

**Tool: 03**

# Aufgabe

## Mauer gegen Sucht



## Mauer gegen Sucht

Bei dieser Aufgabe geht es um Folgendes:

Es geht darum herauszufinden,  
was Dir hilft,  
um weniger oder  
gar nicht zu rauchen.

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

### Was brauchst Du?

Du brauchst die Karten mit den Back-Steinen aus der Tool-Box.

Wenn in Ihrer Tool-Box keine Karten drin sind:

Dann kannst Du dir die Karten auch selbst ausdrucken.

Und im Anschluss laminieren.

Gehe auf die Seite 6.



Du brauchst die Karte auf der  
Zigaretten, E-Zigaretten, Shisha und  
das Wort „Tabak“ abgebildet sind.

Gehe auf die Seite 7.



Du brauchst einen abwaschbaren Stift.

Die Aufgabe besteht aus mehreren Schritten.

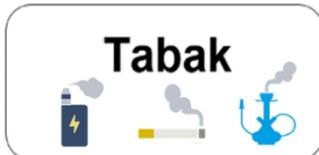
Mache diese Schritte nacheinander.

Schaue Dir die Aufgabe auf der nächsten Seite an.



## Aufgabe:

1. Lege die Karte mit dem Wort **Tabak** in die Mitte vom Tisch:



2. Überlege zuerst:

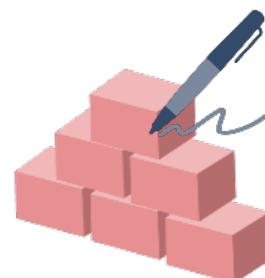
- Was kann Dich im Alltag davor schützen, zu viel zu rauchen?
- Was kann Dich im Alltag davor schützen, süchtig zu werden?



Diese Fragen können helfen eine Antwort zu geben.  
Du kannst die Fragen auch beantworten.  
Du musst aber die Fragen nicht beantworten:

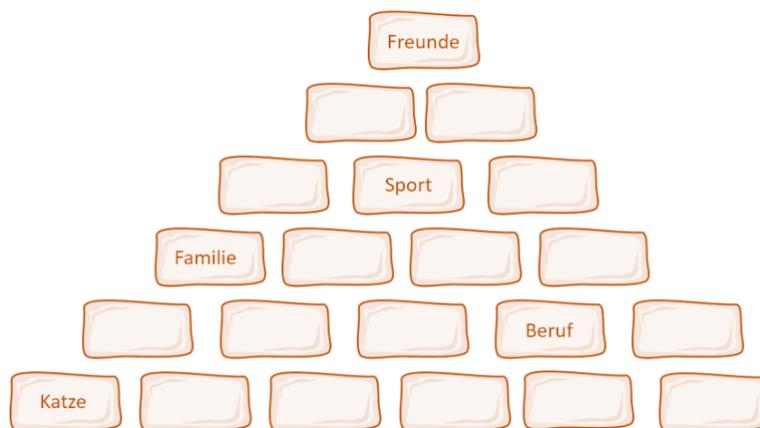
- Was hält Dich davon ab, häufig Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha zu rauchen?
- Was machst Du gerne in deiner Frei-Zeit?
- Wobei hast Du schöne und gute Gefühle?
- Was tust Du, damit es Dir gut geht?
- Was ist Ihnen wichtig im Leben?

3. Schreibe die Antworten auf die Karten mit den Back-Steinen.  
Jede Antwort bekommt 1 Backstein.



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

4. Lege die Karten mit den Steinen auf die Karte mit dem Wort Tabak.  
So dass die Karten mit den Steinen eine Mauer darstellen.



So baust Du eine Mauer mit Dingen,  
die Dir guttun und  
dich schützen vor dem Rauchen von Tabak.

5. Manchmal gibt es Ereignisse im Leben,  
die einem nicht guttun.

Zum Beispiel ein Streit.

Diese Ereignisse können dazu führen,  
dass man wieder Steine aus der Mauer verliert.

Dann hat man das Gefühl:

Jetzt muss ich Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha rauchen.

Bei solchen Ereignissen ist es wichtig,  
dass man sich an die Steine in der Mauer erinnert.

Überlege:

Was könnten solche Ereignisse sein?



