



Arbeitsblatt

## ALKOHOL: MANCHMAL ZU VIEL

*Du trinkst auch mal zu viel Alkohol, und es kommt vor, dass du betrunken bist.*

*Beantworte die ersten drei Fragen zuerst selbstständig. Suche danach ergänzende Informationen auf [feel-ok.at](https://feel-ok.at)*

### Wo stehst du?

1. Warum trinkst du Alkohol? Überlege dir drei wichtige Gründe. Hier erfährst du mehr: [feel-ok.at/alkohol-malzuviel](https://feel-ok.at/alkohol-malzuviel)
2. Was spricht gegen den Alkoholkonsum? Überlege dir drei Gründe, die dir wichtig sind. Hier erfährst du mehr: [Was ich nicht so toll finde](#)
3. Überlege: Welche Rolle spielt Alkohol in deiner Freizeit? Welche Rolle spielt Alkohol in Bezug auf Stress oder wenn du dich unsicher fühlst? Hier erfährst du mehr: [Mein Leben und ich](#)

### Gefahren kennen

4. Welches sind mögliche Auswirkungen des Alkoholkonsums, wenn man 0.5, 1.5, 2.5 oder 3 Promille im Blut hat? Klicke auf: [feel-ok.at/alkohol-infos](https://feel-ok.at/alkohol-infos) und dann [Wirkung](#)
5. In welchen Situationen ist es gefährlich oder unvernünftig, Alkohol zu trinken? Klicke auf: [Wann verzichten?](#)
6. Welche Organe können durch starken Alkoholkonsum geschädigt werden? Klicke auf: [Risiken und Gefahren](#)
7. Wie kannst du korrekt reagieren, wenn du Zeuge eines Alkohol-Notfalls bist? Klicke auf: [Notfall](#)

### Deine Entscheidung

8. Möchtest du weiterhin gleich viel Alkohol trinken? Oder möchtest du weniger trinken? Hier erfährst du mehr: [feel-ok.at/alkohol-malzuviel](https://feel-ok.at/alkohol-malzuviel) und dann [Weiter so - oder anders?](#)
9. Wenn du weniger Alkohol trinken willst: Wie kannst du das erreichen? Überlege dir drei Möglichkeiten, wie du das schaffen kannst. Klicke auf [Tipps](#) und dann auf [Alkoholkonsum in den Griff kriegen](#) für weitere Ideen.
10. Falls du weiterhin Alkohol trinken willst: Wie minimierst du das Risiko möglicher Gefahren? Klicke auf: [Risiko vermindern](#)