



ALKOHOL: REGELMÄSSIG UND HÄUFIG

Du trinkst regelmäßig und häufig Alkohol und hattest deswegen auch schon Ärger.

Beantworte die Fragen zuerst selbstständig. Suche danach ergänzende Informationen auf feel-ok.at

Wo stehst du?

1. Warum trinkst du Alkohol? Manche Gründe sind akzeptabel, andere wiederum sind bedenklich. Hier erfährst du mehr: www.feel-ok.at/alkohol-oft
2. Was spricht gegen den Alkoholkonsum? Nenne drei Gründe, die dir wichtig sind. Hier erfährst du mehr: [Was ich nicht so toll finde](#)
3. Mit Alkohol kann man keine Probleme lösen. Hast du Ärger? Was kannst du dagegen tun? Hier erfährst du mehr: [Ich habe Ärger](#)

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: www.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? Wie wirkt sich das auf dich und deinen Körper aus? Hier erfährst du mehr: www.feel-ok.at/alkohol-oft 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](#)
11. Hast du versucht, weniger Alkohol zu trinken und es hat nicht funktioniert? Hier erfährst du mehr: [Rückfall](#)