

100 TAGE SUCHT-HEILEN

CHECKLISTE 1



Beispiel: Ich habe 1 Tag ohne ... fast ausgehalten

GRAD DES ERFOLGS
1 = MINIMAL 5 = MAXIMAL DATUM

1 2 3 4 5 14.05. / 2027

Anleitung:

Jeder Mensch kann der Sucht erlegen (Alkohol, Drogen, Rauchen, Porno, LIEBE...). Das Gehirn produziert immer die gleiche Hormone.

Nach jedem Atemzug gehört das Geschehen der Vergangenheit und jederzeit können wir sterben.

Leben im HIER und JEZT ist mentale innerliche Stärke. Lebe bitte und sei glücklich. Liebe dich selbst.

Möge diese Vorlage dir helfen endliche frei zu sein.

1. Notiere jeden Tag ohne Sucht.

2. Zurück zur Sucht = Start beim Tag 1

3. Grosse eigene Belohnung nach 100 Tagen täglich

Ich bin bei dir und helfe, wenn ich kann :)

Fragen? info@edu1.ch

Start:

BELOHNUNG

NOTIZEN

100 TAGE SUCHT-HEILEN

CHECKLISTE 2



GRAD DES ERFOLGS
1 = MINIMAL 5 = MAXIMAL
1 2 3 4 5 DATUM

<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___

BELOHNUNG

NOTIZEN

100 TAGE SUCHT-HEILEN

CHECKLISTE 3



GRAD DES ERFOLGS
1 = MINIMAL 5 = MAXIMAL DATUM
1 2 3 4 5

<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___

BELOHNUNG

NOTIZEN

100 TAGE SUCHT-HEILEN

CHECKLISTE 4



GRAD DES ERFOLGS
1 = MINIMAL 5 = MAXIMAL
1 2 3 4 5 DATUM

<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___

BELOHNUNG

NOTIZEN

100 TAGE SUCHT-HEILEN

CHECKLISTE 5



GRAD DES ERFOLGS
1 = MINIMAL 5 = MAXIMAL DATUM

	1	2	3	4	5	DATUM
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___

BELOHNUNG

NOTIZEN

100 TAGE SUCHT-HEILEN

CHECKLISTE 6



	GRAD DES ERFOLGS					DATUM	
	1 = MINIMAL	2	3	4	5 = MAXIMAL		
<input type="checkbox"/>	_____	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○	○	○	○	○	___ / ___

BELOHNUNG

NOTIZEN

100 TAGE SUCHT-HEILEN

CHECKLISTE 7



GRAD DES ERFOLGS
1 = MINIMAL 5 = MAXIMAL DATUM
1 2 3 4 5

<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	_____	○ ○ ○ ○ ○	___ / ___

BELOHNUNG

NOTIZEN

100 TAGE SUCHT-HEILEN CHECKLISTE 8



GRAD DES ERFOLGS
1 = MINIMAL 5 = MAXIMAL DATUM

	1	2	3	4	5	DATUM
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___
<input type="checkbox"/>	○	○	○	○	○	___ / ___

BELOHNUNG

NOTIZEN

