

Tool: 02

**Aufgabe:**

**Das mache ich  
am liebsten**



Um weniger Alkohol zu trinken  
ist es gut, sich daran zu erinnern,  
was man gerne in der Freizeit macht.  
Darum geht es bei dieser Aufgabe.

## Das mache ich am liebsten

Bei dieser Aufgabe geht es um Folgendes:  
Es geht darum herauszufinden,  
was Du gerne machst.  
Hier geht es um Dinge,  
die Du in der Freizeit machen kannst.

Man spricht von **Handlungsalternativen** für  
den Konsum von Alkohol.

### Das bedeutet:

Man tut etwas anderes,  
statt Alkohol zu trinken.

Zum Beispiel:

Viele Menschen trinken Alkohol,  
wenn sie Stress haben.  
Oder wenn sie unter großem Druck stehen.  
Sie sehen Alkohol dann als einzige Lösung,  
um den Stress zu reduzieren.  
Oder um Druck abzubauen.

Die Aufgabe soll helfen,  
Alternativen zu finden.  
Und um Stress abzubauen.  
Oder Dir ein gutes Gefühl geben.  
Oder dem Leben eine sinn-volle Bedeutung geben.

**Das bedeutet:**

Bei dieser Aufgabe sollst Du herausfinden:  
Was bei Dir ein gutes Gefühl auslöst.  
Und wobei Du Spaß hast.  
Und was Du eigentlich lieber machen willst,  
als in stressigen Situationen Alkohol zu trinken.

### Was brauchst Du?

1. Einen Klebe-Stift



2. Einen Stift



3. Eine Schere



Die Aufgabe besteht aus 5 Schritten.  
Mache die Schritte nacheinander.

Diese Aufgabe kannst Du alleine machen.  
Oder du kannst die Aufgabe in einer Gruppe machen.

→ Schau Dir die Aufgabe auf der nächsten Seite an.

→ **Gehe bitte so vor:**

Lies Dir den Text durch.

Oder lasse ihn Dir vorlesen.

Wenn Du Hilfe brauchst:

bitte eine andere Person um Hilfe.

1. Schau dir zuerst die Bilder unten an.

Die Bilder zeigen Freizeit-Aktivitäten,  
die gut tun können.

Überlege zu jedem einzelnen Bild:

- Mach ich das gerne,  
was auf dem Bild zu sehen ist?
- Gibt es mir ein gutes Gefühl?

2. Schneide alle Bilder aus,  
die Dir ein gutes Gefühl geben.



3. Schau Dir die ausgeschnittenen Bilder an.

Überlege:

- Was kann ich davon jeden Tag machen?
- Was kann ich nur ab und zu machen?
- Was würde ich gerne mal ausprobieren?



4. Klebe die Bilder in die leere Tabelle.

Ordne die Bilder unter die passende Über-Schrift.



Du kannst hier auch auf-schreiben,  
wenn Du bei einer Freizeit-Aktivität Hilfe  
brauchst.

Zum Beispiel  
von einem Betreuer oder  
einer Person aus Deiner Familie oder  
von Deinen Freunden.

Oder Du kannst auf-schreiben,  
wenn Du an eine der Aktivitäten erinnert werden  
möchtest.

→ Tipp

Schaue Dir die Bilder an,  
wenn Du dich schlecht fühlst.

Zum Beispiel:

Wenn Du Stress hast.

Oder wenn es Streit bei der Arbeit gab.

Oder wenn Du das Gefühl hast,  
Alkohol trinken zu müssen.

Wenn es Dir schlecht geht oder  
wenn Du das Gefühl hast,  
dass du Alkohol trinken musst,  
dann nimm die Tabelle und erinnere Dich:

Diese Dinge tun mir gut!

Das kann ich jeden Tag machen,

damit es mir besser geht.

Das kann ich ab und zu tun,

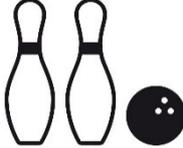
anstatt Alkohol zu trinken.

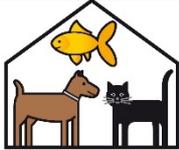
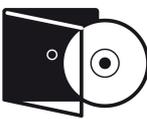
Das wollte ich doch schon immer einmal ausprobieren.

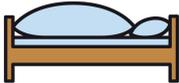
Versuche dann, etwas von Deinen Bildern zu machen!

