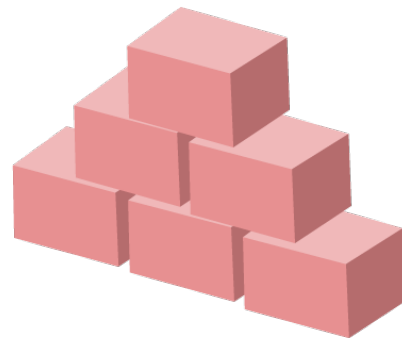


Tool: 03

# Aufgabe: Mauer gegen Sucht



## Mauer gegen Sucht

Bei dieser Aufgabe geht es um Folgendes:

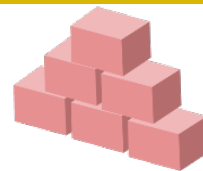
Du kannst herausfinden, was Dir hilft, weniger oder gar keine Energy-Drinks zu trinken.

Es geht auch darum herauszufinden, was Dir hilft, damit Du nicht süchtig wirst.

### Was brauchst du?

Du brauchst die Karten mit den Back-Steinen.

Du kannst Dir die Karten selbst ausdrucken.



Du brauchst auch die Karte auf der Energy-Drinks abgebildet sind.



Du brauchst einen (abwaschbaren) Stift.



Die Aufgabe besteht aus mehreren Schritten.  
Mache diese Schritte nacheinander.

→ **Schau Dir die Aufgabe auf der nächsten Seite an.**

<b>Modul</b>	4	Handlungs-Alternativen zum Konsum von Energy-Drinks
<b>Tool</b>	03	Aufgabe: Mauer gegen Sucht

---



**Nun kannst Du mit der Aufgabe beginnen!**

**Viel Spaß!**

→ **Gehe bitte so vor:**

1. Lege die Karte mit dem Wort **Energy-Drinks** in die Mitte vom Tisch:



2. Überlege zuerst:

- Was kann Dich im Alltag davor schützen, zu viel Energy-Drinks zu trinken?
- Was kann Dich im Alltag davor schützen, süchtig zu werden?



Diese Fragen können helfen eine Antwort zu geben.

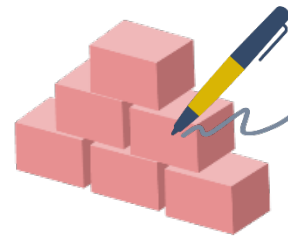
Du kannst die Fragen auch beantworten.

Du musst aber die Fragen nicht beantworten:

- Was hält Dich davon ab, häufig Energy-Drinks zu trinken?
- Was machst Du gerne in Deiner Frei-Zeit?
- Wobei hast Du schöne und gute Gefühle?
- Was tust Du, damit es Dir gut geht?
- Was ist Dir wichtig im Leben?

3. Schreibe die Antworten auf die Karten mit den Back-Steinen.

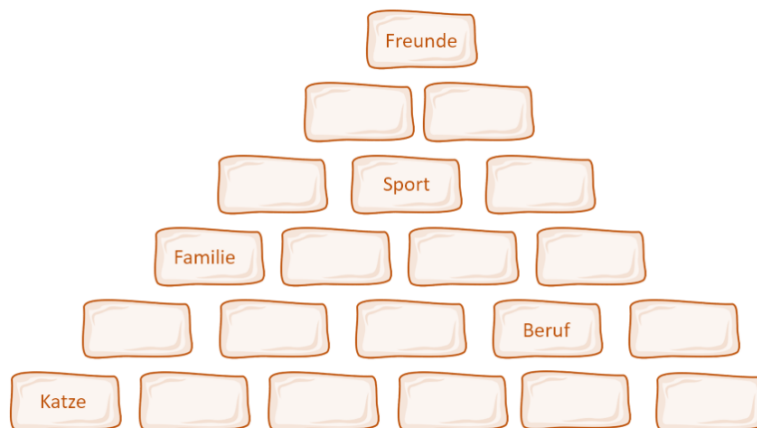
Jede Antwort bekommt 1 Back-Stein.



Du kannst auch gerne jemand anderen fragen, ob er die Wörter für Dich aufschreiben kann.

4. Lege die Karten mit den Steinen auf die Karte mit dem Wort Energy-Drinks.

So, dass die Karten mit den Steinen eine Mauer bilden.



So baust Du eine Mauer mit Dingen, die Dir guttun.

Und die dich vor dem Trinken von Energy-Drinks schützen.

5. Manchmal gibt es Situationen, in denen man aus Gewohnheit Energy-Drinks trinkt.

Zum Beispiel ein wenn man müde ist.

Oder mit Freunden bei einer Party.



<b>Modul</b>	4	Handlungs-Alternativen zum Konsum von Energy-Drinks
<b>Tool</b>	03	Aufgabe: Mauer gegen Sucht

---



### Überlege Dir:

Was können weitere Situationen sein?

