

## Überprüfen Sie Ihr Verhalten

*Die Beantwortung der nachfolgenden Fragen gibt Ihnen Aufschluss darüber, wie hoch Ihr Missbrauchsrisiko ist und ob Sie allenfalls Ihre Trinkgewohnheiten ändern sollten.*

---

### Konsum reduzieren

Hatten Sie schon das Gefühl, Sie sollten weniger trinken?

---

### Verärgerung

Haben Sie sich schon aufgeregt, weil andere Leute Ihr Trinkverhalten kritisierten?

---

### Gewissensbisse

Haben Sie sich schon wegen Ihres Alkoholkonsums Vorwürfe oder Gewissensbisse gemacht?

---

### Erwachen

Haben Sie schon am Morgen gerade nach dem Aufstehen getrunken, weil Sie einen Kater hatten oder sich beruhigen wollten?

---

Wenn Sie eine Frage mit «Ja» beantwortet haben, so besteht ein leichtes, bei zwei ein mittleres und bei drei oder vier ein hohes Missbrauchsrisiko.