**Merke Dir darum gut:**

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

Denke in schwierigen Momenten an diese Steine

Nun kannst Du mit der Aufgabe beginnen!

**Viel Spaß beim Ausprobieren!**

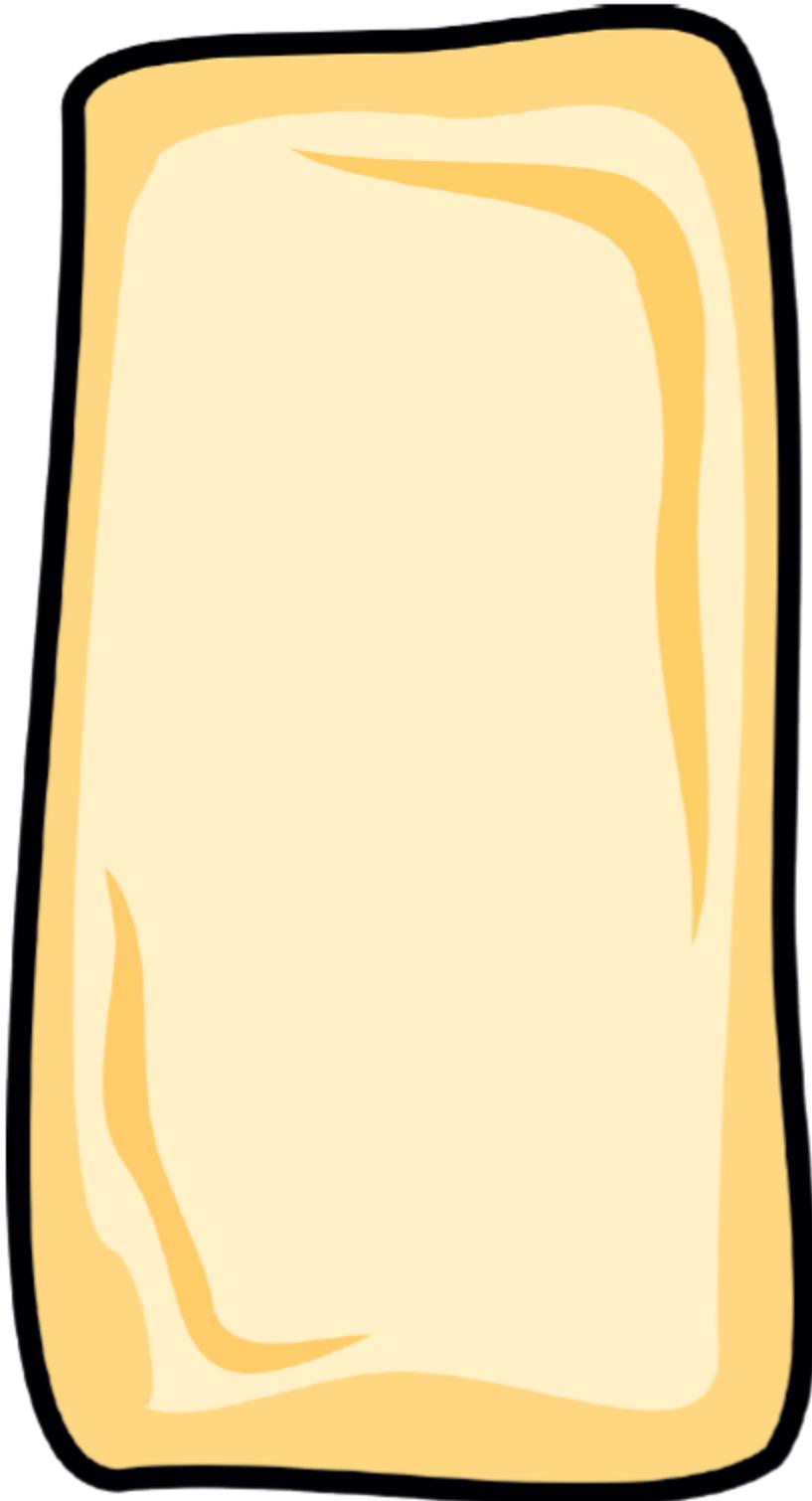
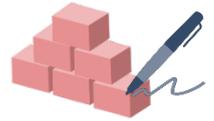
---

**Quelle:**  
Eigene Erstellung

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)



# Tabak

