



BOCK AUFS LEBEN

DAS PRÄVENTIONSSYSTEM
VON DOMINIK FORSTER

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

LEVEL 3 – UMSETZUNG

MENTALE STÄRKE MEDIENKOMPETENZ SUCHTPRÄVENTION

Modular • Förderfähig • Nachhaltig

BOCK AUFS LEBEN stärkt Schüler:innen fürs Leben. Mit den Themen Suchtprevention, 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.

Sie befinden sich mit diesem Programm bereits in der **aktiven Umsetzungsphase nachhaltiger Präventionsarbeit**.



dominik-forster.de



IHR -LEVEL 3- PROGRAMM IM ÜBERBLICK

ALLES AUS LEVEL 2:

- ✦ LMS-Zugang
- ✦ Unterrichtseinheiten Suchtprävention
- ✦ Unterrichtsabläufe
- ✦ Arbeitsblätter
- ✦ Musterlösungen
- ✦ Lehrkräfte-Onboarding
- ✦ Digitaler Elternabend
- ✦ 24/7 Support
- ✦ Persönlicher Experten-Chat mit Dominik Forster
- ✦ Unterrichtseinheiten Mentale Stärke
- ✦ Unterrichtseinheiten Medienkompetenz
- ✦ Erweiterte Unterrichtsmaterialien
- ✦ Weitere Arbeitsblätter und Unterrichtsbausteine



PLUS:

- ✦ Lehrkräfte-Workshop
- ✦ Handlungssicherheit für Lehrkräfte
- ✦ Praktische Umsetzung im Schulalltag
- ✦ Gemeinsame Planung der Unterrichtseinheiten



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 Umsetzungsprogramm führt die Schüler:innen von erster Anwendung hin zu einer **strukturierten und kontinuierlichen Integration in den Alltag.**

Ziel ist es, Kompetenzen nicht nur zu verstehen oder punktuell anzuwenden, sondern **regelmäßig und bewusst in Denken, Verhalten und Entscheidungen zu verankern.**

Dabei bleiben die zentralen Strukturprinzipien bestehen:

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

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



SELBST-KOMPETENZ MENTALE GESUNDHEIT & RESILIENZ – STABILE ANWENDUNG



DIE SCHÜLER:INNEN LERNEN ZUNEHMEND,

- ✦ eigene Emotionen differenziert wahrzunehmen, zu reflektieren und bewusster zu steuern
- ✦ individuelle Stresssituationen aktiv zu regulieren und geeignete Strategien auszuwählen
- ✦ eigene Denkmuster (z. B. Problemfokus vs. Lösungsorientierung) zu erkennen und zu verändern
- ✦ Rückschläge als Lernprozesse zu verstehen und konstruktiv damit umzugehen
- ✦ ein stabileres und realistischeres Selbstbild aufzubauen

ZIEL: Entwicklung einer **stabileren emotionalen Selbstregulation und Resilienz im Alltag**

SOZIAL-KOMPETENZ KONKRETES HANDELN IM SOZIALEN UMFELD



DIE SCHÜLER:INNEN ENTWICKELN DIE FÄHIGKEIT,

- ✦ Konflikte bewusster wahrzunehmen und erste konstruktive Lösungsstrategien anzuwenden
- ✦ eigene Grenzen klarer zu erkennen und zu kommunizieren
- ✦ Gruppendruck aktiv zu reflektieren und selbstbewusster mit ihm umzugehen
- ✦ Empathie gezielt im Alltag anzuwenden
- ✦ Verantwortung im sozialen Miteinander zu übernehmen

ZIEL: Aufbau von **sozialer Handlungssicherheit und aktiver Beziehungsfähigkeit**

HANDLUNGS-KOMPETENZ BEWUSSTE ENTSCHEIDUNGEN IM ALLTAG



DIE SCHÜLER:INNEN LERNEN ZUNEHMEND,

- ✦ eigene Entscheidungen bewusst zu treffen und langfristige Konsequenzen stärker zu berücksichtigen
- ✦ gesunde und ungesunde Verhaltensmuster im Alltag zu unterscheiden
- ✦ eigene Gewohnheiten kritisch zu hinterfragen
- ✦ erste nachhaltige Verhaltensänderungen umzusetzen
- ✦ Verantwortung für ihr eigenes Handeln zu übernehmen

ZIEL: Entwicklung einer **tragfähigen Entscheidungs- und Handlungskompetenz**



KERNMODULE IN DER UMSETZUNGSPHASE

VERTIEFT & ANGEWENDET



MENTALE GESUNDHEIT & RESILIENZ

- ✦ aktive Anwendung von Strategien zur Stressbewältigung
- ✦ vertieftes Verständnis von Emotionen, Denkmustern und Verhalten
- ✦ konstruktiver Umgang mit Misserfolgen und Herausforderungen



SUCHTPRÄVENTION

- ✦ vertieftes Verständnis von Konsummotiven und Risikofaktoren
- ✦ bewusster Umgang mit Gruppendruck
- ✦ erste Entwicklung eigener klarer Haltungen zu Konsumverhalten
- ✦ Fähigkeit, kurzfristige Belohnungen gegen langfristige Folgen abzuwägen



MEDIENKOMPETENZ & DIGITALE RESILIENZ

- ✦ reflektierter Umgang mit eigener Mediennutzung
- ✦ Verständnis für digitale Geschäftsmodelle und Aufmerksamkeitsmechanismen
- ✦ bewussterer Umgang mit Algorithmen, Influencing und Desinformation
- ✦ Entwicklung erster Strategien zur digitalen Selbstregulation



ÜBERGEORDNETE WIRKUNGSZIELE (SCHUTZFAKTOREN – DEUTLICH GESTÄRKT)

In der Umsetzungsphase werden die zentralen Schutzfaktoren stabil verankert:

- ✦ **Selbstregulation** → bewusste Steuerung von Emotionen und Verhalten im Alltag
- ✦ **Resilienz** → aktiver und konstruktiver Umgang mit Herausforderungen
- ✦ **Kritisches Denken** → reflektierte Bewertung von Einflüssen (z. B. Medien, Peer-Gruppen)
- ✦ **Soziale Verbundenheit** → aktives, respektvolles und verantwortungsbewusstes Miteinander
- ✦ **Selbstwirksamkeit** → konkrete Erfahrung: „Ich kann mein Verhalten und meine Entscheidungen steuern“



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.

Zusätzlich begleiten wir Ihre Schule, das Kollegium und die Schüler:innen kontinuierlich während des Programms und unterstützen bei Integration und Umsetzung.

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

Mit freundlichen Grüßen
Dominik Forster

Bestsellerautor, Vortragsredner, Präventionsexperte

dominik-forster.de

