



BOCK AUFS LEBEN

DAS PRÄVENTIONSSYSTEM
VON DOMINIK FORSTER

**SCHÜLER:INNEN STÄRKEN.
LEHRKRÄFTE ENTLASTEN.**

LEVEL 1 – EINSTIEG

MENTALE STÄRKE MEDIENKOMPETENZ SUCHTPRÄVENTION

Modular • Förderfähig • Nachhaltig

BOCK AUFS LEBEN stärkt Schüler:innen fürs Leben. Mit den Themen Suchtprävention, Medienkompetenz und mentale Stärke lernen sie, gesunde Entscheidungen zu treffen, Risiken zu erkennen und selbstbewusst ihren eigenen Weg zu gehen. Gleichzeitig begleiten und entlasten wir Lehrkräfte mit sofort einsetzbaren Materialien, digitalen Lerninhalten und persönlicher Unterstützung. So wird Prävention nicht zur Zusatzaufgabe, sondern wirksam und nachhaltig im Schulalltag verankert.

Mit der bewilligten Förderung schaffen Sie den **ersten nachhaltigen Zugang zu einem erprobten Bildungs- und Präventionsprogramm**, das gezielt im Schulalltag ansetzt.



dominik-forster.de



IHR -LEVEL 1- PROGRAMM IM ÜBERBLICK



MIT DEM EINSTIEGSPAKET ERHALTEN SIE:

- ✦ LMS-Zugang
- ✦ Unterrichtseinheiten Suchtprävention
- ✦ Unterrichtsabläufe
- ✦ Arbeitsblätter
- ✦ Musterlösungen
- ✦ Lehrkräfte-Onboarding
- ✦ Digitaler Elternabend
- ✦ 24/7 Support
- ✦ Persönlicher Experten-Chat mit Dominik Forster

ENTLASTUNG FÜR IHR KOLLEGIUM



BEREITS HEUTE BERICHTEN UNSERE PARTNERSCHULEN:

Im Schnitt **sparen Lehrkräfte pro Klasse über 20 Stunden Vorbereitungszeit.**

Insgesamt wurden bereits über **2.000 Stunden Entlastung** durch vorhandene Videos, Lesestoffe und Übungsblätter erreicht.

Die Inhalte sind direkt einsetzbar und reduzieren den Vorbereitungsaufwand erheblich.

QUALITÄT & ENTWICKLUNG



Der Kurs wurde **gemeinsam mit Expert:innen aus Pädagogik und Psychologie entwickelt** und ist sowohl didaktisch fundiert als auch praktisch erprobt.

ZIELE & ERWARTETE WIRKUNG



Das Einstiegsprogramm legt die Grundlage für die Entwicklung zentraler Schutzfaktoren bei Schüler:innen und verbindet drei zentrale Kompetenzbereiche mit den wichtigsten inhaltlichen Präventionsfeldern:

- ✓ **SELBSTKOMPETENZ**
- ✓ **SOZIALKOMPETENZ**
- ✓ **HANDLUNGSKOMPETENZ**

- ✓ **MENTALE GESUNDHEIT**
- ✓ **SUCHTPRÄVENTION**
- ✓ **MEDIENKOMPETENZ**



SELBST-KOMPETENZ

MENTALE GESUNDHEIT & RESILIENZ – GRUNDLAGEN



DIE SCHÜLER:INNEN LERNEN,

- ✦ eigene Gefühle wahrzunehmen und zu benennen
- ✦ erste Zusammenhänge zwischen Emotionen, Gedanken und Verhalten zu verstehen
- ✦ persönliche Stressauslöser zu erkennen und einfache Strategien zur Stressregulation kennenzulernen
- ✦ erste Ansätze von Selbstwirksamkeit zu entwickeln („Ich kann etwas beeinflussen“)
- ✦ Herausforderungen nicht nur als Problem, sondern auch als gestaltbar wahrzunehmen

ZIEL: Aufbau eines ersten Verständnisses für **mentale Gesundheit und persönliche Resilienz**

