



Tipps zum Neinsagen

- Äussere deine Überzeugung klar.
- Steh zu dir und deinen Ansichten.
- Sei selbstbewusst und lehne klar ab.



«Nein, danke,
mir geht es auch ohne
Alkohol gut!»



«Nein, danke,
ich habe morgen ein
wichtiges Training!»

«Nein, danke,
ich unterhalte mich auch
ohne Alkohol bestens!»

Mehr zu diesem Thema:

[Gruppendruck bei Alkohol \(https://coolandclean.ch/de/themen/alkohol/](https://coolandclean.ch/de/themen/alkohol/)

[Gruppendruck-bei-Alkohol\)](#)

[Spielform «Klar kommunizieren» \(https://coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Klar-kommunizieren-\)](https://coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Klar-kommunizieren-)

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