

Kopier-
vorlagen

Schule Sucht Vorbeugung

Das schulische Suchtpräventionsprojekt

Kopiervorlagen

Übung Modul A – Suchtetiketten	3
Übung Modul A – Suchtmerkmale	5
Übung Modul B – Klassenschirm	8
Übung Modul B – Ressourcenfächer	13
Übung Modul C – Impulskarten	14

Zigarette	Beruhigungsmittel	Bier
Glücksspielautomat	Cannabis	Medikamente
Schnaps	Computerspiele	Sportwetten
Wasserpfeife	Essstörungen	Sekt
Alkohol	E-Zigarette/ E-Shisha	Marihuana
Schmerzmittel	Wein	Snus/ Nikotinbeutel

Essen und Erbrechen	Social Media	Hungern
Glücksspiel	Heroin	THC
Haschisch	Einkaufen	Nikotin
Kokain	Speed	Wodka
Fortnite	Shisha	Online-Shopping
Casino	Minecraft	Schlafmittel

ZWANG

**KONTROLL-
VERLUST**

**ENTZUGS-
ERSCHEINUNGEN**

**TOLERANZ-
ENTWICKLUNG**

**VERNACH-
LÄSSIGUNG
ANDERER
INTERESSEN**

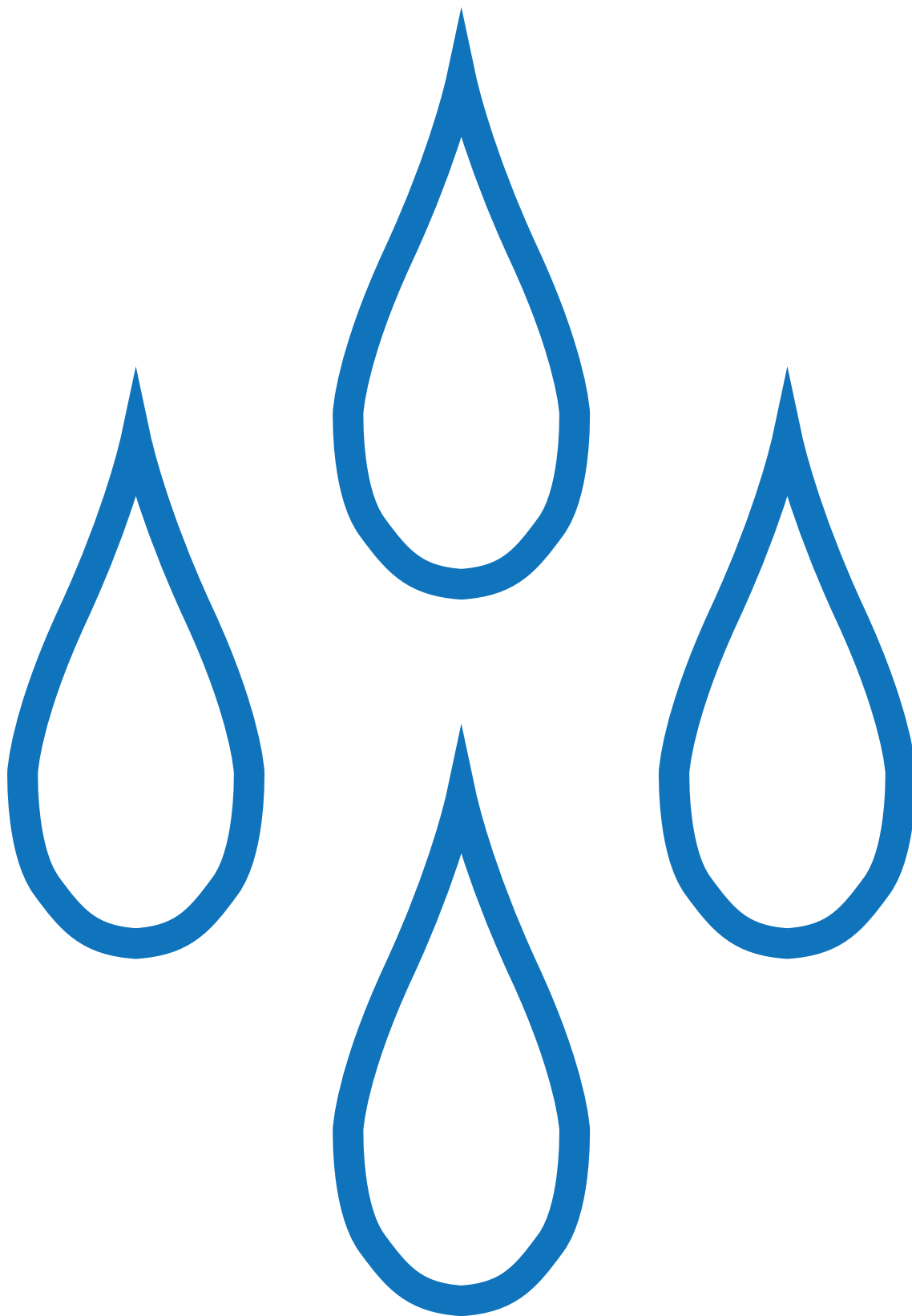
**FORTSETZUNG
TROTZ NEGATIVER
FOLGEN**

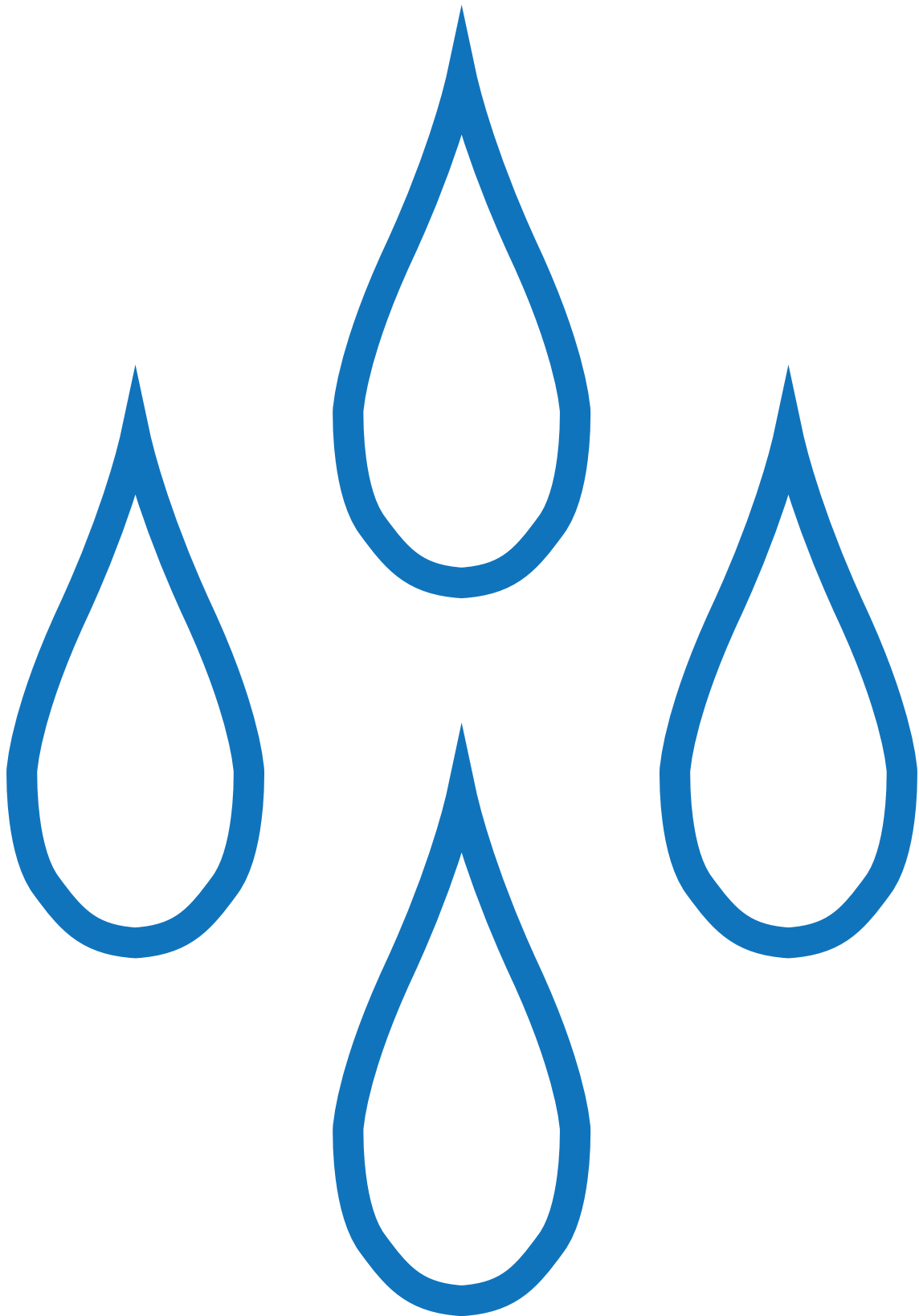


Ich will es ständig haben und muss die ganze Zeit daran denken.	Schule und Hobbys sind mir irgendwie nicht mehr so wichtig.
Ich brauche immer mehr davon.	Es geht mir einfach nicht gut, wenn ich länger nichts zu mir nehmen kann.
Nach kurzer Zeit kommt der innere Drang, wieder zu konsumieren.	Obwohl mich meine Freunde darauf ansprechen, mache ich trotzdem weiter.
Bei einer normalen Dosis merke ich schon fast nichts mehr.	Meine Eltern bzw. Lehrpersonen machen sich schon Sorgen um mich, ich hör aber trotzdem nicht auf.
Früher reichte mir einmal die Woche aus, jetzt brauch ich es schon jeden Tag.	Ich habe angefangen zu schwitzen und zu zittern, weil ich zu lange nichts genommen hab.
Ich kann nicht aufhören obwohl ich merke, dass es schlecht für mich ist.	Bin ich froh, wenn ich zu Hause bin, dann kann ich endlich wieder konsumieren.



