

**Tool: 07**

**Aufgabe:**

**Substanz-freier Monat**



Diese Aufgabe ist eine Herausforderung.

Es geht darum **keinen** Alkohol zu trinken.

## Substanz-freier Monat

Mit Substanz sind hier **Alkohol** gemeint.

Bei dieser Aufgabe geht es um Folgendes:

Versuche, alleine

oder mit Deinen Freunden oder

mit der Wohn-Gruppe

oder mit deinen Arbeits-Kollegen

einen Monat lang **keinen**

Alkohol zu trinken.

### Was brauchst Du?

Einen Stift oder  
ein Handy,  
das aufnehmen kann.



Du machst die Aufgabe nicht alleine?

Dann brauchst Du ein Team.

Das kann aus Freunden bestehen.

Oder der Familie.

Oder Mit-Bewohnern.

Oder Arbeits-Kollegen.



Die Aufgabe besteht aus mehreren Schritten.

Mache diese Schritte nacheinander.

→ Gehe bitte so vor:

1. Versuche mal **1 Monat** lang **keinen** Alkohol zu trinken.

Du kannst das zusammen mit Deinen Freunden tun.

Oder zusammen mit Deiner Wohn-Gruppe.

Oder zusammen mit Arbeits-Kollegen.



2. Statt Alkohol kannst Du andere Getränke trinken.

Zum Beispiel Cocktails ohne Alkohol.

Oder Wasser mit Geschmack.

3. Versuche auch in folgenden Situationen **keinen** Alkohol zu trinken:

- zusammen mit anderen Leuten
- in der Kneipe
- bei Festen
- beim Essen

4. Überlege Dir:

- Wie geht es mir dabei?
- Wie leicht fällt es mir, **keinen** Alkohol zu trinken?
- Wie lange habe ich es geschafft, **keinen** Alkohol zu trinken?



Du kannst die Antworten aufschreiben.



Oder Du nimmst die Antworten mit dem Handy oder dem Tablet auf.



Wie leicht fällt es mir, **keinen** Alkohol zu trinken?

---

---

---

---

---

---

Wie geht es mir, wenn ich **keinen** Alkohol trinke?

---

---

---

---

---

---

Wie lange habe ich es geschafft **keinen** Alkohol zu trinken?

---

---

---

---

---

---

5. Wenn Du möchtest:  
Dann kannst Du über Deine Antworten  
mit anderen Menschen sprechen.  
Zum Beispiel mit Deiner Familie.  
Oder mit Freunden.  
Oder mit Menschen aus Deinem Team.



**Spreche über diese Fragen:**

- Wie ging es Dir in dem substanz-freien Monat?
- Hast Du etwas gelernt?
- Wie lange hast Du **keinen** Alkohol getrunken?
- Wie geht es Dir, wenn Du weniger Alkohol trinkst?
- Willst Du in Zukunft auch weniger Alkohol trinken?
- Oder willst Du in Zukunft **gar keinen** Alkohol mehr 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](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)