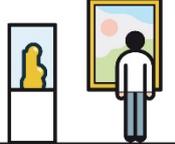
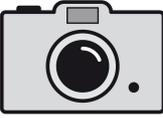
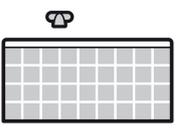
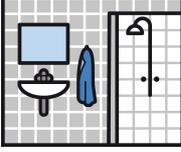
**Kopier-Vorlage:**

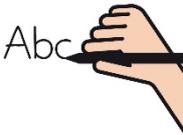
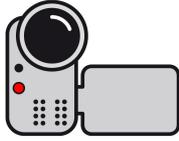
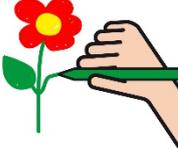
**Liste von Dingen, die gut-tun:**

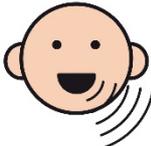
<p>Ich rufe eine Freundin oder einen Freund an.</p>		<p>Ich fahre Fahr-Rad</p>	
<p>Ich besuche eine Freundin oder einen Freund.</p>		<p>Ich gehe schwimmen.</p>	
<p>Ich lade eine Freundin oder einen Freund zu mir ein.</p>		<p>Ich gehe wandern.</p>	
<p>Ich schreibe einer Freundin oder einem Freund eine E-Mail.</p>		<p>Ich spiele mit Freunden kegeln.</p>	
<p>Ich mache eine Party.</p>		<p>Ich tanze. Auch alleine.</p>	

<p>Ich spiele mit Freunden Fußball.</p>		<p>Ich lasse mich massieren.</p>	
<p>Ich mache Yoga.</p>		<p>Ich sitze auf einer Parkbank.</p>	
<p>Ich gehe spazieren. Zum Beispiel in einem Park.</p>		<p>Ich fahre eine Runde mit dem Bus.</p>	
<p>Ich gehe raus und beobachte die Wolken.</p>		<p>Ich spiele mit meinem Haus-Tier.</p>	
<p>Ich setze mich auf meinen Balkon.</p>		<p>Ich gehe Einkaufen.</p>	
<p>Ich schaue mir einen witzigen Film an.</p>		<p>Ich lasse meine Haare schneiden.</p>	

<p>Ich gehe ins Kino.</p>		<p>Ich lese ein gutes Buch.</p>	
<p>Ich schaue mir etwas im Fernseher an.</p>		<p>Ich lege mich hin und schlafe.</p>	
<p>Ich höre Musik.</p>		<p>Ich esse Süßigkeiten.</p>	
<p>Ich spiele mit Freunden ein Spiel.</p>		<p>Ich esse ein Eis.</p>	
<p>Ich chatte im Internet.</p>		<p>Ich koche mir mein Lieblings-Essen.</p>	
<p>Ich schaue mir etwas im Internet an.</p>		<p>Ich gehe in ein Restaurant.</p>	

<p>Ich rufe meine Betreuerin oder meinen Betreuer an.</p>		<p>Ich esse ein Stück Kuchen.</p>	
<p>Ich mache ein Foto-Album.</p>		<p>Ich gehe in ein Museum.</p>	
<p>Ich mache Fotos.</p>		<p>Ich rufe eine liebe Person an.</p>	
<p>Ich lese Zeitung.</p>		<p>Ich singe. Vielleicht in einem Chor.</p>	
<p>Ich gehe in die Bade-Wanne.</p>		<p>Ich spiele ein Instrument.</p>	
<p>Ich gehe duschen.</p>		<p>Ich mache mir laut Musik an.</p>	

<p>Ich schreibe einen Brief an meine beste Freundin oder meinen besten Freund.</p>		<p>Ich mache selbst einen Film.</p>	
<p>Ich treffe meine beste Freundin oder meinen besten Freund.</p>		<p>Ich spiele Theater.</p>	
<p>Ich schreibe 10 Sachen auf, die ich gut kann.</p>		<p>Ich schaue mir die Natur an.</p>	
<p>Ich male ein Bild.</p>		<p>Ich bastle etwas Schönes.</p>	

<p>Ich gehe in meinem Ort spazieren.</p>		<p>Ich mache es mir zu Hause gemütlich.</p>	
<p>Ich gehe in den Gemeinschafts-Raum.</p>		<p>Ich rede mit meiner Betreuerin oder mit meinem Betreuer.</p>	
<p>Ich treffe meine Freunde.</p>		<p>Ich setze mich raus in die Sonne.</p>	
<p>Ich fahre in den Urlaub.</p>			

**Kopier-Vorlage:**

Das kann ich jeden Tag machen:


**Kopier-Vorlage:**

Das kann ich ab und zu machen:


**Kopier-Vorlage:**

Das würde ich gerne einmal ausprobieren:


---

**Quelle:**

Eigene Erstellung in Anlehnung an:

Bundesmodellprojekt aktionberatung - einfach.gut.beraten. Projekt „Geistige Behinderung und problematischer Substanzkonsum“.

Abel, T. (2021): Aktivitäten-Liste in Bildern zur Verfügung gestellt von Bundesmodellprojekt aktionberatung - einfach.gut.beraten. Projekt „Geistige Behinderung und problematischer Substanzkonsum“. Wiesbaden.

Die bildlichen Darstellungen sind der METACOM-Sammlung entnommen.

Diese Materialien dürfen zu nicht kommerziellen Zwecken heruntergeladen und verwendet werden. Die Hochschule Fulda verfügt über aktuelle Einzellenzen und ist somit zur Darstellung berechtigt.

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

Traundorf 25  
83313 Siegsdorf

E-Mail: [luxburg@leichtzulesen.org](mailto:luxburg@leichtzulesen.org)  
Internet: [www.leichtzulesen.org](http://www.leichtzulesen.org)

Übersetzerin: Isabella von Luxburg

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