



BOCK AUFS LEBEN

DAS PRÄVENTIONSSYSTEM
VON DOMINIK FORSTER

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

LEVEL 2 – AKTIVIERUNG

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 diesem Programm schaffen Sie nicht nur Zugang zu Inhalten, sondern setzen bereits erste **aktive Impulse in Ihrer Schulgemeinschaft**.



dominik-forster.de



ALLES AUS LEVEL 1:

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

IHR -LEVEL 2- PROGRAMM IM ÜBERBLICK

PLUS:

- ✦ Unterrichtseinheiten Mentale Stärke
- ✦ Unterrichtseinheiten Medienkompetenz
- ✦ Erweiterte Unterrichtsmaterialien
- ✦ Weitere Arbeitsblätter und Unterrichtsbausteine

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 Aktivierungsprogramm baut auf den Grundlagen des Einstiegs auf und führt die Schüler:innen in eine erste **aktive Auseinandersetzung mit ihrem Verhalten, ihren Entscheidungen und ihrem Umfeld.**

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

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



SELBST-KOMPETENZ

MENTALE GESUNDHEIT & RESILIENZ – ERSTE ANWENDUNG



DIE SCHÜLER:INNEN VERTIEFEN IHR VERSTÄNDNIS UND BEGINNEN AKTIV ANZUWENDEN,

- ✦ 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: Entwicklung eines **aktiveren und bewussteren Umgangs mit sich selbst**

SOZIAL-KOMPETENZ

AKTIVES MITEINANDER GESTALTEN



DIE SCHÜLER:INNEN LERNEN ZUNEHMEND,

- ✦ Perspektiven anderer nicht nur zu verstehen, sondern aktiv zu berücksichtigen
- ✦ respektvoll zu kommunizieren und erste Konfliktsituationen einzuordnen
- ✦ Gruppendruck wahrzunehmen und eigene Positionen zu entwickeln
- ✦ erste Strategien für ein konstruktives Miteinander anzuwenden

ZIEL: Stärkung von **sozialer Sicherheit und Handlungsperspektiven im sozialen Umfeld**

HANDLUNGS-KOMPETENZ

ERSTE BEWUSSTE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN



DIE SCHÜLER:INNEN BEGINNEN AKTIV,

- ✦ eigene Verhaltensweisen im Alltag zu hinterfragen
- ✦ kurzfristige Entscheidungen mit möglichen langfristigen Folgen zu vergleichen
- ✦ erste eigene Entscheidungen bewusster zu treffen
- ✦ Risiken im Alltag (z. B. Konsumverhalten, Mediennutzung) reflektiert einzuordnen

ZIEL: Entwicklung von **ersten praktischen Fähigkeiten für gesundes und reflektiertes Handeln**



KERNMODULE IN DER AKTIVIERUNGSPHASE

VERTIEFEND EINGEFÜHRT



MENTALE GESUNDHEIT & RESILIENZ

- ✦ Emotionen differenzierter wahrnehmen und reflektieren
- ✦ bewusster Umgang mit Stress und Belastung
- ✦ erste Strategien im Umgang mit Herausforderungen anwenden



SUCHTPRÄVENTION

- ✦ Motive hinter Konsumverhalten verstehen
- ✦ Gruppendruck erkennen und einordnen
- ✦ erste Strategien entwickeln, eigene Entscheidungen zu vertreten



MEDIENKOMPETENZ & DIGITALE RESILIENZ

- ✦ eigene Mediennutzung gezielter reflektieren
- ✦ erste Mechanismen wie Aufmerksamkeit, Algorithmen und Einfluss verstehen
- ✦ sensibler für digitale Manipulation und Wirkung werden
- ✦ erste Strategien für bewussteren Medienkonsum entwickeln



ÜBERGEORDNETE WIRKUNGSZIELE (SCHUTZFAKTOREN – GESTÄRKT)

In der Aktivierungsphase werden die zentralen Schutzfaktoren sichtbar weiterentwickelt:

- ✦ **Selbstregulation** → erste aktive Anwendung von Strategien
- ✦ **Resilienz** → konstruktiverer Umgang mit Herausforderungen
- ✦ **Kritisches Denken** → bewusstere Reflexion von Einflüssen und Verhalten
- ✦ **Soziale Verbundenheit** → aktiveres und sichereres Miteinander
- ✦ **Selbstwirksamkeit** → erste konkrete Erfahrung von eigener Einflussnahme



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.

Parallel dazu begleiten wir Ihre Schule, Lehrkräfte und Schüler:innen während des gesamten Programms und unterstützen bei der praktischen Umsetzung.

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

Mit freundlichen Grüßen
Dominik Forster

Bestsellerautor, Vortragsredner, Präventionsexperte

dominik-forster.de