SOZIAL-KOMPETENZ

SOZIALES MITEINANDER & SCHUTZFAKTOREN



DIE SCHÜLER:INNEN ENTWICKELN EIN BEWUSSTSEIN DAFÜR,

- ✦ Perspektiven anderer nachzuvollziehen und respektvoll zu reagieren
- ✦ grundlegende Empathie im schulischen Alltag zu zeigen
- ✦ die Bedeutung von Zugehörigkeit und Gemeinschaft zu erkennen
- ✦ eigene Grenzen wahrzunehmen und erste Ansätze zur Kommunikation dieser Grenzen zu entwickeln

ZIEL: Stärkung von **sozialer Verbundenheit als Schutzfaktor**

HANDLUNGS-KOMPETENZ

ERSTE PRÄVENTIONS- & ENTSCHEIDUNGS-FÄHIGKEIT



DIE SCHÜLER:INNEN BEGINNEN,

- ✦ ihr eigenes Verhalten zu reflektieren
- ✦ erste Zusammenhänge zwischen Verhalten, Folgen und Gesundheit zu erkennen
- ✦ Risiken im Alltag besser einzuordnen (z. B. Mediennutzung, Gruppendruck, Konsumverhalten)
- ✦ grundlegende Strategien für gesündere Entscheidungen kennenzulernen

ZIEL: Entwicklung erster **Handlungsfähigkeit im Alltag**



KERNMODULE IM EINSTIEG



MENTALE GESUNDHEIT & RESILIENZ

- + Gefühle verstehen und einordnen
- + Umgang mit Stress kennenlernen
- + erste Strategien im Umgang mit Rückschlägen



SUCHTPRÄVENTION

- + Verständnis für Risiko- und Schutzfaktoren entwickeln
- + erkennen, warum Menschen zu Konsumverhalten greifen
- + erste Sensibilisierung für Gruppendruck und eigene Entscheidungen



MEDIENKOMPETENZ & DIGITALE RESILIENZ

- + eigene Mediennutzung reflektieren
- + grundlegende Mechanismen digitaler Plattformen verstehen
- + erste Sensibilität für Manipulation und Einfluss entwickeln
- + bewussteren Umgang mit digitalen Medien anbahnen



ÜBERGEORDNETE WIRKUNGSZIELE (SCHUTZFAKTOREN)

Das Programm zählt bereits im Einstiegslevel auf 5 zentrale, wissenschaftlich belegte Schutzfaktoren ein:

- + **Selbstregulation** → erste Strategien im Umgang mit Emotionen und Verhalten
- + **Resilienz** → Grundlagen im Umgang mit Herausforderungen
- + **Kritisches Denken** → erste Reflexion von Medien, Einflüssen und Entscheidungen
- + **Soziale Verbundenheit** → respektvolles Miteinander und Gemeinschaft
- + **Selbstwirksamkeit** → erste Erfahrung von „Ich kann etwas verändern“



WIRKUNGS- NACHWEIS



Im Rahmen der bewilligten Fördermittel ist ein strukturierter Wirkungsnachweis gegenüber dem Förderpartner erforderlich. Hierfür stellt die Schule die notwendigen Rückmeldungen und Nutzungsinformationen zur Verfügung.

WICHTIGER HINWEIS:

Sollte dieser Wirkungsnachweis nicht erbracht werden, kann dies dazu führen, dass die Förderung entfällt und die Programmkosten durch die Schule selbst getragen werden müssen.

NÄCHSTER SCHRITT



Sobald die Bewilligung der Finanzierung vorliegt, erhalten alle beteiligten Lehrkräfte ein **strukturiertes Onboarding**, in dem die Nutzung und Integration der Inhalte vermittelt wird.

Darüber hinaus begleiten wir Ihre Schule, das Kollegium sowie die Schüler:innen während des gesamten Programms und stehen bei Fragen und in der Umsetzung unterstützend zur Seite.

**“ WIR FREUEN UNS DARAUF,
IHRE SCHULE AUF DIESEM
WICHTIGEN WEG ZU BEGLEITEN.**

**Mit freundlichen Grüßen
Dominik Forster**

Bestsellerautor, Vortragsredner, Präventionsexperte

dominik-forster.de