Manchmal hat man das Gefühl:

Jetzt muss ich Energy-Drinks trinken.

Bei solchen Situationen ist wichtig,  
dass man sich an die Steine der Mauer erinnert.

### Merke Dir darum gut:

- Was tut Dir gut?
- Was verschafft Dir ein gutes Gefühl?
- Was ist Dir wichtig im Leben?

Denke in schwierigen Momenten an diese Steine.

---

### Quelle:

Eigene Erstellung in Anlehnung an:

Bundesmodellprojekt aktionberatung - einfach.gut.beraten (2019). Nuggets. Arbeitshilfe für Förderschulklassen. Projekt „Geistige Behinderung und problematischer Substanzkonsum“.

Der Text wurde in Leichte Sprache übertragen und geprüft von:

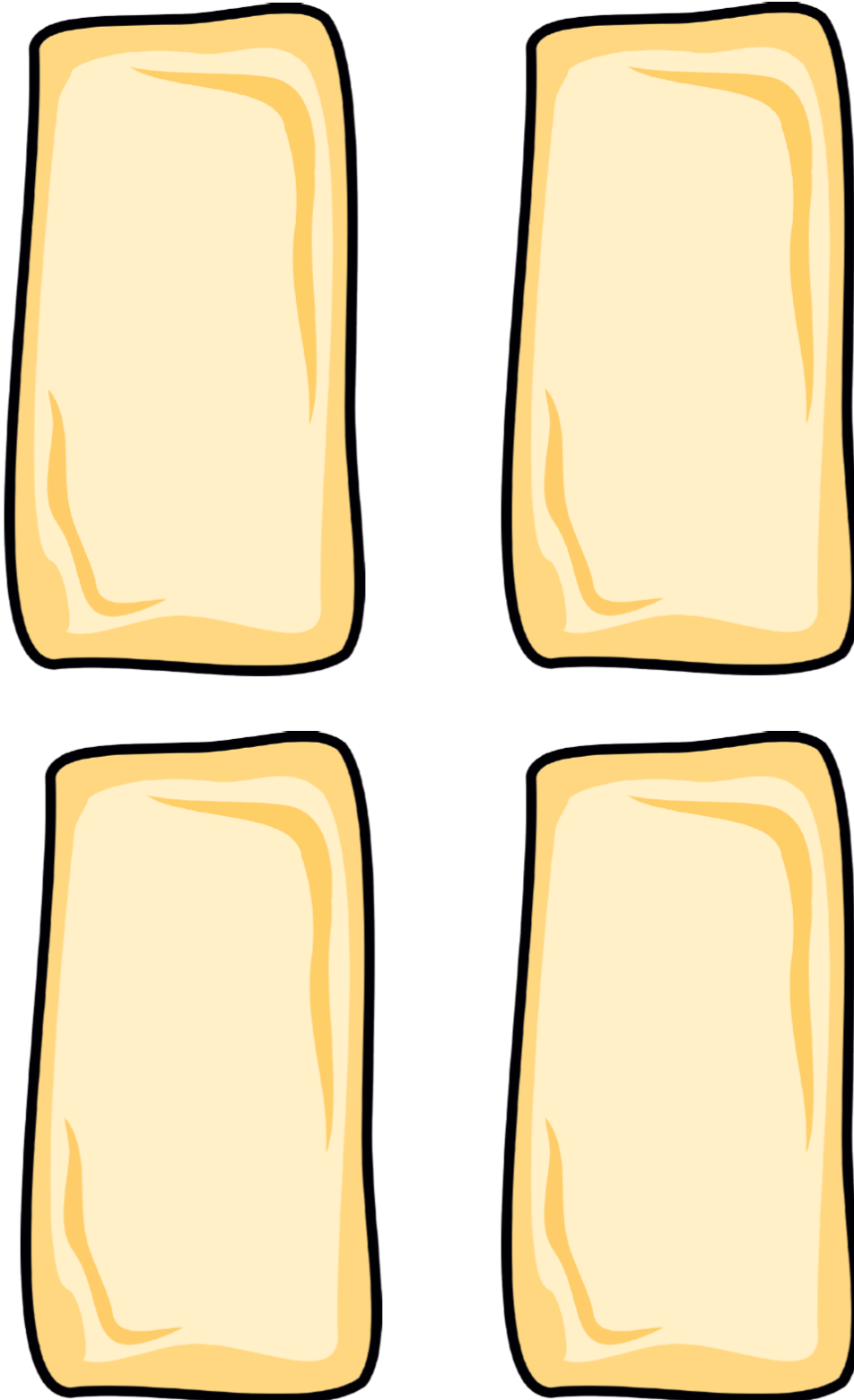
leicht zu lesen  
Traundorf 25  
83313 Siegsdorf

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)

**Kopier-Vorlage:**

Back-Steine:



**Kopier-Vorlage:**

**Energy-Drinks:**

# Energy-Drinks