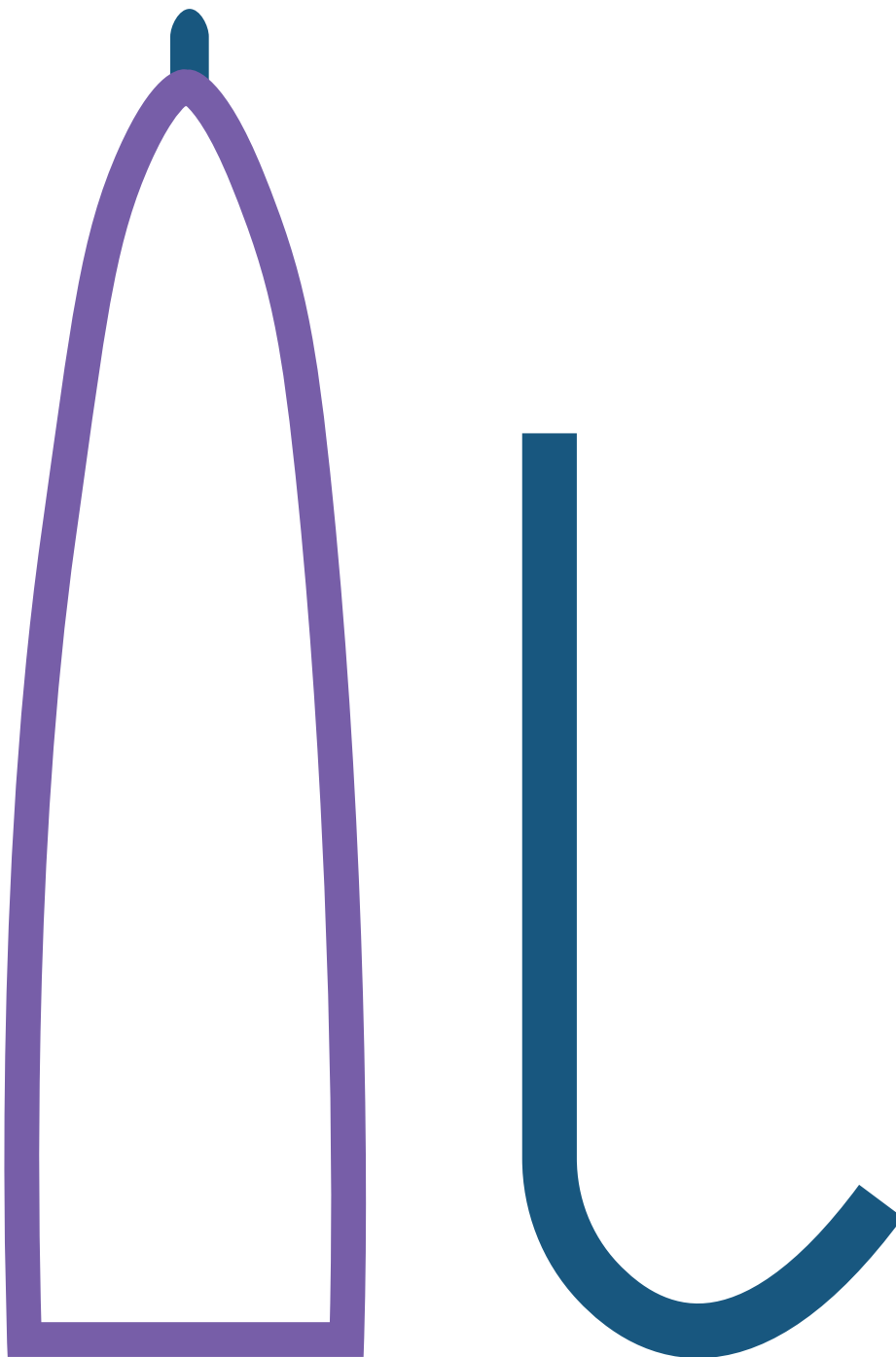
<p>Auch wenn ich mir vornehme, nur eine gewisse Menge zu konsumieren, schaffe ich es nicht mein Ziel einzuhalten.</p>	<p>Was mir früher gereicht hat, ist mir heute nicht mehr genug.</p>
<p>Wenn ich nichts mehr habe, mache ich mir ständig Gedanken, wie und wo ich wieder etwas herbekommen kann.</p>	<p>Ich kann mich nicht einschränken.</p>
<p>Ich werde richtig aggressiv, wenn ich nicht bald wieder etwas bekomme.</p>	<p>Ich habe immer weniger Zeit für meine Familie und Freunde.</p>
<p>Ich hätte gerne früher aufgehört zu konsumieren.</p>	<p>Was ich früher gerne gemacht habe, interessiert mich jetzt nicht mehr.</p>
<p>Obwohl ich langsam die Auswirkungen des Konsums auf meinen Körper spüre, möchte ich nicht damit aufhören.</p>	<p>Ich funktioniere einfach nicht mehr richtig ohne die Substanz/ das Verhalten.</p>
<p>Ich hatte mal große Pläne für meine Zukunft, dafür habe ich aber keine Zeit und Energie mehr.</p>	<p>Eigentlich wollte ich heute pünktlich ins Bett, konnte aber wieder nicht aufhören.</p>











<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

In meiner Freizeit tue ich am liebsten...	Zornig macht mich...
Wenn es mir mal nicht so gut geht, hilft mir ...	Eine Stärke von mir ist...
Einen Streit löst man am besten durch...	Freundschaft bedeutet für mich...
Peinlich wäre mir...	Entspannen kann ich am besten, wenn...
Enttäuschen würde mich...	In fünf Jahren wäre ich gerne...



Wenn es einer Person, die ich mag, schlecht geht, dann...	An der Schule mag ich...
Im nächsten Jahr freu ich mich am meisten auf...	Ein Mensch, der mich beeindruckt, ist...
Wenn ich hundert Euro finden würde...	Angst habe ich vor...
Besonders nervig finde ich...	Kreativität bedeutet für mich...
Für unsere Gesellschaft würde ich mir wünschen, dass...	