



Arbeitsblatt

## ALKOHOL - MANCHMAL ZU VIEL

*Du trinkst auch mal zu viel Alkohol, und es kommt vor, dass du betrunken bist.*

*Beantworte die Fragen zuerst selbstständig.*

*Suche danach ergänzende Informationen auf: [feelok.de/alkohol](https://feelok.de/alkohol)*



### Wo stehst du?

**1. Warum trinkst du Alkohol?**

Falls du nicht weiter weißt: [feelok.de/alkohol-malzuviel/](https://feelok.de/alkohol-malzuviel/)

**2. Was spricht gegen einen regelmäßigen oder starken Alkoholkonsum? Nenne mindestens drei Gründe, die dir wichtig sind.**

Falls du nicht weiter weißt: [feelok.de/alkohol-malzuviel/nachteile/](https://feelok.de/alkohol-malzuviel/nachteile/)



3. Welche Rolle spielt Alkohol in deiner Freizeit, wenn du Stress hast oder dich unsicher fühlst?

Falls du nicht weiter weißt: [feelok.de/alkohol/meinlebenundich/](https://feelok.de/alkohol/meinlebenundich/)

#### Gefahren kennen

4. Welches sind mögliche Auswirkungen des Alkoholkonsums, wenn man 0.5, 1.5, 2.5 oder 3 Promille im Blut hat?

Klicke auf: [feelok.de/alkohol-wirkung/](https://feelok.de/alkohol-wirkung/)

5. In welchen Situationen ist es gefährlich oder unvernünftig, Alkohol zu trinken?

Falls du nicht weiter weißt: [feelok.de/alkohol-wannverzichten/](https://feelok.de/alkohol-wannverzichten/)



6. Welche Organe können durch starken Alkoholkonsum geschädigt werden?

Klicke auf: [feelok.de/alkohol-risiken/](https://feelok.de/alkohol-risiken/)

7. Wie kannst du korrekt reagieren, wenn du Zeuge eines Alkohol-Notfalls bist?

Klicke auf: [feelok.de/alkohol-notfall/](https://feelok.de/alkohol-notfall/)

## Deine Entscheidung

8. Möchtest du weiterhin Alkohol trinken?

Falls du nicht weiter weißt: [feelok.de/alkohol-weitersooderanders/](https://feelok.de/alkohol-weitersooderanders/)



9. Wenn du weniger Alkohol trinken möchtest: Wie kannst du das schaffen? Nenne mindestens drei Tipps, die du umsetzen wirst.

Klicke auf [feelok.de/alkohol-malzuviel/tipps/](https://feelok.de/alkohol-malzuviel/tipps/)

10. Falls du weiterhin Alkohol trinken willst: Wie minimierst du das Risiko möglicher Gefahren?

Falls du nicht weiter weißt: [feelok.de/alkohol/risikovermindern/](https://feelok.de/alkohol/risikovermindern/)

---

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

