

## Vorbild sein punkto Alkohol

Als Leiter oder Leiterin bist du für die Jugendlichen ein Vorbild (<https://coolandclean.ch/de/themen/leiter-team/Wie-w-hlen-Menschen-Vorbilder->).

- Überdenke deinen Alkoholkonsum.
- Stille deinen Durst nach Training oder Wettkampf mit alkoholfreien Getränken.
- Trinke in Anwesenheit von Jugendlichen nach dem Training oder Wettkampf keinen Alkohol.
- Unterstütze jene Jugendlichen, die keinen Alkohol trinken wollen.

### Mehr zu diesem Thema:

[Die richtigen Vorbilder wählen \(https://coolandclean.ch/de/themen/alkohol/](https://coolandclean.ch/de/themen/alkohol/)

[Die-richtigen-Vorbilder-w-hlen](#)

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

[Gruppendruck-bei-Alkohol](#)

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