war. So füllst du sie aus:

1. Waagerechte Achse: deine Lebensjahre vom ersten Kontakt mit Alkohol bis heute.

2. Senkrechte Achse: Menge pro Woche in Standardgläsern (1 Standardglas = 0,3 l Bier / 0,125 l Wein / 4 cl Schnaps).

3. Zeichne die Linie – ehrlich, auch die Spitzen. Genau dort setzt der Gutachter an.

4. Beschrifte jede deutliche Veränderung: Was war da los? (Jobwechsel, Trennung, neue Clique, Corona …)

5. Markiere den Vorfall (Trunkenheitsfahrt) und den Punkt deiner Entscheidung zur Veränderung.



↑ Gläser/Woche | → Lebensjahre (beschrifte die Achsen passend zu deinem Fall)

**Der Punkt, an dem die meisten hängen bleiben:** Die Kurve zu zeichnen ist einfach. Sie zu *erklären* – warum der Konsum stieg, welche Funktion er hatte, warum das heute anders ist – ist die eigentliche MPU-Arbeit. Genau dafür gibt es den Story-Builder im Insiderkurs.

## Bereit für den nächsten Schritt?

Tagebuch und Kurve zeigen dir dein Muster. Der Kurs macht daraus deine Gutachter-feste Geschichte.

Der MPU-Insiderkurs: 6 klare Phasen, Story-Builder für deine eigene Veränderungsgeschichte, Vorbereitung im eigenen Tempo – bewertet mit 4,7 von 5 Sternen.

**■ Zum Insiderkurs: www.mpu-wissen.de/betroffenen-insiderkurs/**

Alle kostenlosen Ratgeber, Rechner & Tests: www.mpu-wissen.de

Hinweis: Dieser Ratgeber ersetzt keine individuelle Beratung. Alle Angaben nach bestem Wissen, Stand August 2026. Weitergabe ausdrücklich erlaubt – bitte unverändert und mit Quellenangabe mpu-wissen.de.