



BOCK AUFS LEBEN

DAS PRÄVENTIONSSYSTEM
VON DOMINIK FORSTER

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

LEVEL 4 – SCHULPROGRAMM

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.

Sie schaffen mit diesem Programm die Grundlage für eine **breite und nachhaltige Verankerung im Schulalltag.**



dominik-forster.de



IHR -LEVEL 4- PROGRAMM IM ÜBERBLICK

ALLES AUS LEVEL 3:

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

PLUS:

✦ **Live-Vortrag mit Dominik Forster**

Besonderheit: Der Live-Vortrag ist ausschließlich als Bestandteil des vollständigen Präventionsprogramms buchbar. Die Kombination aus digitaler Vorbereitung, Elternarbeit, Lehrkräftequalifizierung und persönlichem Vortrag sorgt für eine nachhaltige Wirkung.



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 Schulprogramm hebt die bisherige Umsetzung auf eine neue Ebene:

Die erarbeiteten Kompetenzen werden nicht nur im Unterricht angewendet, sondern **systematisch in den Schulalltag integriert und gemeinsam getragen.**

Ziel ist es, nachhaltige Wirkung nicht nur bei einzelnen Schüler:innen, sondern im gesamten System Schule zu verankern.

Dabei bleiben die zentralen Strukturprinzipien bestehen:

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

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



SELBST-KOMPETENZ

MENTALE
GESUNDHEIT &
RESILIENZ –
STABIL
VERANKERT



DIE SCHÜLER:INNEN ENTWICKELN ZUNEHMEND DIE FÄHIGKEIT,

- ✦ Emotionen bewusst und selbstständig zu regulieren
- ✦ Stresssituationen eigenständig zu bewältigen und passende Strategien anzuwenden
- ✦ eigene Denkmuster aktiv zu reflektieren und lösungsorientiert zu handeln
- ✦ Rückschläge konstruktiv zu verarbeiten und als Lernschritte zu nutzen
- ✦ ein gefestigtes und realistisches Selbstbild aufzubauen

ZIEL: Stabile Entwicklung von **Selbstregulation**
und **innerer Widerstandskraft** (Resilienz)

SOZIAL-KOMPETENZ

SCHULKLIMA
AKTIV GESTALTEN



DIE SCHÜLER:INNEN SIND ZUNEHMEND IN DER LAGE,

- ✦ Konflikte konstruktiv und eigenverantwortlich zu bearbeiten
- ✦ Empathie aktiv im Schulalltag umzusetzen
- ✦ eigene Grenzen klar zu kommunizieren und zu respektieren
- ✦ andere aktiv zu unterstützen
- ✦ zu einem positiven und sicheren sozialen Umfeld beizutragen

ZIEL: Entwicklung einer **tragfähigen, respektvollen**
und **unterstützenden Schulgemeinschaft**

HANDLUNGS-KOMPETENZ

VERANTWORT-
UNGSVOLLES
HANDELN IM
ALLTAG



DIE SCHÜLER:INNEN LERNEN,

- ✦ Entscheidungen bewusst und langfristig orientiert zu treffen
- ✦ eigene Verhaltensmuster nachhaltig zu verändern
- ✦ Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Verhalten zu übernehmen
- ✦ auch unter Einfluss von Gruppendruck oder Medien reflektiert zu handeln
- ✦ aktiv zu ihrem eigenen Wohlbefinden und dem der Gemeinschaft beizutragen

ZIEL: Aufbau einer **stabilen, alltagsnahen**
Handlungskompetenz



KERNMODULE IM SCHULPROGRAMM

SYSTEMATISCH VERANKERT



MENTALE GESUNDHEIT & RESILIENZ

- ✦ nachhaltige Anwendung von Strategien zur Stressbewältigung
- ✦ gefestigter Umgang mit Emotionen und Herausforderungen
- ✦ bewusster Aufbau von Resilienz im Schulalltag



SUCHTPRÄVENTION

- ✦ reflektierter Umgang mit Konsumverhalten und Einflussfaktoren
- ✦ erhöhte Fähigkeit, Gruppendruck zu erkennen und selbstbestimmt zu handeln
- ✦ klare Haltung gegenüber gesundheitsrelevanten Entscheidungen



MEDIENKOMPETENZ & DIGITALE RESILIENZ

- ✦ bewusster und kontrollierter Umgang mit digitaler Nutzung
- ✦ vertieftes Verständnis von Algorithmen, Manipulation und Aufmerksamkeitssystemen
- ✦ klare Strategien zur digitalen Selbstregulation
- ✦ verantwortungsvoller Umgang mit digitaler Identität



ÜBERGEORDNETE WIRKUNGSZIELE (SCHUTZFAKTOREN – SYSTEMISCH WIRKSAM)

Im Schulprogramm werden die zentralen Schutzfaktoren nicht nur individuell gestärkt, sondern im Schulalltag sichtbar verankert:

- ✦ **Selbstregulation** → stabile Steuerung von Verhalten im Alltag
- ✦ **Resilienz** → nachhaltiger Umgang mit Belastung und Krisen
- ✦ **Kritisches Denken** → reflektiertes Bewerten von Einflüssen und Informationen
- ✦ **Soziale Verbundenheit** → aktiv gelebte Gemeinschaft und Unterstützung
- ✦ **Selbstwirksamkeit** → gefestigtes Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit



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.

Während der gesamten Laufzeit begleiten wir Ihre Schule, Lehrkräfte und Schüler:innen und unterstützen aktiv bei der Integration in den Schulalltag.

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

Mit freundlichen Grüßen
Dominik Forster

Bestsellerautor, Vortragsredner, Präventionsexperte

dominik-forster.de

