

Tool: 01

Aufgabe: Handlungs- Alternativen



Du hast nun schon viel über Alkohol gelernt.

Und zu den Folgen, wenn man das trinkt.

Jetzt erfährst Du:

Was kann man tun, um weniger Alkohol zu trinken?

Alternativen zum Trinken von Alkohol

Alternative bedeutet:

Du hast auch andere Möglichkeiten.

Alternativen zum Trinken von Alkohol bedeutet:

Du kannst auch etwas anderes tun.

Und auf Alkohol verzichten.

Du kennst bereits Gründe,

warum Menschen Alkohol trinken.

Du hast auch gelernt,

in welchen Situationen Menschen Alkohol trinken.

Zum Beispiel:

Viele Menschen trinken Alkohol,

weil bunte Cocktails süß schmecken.

Und weil sie cool aussehen.

Andere Menschen trinken Alkohol aus anderen Gründen:

Wenn sie Stress haben.

Und wenn sie sich entspannen wollen.

Es gibt aber auch **Alternativen zum Trinken** von Alkohol.

Wir haben Menschen gefragt:

**Was kann man als Alternative tun,
um keinen Alkohol zu trinken?**

Im Folgenden siehst Du Sprech-Blasen.

Dort stehen die Antworten auf unsere Frage.

Lies Dir die Sprech-Blasen durch.

Oder lasse Dir die Sprech-Blasen von einer anderen Person vorlesen.

Man kann sich leckere Alternativen mixen, zum Beispiel einen alkohol-freien Cocktail.

Leckerer Getränk schön dekorieren. Dann ist es egal, ob Alkohol drin ist oder nicht.

Kalte Saftschorlen mit Strohhalm schmecken genauso gut.

Ich trinke, wenn ich keinen Alkohol trinke, gerne Cocktails ohne Alkohol. Sogar lieber, weil die oft nicht so bitter sind.

Wenn man Alkohol braucht, dann kann man sich mit Sachen ablenken, die einem auch Spaß machen. Zum Beispiel ins Kino gehen oder an Orte wo es nicht normal ist, Alkohol zu trinken.

Sich selbst eine Challenge stellen und dann im Kalender jeden Tag abhaken.

→ Aufgabe:

Überlege dann für dich alleine.

Oder in der Gruppe:



1. Was kann man als Alternative tun, um keinen Alkohol zu trinken?

2. Was würdest du machen, um keinen Alkohol zu trinken?

Du kannst die Antworten hier aufschreiben.



Oder Du nimmst die Antworten mit dem Handy auf.



Was kann man als Alternative tun, um keinen Alkohol zu trinken?

Was würdest Du als Alternative für das Trinken von Alkohol tun?

Lies die Antworten in Deiner Gruppe vor.

Oder spiele Deine Aufnahmen vom Handy ab.

Sprecht über die Antworten.

In der Gruppe fragt euch nun:

Was kann ich tun, um weniger Alkohol zu trinken?

Was kann ich mit meiner Gruppe tun, um weniger Alkohol zu trinken?

Quelle:

Eigene Erstellung

Der Text basiert auf der Übertragung in Leichte Sprache und Prüfung von:

leicht zu lesen

Traundorf 25

83313 Siegsdorf

E-Mail: luxburg@leichtzulesen.org

Internet: www.leichtzulesen.org

Übersetzerin: Isabella von Luxburg

Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu,
Kronenstraße 36, 87435 Kempten)