

MALT-Selbstbeurteilung (MALT-S)

Name: _____

Vorname: _____ Geb.-Dat.: _____

Nachfolgend finden Sie eine Reihe von Aussagen über Beschwerden und Probleme, die in Zusammenhang mit Alkoholtrinken auftreten können. Bitte machen Sie für jede dieser einzelnen Feststellungen entweder in der Spalte "trifft zu" oder "trifft nicht zu" ein Kreuz.

Vielleicht werden Sie manchmal den Eindruck haben, daß eine Feststellung nicht richtig paßt. Kreuzen Sie aber trotzdem immer eine der beiden Antworten an, und zwar die, welche am ehesten auf Sie zutrifft.

	trifft zu	trifft nicht zu
1. In der letzten Zeit leide ich häufiger an Zittern der Hände.	[]	[]
2. Ich hatte zeitweilig, besonders morgens, ein Würgegefühl oder Brechreiz.	[]	[]
3. Ich habe schon einmal versucht, Zittern oder morgendlichen Brechreiz mit Alkohol zu kurieren.	[]	[]
4. Zur Zeit fühle ich mich verbittert wegen meiner Probleme und Schwierigkeiten.	[]	[]
5. Es kommt nicht selten vor, daß ich vor dem Mittagessen bzw. zweiten Frühstück Alkohol trinke.	[]	[]
6. Nach den ersten Gläsern Alkohol habe ich ein unwiderstehliches Verlangen, weiter zu trinken.	[]	[]
7. Ich denke häufig an Alkohol.	[]	[]
8. Ich habe manchmal auch dann Alkohol getrunken, wenn es mir vom Arzt verboten wurde.	[]	[]
9. In Zeiten erhöhten Alkoholkonsums habe ich weniger gegessen.	[]	[]
10. An der Arbeitsstelle hat man mir schon einmal Vorhaltungen wegen meines Alkoholtrinkens gemacht.	[]	[]
11. Ich trinke Alkohol lieber, wenn ich allein bin.	[]	[]
12. Seitdem ich mehr Alkohol trinke, bin ich weniger tüchtig.	[]	[]
13. Ich habe nach dem Trinken von Alkohol schon öfters Gewissensbisse (Schuldgefühle) gehabt.	[]	[]
14. Ich habe ein Trinksystem versucht (z. B. nicht vor bestimmten Zeiten zu trinken).	[]	[]
15. Ich glaube, ich sollte mein Trinken einschränken.	[]	[]
16. Ohne Alkohol hätte ich nicht so viele Probleme.	[]	[]
17. Wenn ich aufgeregt bin, trinke ich Alkohol, um mich zu beruhigen.	[]	[]
18. Ich glaube, der Alkohol zerstört mein Leben.	[]	[]
19. Einmal möchte ich aufhören mit dem Trinken, dann wieder nicht.	[]	[]
20. Andere Leute können es nicht verstehen, warum ich trinke.	[]	[]
21. Wenn ich nicht trinken würde, käme ich mit meinem Partner besser zurecht.	[]	[]
22. Ich habe schon versucht, zeitweilig ohne Alkohol zu leben.	[]	[]
23. Wenn ich nicht trinken würde, wäre ich mit mir zufrieden.	[]	[]
24. Man hat mich schon wiederholt auf meine "Alkoholfahne" angesprochen.	[]	[]