



Selbstcheck Konsum im Alltag

Ein ruhiges Reflexionsblatt für Orientierung, Gesprächsvorbereitung und verantwortungsvollen Umgang

Dieses Blatt hilft, den eigenen Umgang mit Cannabis alltagsnah zu betrachten. Es ersetzt keine Diagnose, Therapie, Rechtsberatung oder ärztliche Beratung.

A. Ausgangspunkt

Was ist gerade mein Anlass, genauer hinzuschauen?

- ☐ Ich möchte meinen Konsum besser verstehen.
- ☐ Ich möchte Häufigkeit, Situationen und Auslöser klarer sehen.
- ☐ Ich möchte mich auf ein Gespräch mit Ärzt:innen, Beratung oder Fachstellen vorbereiten.
- ☐ Ich möchte prüfen, ob meine Versorgung noch zu meinem Alltag passt.

B. Konsum im Alltag

Kreuze ehrlich an. Es geht nicht um Schuld, sondern um Orientierung.

Beobachtung	nie	selten	manchmal	häufig
Ich konsumiere, obwohl ich mir vorgenommen hatte zu warten.	☐	☐	☐	☐
Ich nutze Cannabis, um Stress oder innere Unruhe zu regulieren.	☐	☐	☐	☐
Ich verliere den Überblick über Menge oder Häufigkeit.	☐	☐	☐	☐
Ich verschiebe Aufgaben, Termine oder Kontakte wegen Konsum.	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich sicherer, wenn ich Vorrat habe.	☐	☐	☐	☐
Ich werde unruhig, wenn nichts verfügbar ist.	☐	☐	☐	☐
Ich spreche offen über meinen Konsum, wenn es sinnvoll ist.	☐	☐	☐	☐
Ich dokumentiere Wirkung, Sorte, Menge oder Tagesform.	☐	☐	☐	☐

Beobachtung	nie	selten	manchmal	häufig
Ich prüfe regelmäßig, ob mein Umgang noch zu meinen Zielen passt.	☐	☐	☐	☐

C. Schutzfaktoren

Was hilft mir, stabil und handlungsfähig zu bleiben?

- Alltag und Struktur: Schlaf, Essen, Termine, Pausen, Bewegung
- Menschen und Kontakt: Familie, Community, Fachstellen, ehrliche Gespräche
- Körper und Gesundheit: Beschwerden beobachten, Wechselwirkungen ernst nehmen
- Grenzen und Regeln: klare Zeiten, klare Mengen, klare Anlässe
- Fachliche Unterstützung: Ärzt:innen, Beratung, Therapie, Apotheken oder geeignete Stellen

D. Mein nächster kleiner Schritt

Das möchte ich beobachten:

Das möchte ich reduzieren oder stabilisieren:

Darüber möchte ich mit einer Fachperson sprechen:

Mein nächster realistischer Schritt:

E. Wann zusätzliche Unterstützung sinnvoll ist

- wenn Druck, Kontrollverlust oder Konflikte zunehmen
- wenn medizinische Fragen, starke Beschwerden oder Wechselwirkungen bestehen
- wenn rechtliche Unsicherheit entsteht
- wenn Konsum wichtige Lebensbereiche verdrängt
- wenn du merkst: Allein sortieren reicht gerade nicht mehr

Hinweis

Dieses Blatt ist ein Reflexions- und Gesprächsvorbereitungsbogen. Es ist keine Diagnose, keine Therapie, keine Rechtsberatung und keine medizinische Empfehlung.