



Arbeitsblatt

## ALKOHOL-CHECK

„Zu viel? Noch ok? Wo ist dein Limit?“ Finde es heraus!  
[feelok.de/alkohol-quiz/](https://feelok.de/alkohol-quiz/)



Hast du schon Alkohol getrunken?

- Nein  
 Ja

Bei Nein:

Hattest du auch schon Lust Alkohol zu probieren?

- Nein  
 Ja

Bei Ja:

Wie häufig bist du betrunken?

- Nie  
 Weniger als 1 Mal pro Monat  
 Mindestens 1 Mal pro Monat

Wie häufig trinkst du?

- Weniger als 3 Mal pro Woche  
 Mindestens 3 Mal pro Woche

Trinkst du Alkohol, wenn du gestresst bist oder wenn du Ärger hast?

- Ja  
 Nein

Hattest du auch schon Probleme wegen Alkohol?

- Ja  
 Nein

Welchen Stellenwert hat der Alkohol derzeit für dich?

- Es ist nicht so wichtig, ich trinke aber gerne ab und zu  
 Er ist wichtig, ich möchte auf keinen Fall darauf verzichten

Weitere Arbeitsblätter auf [feelok](https://feelok.de) - Lehrpersonen und Multiplikator:innen  
[www.feel-ok.ch](https://www.feel-ok.ch), [www.feel-ok.at](https://www.feel-ok.at), [www.feelok.de](https://www.feelok.de)



### Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**Auswertung**

1.	A = 0 B = 2	3.	A = 1 B = 2 C = 3	5.	A = 1 B = 0	7.	A = 1 B = 0
2.	A = 1 B = 2	4.	A = 0 B = 10	6.	A = 1 B = 0	8.	A = 0 B = 1



Zähle die Punkte zusammen!

**Punkteskala**

0 Punkte	Du hast noch nie Alkohol getrunken. In Zukunft wirst du wahrscheinlich weiterhin nicht oder nur selten Alkohol konsumieren.  Warum nicht? Du hast sicher gute Gründe dafür. <b>Noch mehr Gründe findest du hier...</b>
1 Punkt	Du hast noch nie Alkohol getrunken, doch du bist neugierig, wie er wohl schmeckt. Du hast dir auch schon überlegt, einmal Bier oder Wein zu probieren.  Was genau reizt dich? Was findest du am Alkohol nicht so toll? <b>Antworten auf diese Fragen findest du hier...</b>
2 - 5 Punkte	Du trinkst gelegentlich etwas Alkohol. Was genau gefällt dir daran? Welche Nachteile siehst du im Alkoholkonsum? <b>Antworten auf diese Fragen findest du hier...</b>
6 - 13 Punkte	Du trinkst auch mal zu viel Alkohol. Welche Gründe sprechen für dich dafür?  Es ist auch wichtig, dass du die Risiken des Alkoholkonsums kennst. Erst dann kannst du abwägen und entscheiden, wie viel Risiko du eingehen willst. <b>Persönliche Informationen dazu findest du hier...</b>
14 - 18 Punkte	Du trinkst regelmäßig und häufig Alkohol. Was spricht für den Alkoholkonsum, was gewinnst du damit? Wie viel willst du trinken? Welche Risiken gehst du ein und welche Nachteile nimmst du in Kauf?  Wäge deine Argumente gegeneinander ab und triff eine Entscheidung. <b>Weiterhin so trinken? Oder weniger?</b>

