

## **Spielform «Alkohol behindert die Leistung»**

### **Zeit**

20 Minuten

### **Material**

–

### **Aktion**

Alle Teilnehmer drehen sich zuerst 3 bis 5 Mal um die eigene Achse, stellen sich anschliessend sofort auf Wippen und schiessen ein kleines Programm («Bodyguard» als Hilfestellung!).

### **Lebenskompetenz fördern: Selbstwahrnehmung**

#### **Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)**

- Wie war das Gefühl beim Schiessen mit Schwindel?
- Wie hat der Trinkhalm eure Leistung verändert?
- Wie fühlt es sich an, in seiner sonst guten Leistungsfähigkeit eingeschränkt zu sein?

#### **Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)**

- Was sind die Parallelen zwischen dem provozierten Schwindel und Alkoholkonsum?
- Warum ist das Schiessen ohne Einschränkung der Wahrnehmung, wie sie Alkoholkonsum verursacht, leichter?
- Wie beeinflusst das Wissen um die verminderte Leistungsfähigkeit durch Alkohol das Handeln in Situationen, wo es darum geht, Alkohol zu konsumieren oder darauf zu verzichten?

#### **Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)**

- Wie könnt ihr in Situationen, in denen es um Alkoholkonsum geht, überlegt handeln?
- Angenommen, euch wird am Vorabend eines wichtigen Turniers im Ausgang Alkohol angeboten. Wie könnt ihr euren Vorsätzen, nichts zu trinken, treu bleiben?

#### **Schritt 4 – Begleiten (Anwendung)**

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen ihren Alkoholkonsum aufgrund des Gesprächs verändert haben. Wenn nicht, sprich sie bei Gelegenheit nochmals darauf an.

#### **Schritt 5 – Zurück zu Schritt 1**



**Lebenskompetenzen, die mit dieser Spielform gefördert werden:**

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>