

Mein Trinkjahr vor dem Vorfall

Zu Kapitel 13

Eine Woche zeigt Ihr Muster. Ein Jahr zeigt Ihr Ausmaß. Gehen Sie deshalb die zwölf Monate des Jahres vor dem Vorfall durch – mit Kalender, Fotos und Terminen neben sich, nicht aus dem Kopf. Gerechnet wird in Gramm reinem Alkohol; ein Standardglas sind rund 12 Gramm. Wie Sie Ihre Getränke umrechnen, steht im Arbeitsblatt „Was ich tatsächlich getrunken habe“ in diesem Arbeitsteil.

Und jetzt Sie:

Ihr Jahr fängt nicht im Januar an, sondern zwölf Monate vor Ihrem Vorfall. Schreiben Sie deshalb die Monatsnamen selbst hinein: **Monat 1** ist _____, **Monat 12** ist _____ – der Monat des Vorfalls.

Monat	Was war los?	Abende mit Alkohol	Gramm je Abend	Monat gesamt
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Monat	Was war los?	Abende mit Alkohol	Gramm je Abend	Monat gesamt
11				
12				
Jahr		_____		_____ g

Meine Hochrechnung: _____ Abende mit Alkohol. _____ Gramm im Jahr. Das sind _____ Standardgläser (Gramm geteilt durch 12) und im Schnitt _____ Gramm pro Woche (Gramm geteilt durch 52).

Drei Fragen an Ihr Jahr:

- In welchem Monat steht die höchste Zahl – und was war in diesem Monat wirklich los?
- Welche Zeile haben Sie am längsten überlegt, und woran lag das?
- Wie weit liegt Ihre Jahreszahl von der Schätzung entfernt, die Sie vor dem Ausfüllen abgegeben hätten?

Merken Sie sich

Diese Zahl am Ende ist keine Anklage. Es ist eine Zahl, die Sie bis heute nicht kannten – und die ein Gutachter im Kopf überschlägt, während Sie erzählen. Es ist besser, wenn Sie diese Zahl vorher kennen.