



BOCK AUFS LEBEN

DAS PRÄVENTIONSSYSTEM
VON DOMINIK FORSTER

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

LEVEL 5 – VOLLSYSTEM

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 gehen Sie einen entscheidenden Schritt:

**von Einzelmaßnahmen hin zu
einer nachhaltigen Schulstrategie.**



dominik-forster.de



IHR -LEVEL 5- PROGRAMM IM ÜBERBLICK

ALLES AUS LEVEL 4:

- ✦ 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
- ✦ **Live-Vortrag mit Dominik Forster**

PLUS:

- ✦ Individuelle Begleitung der Schule
- ✦ Erweiterter Support
- ✦ Individuelle Beratung
- ✦ Regelmäßige Aktualisierung der Lernplattform
- ✦ Unterstützung bei Förderprojekten
- ✦ Langfristige Präventionsstrategie



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 Vollsistem hebt die Präventionsarbeit auf die höchste Ebene:

Die entwickelten Kompetenzen und Strukturen werden nicht nur im Schulalltag umgesetzt, sondern **nachhaltig in die Identität und Kultur der Schule integriert.**

Ziel ist es, Prävention nicht mehr als Maßnahme, sondern als **strategischen Bestandteil der Schulentwicklung** zu etablieren.

Dabei bilden weiterhin zwei zentrale Ebenen die Grundlage:

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

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



SELBST-KOMPETENZ

MENTALE
GESUNDHEIT &
RESILIENZ –
NACHHALTIG
GEFESTIGT



DIE SCHÜLER:INNEN ENTWICKELN LANGFRISTIG DIE FÄHIGKEIT,

- ✦ Emotionen selbstständig und stabil zu regulieren
- ✦ auch in komplexen Situationen bewusst und reflektiert zu handeln
- ✦ mit Stress, Druck und Rückschlägen resilient umzugehen
- ✦ eine gefestigte, realistische und positive Selbstwahrnehmung zu entwickeln
- ✦ eigenständig lösungsorientiert zu denken und zu handeln

ZIEL: Nachhaltige Entwicklung von **starker Selbstregulation und stabiler Resilienz**

SOZIAL-KOMPETENZ

GELEBTE
SCHULKULTUR



DIE SCHÜLER:INNEN SIND ZUNEHMEND IN DER LAGE,

- ✦ aktiv Verantwortung für ein respektvolles und unterstützendes Miteinander zu übernehmen
- ✦ Konflikte eigenständig und konstruktiv zu lösen
- ✦ Empathie als festen Bestandteil ihres Handelns zu integrieren
- ✦ andere aktiv zu unterstützen und einzubeziehen
- ✦ zur Gestaltung eines positiven Schulklimas beizutragen

ZIEL: Etablierung einer **dauerhaft tragfähigen und unterstützenden Schulgemeinschaft**

HANDLUNGS-KOMPETENZ

SELBSTBESTIMMTES
UND VERANT-
WORTLICHES
HANDELN



DIE SCHÜLER:INNEN ENTWICKELN DIE FÄHIGKEIT,

- ✦ Entscheidungen nachhaltig, verantwortungsbewusst und reflektiert zu treffen
- ✦ eigene Werte und Ziele in ihr Handeln zu integrieren
- ✦ auch unter Druck oder Einfluss (Peers, Medien) selbstbestimmt zu handeln
- ✦ langfristig gesunde Verhaltensweisen zu etablieren
- ✦ Verantwortung für die eigene Entwicklung und Gesundheit zu übernehmen

ZIEL: Entwicklung einer **gefestigten, lebensnahen Handlungskompetenz**



KERNMODULE IM VOLLSYSTEM

TIEF INTEGRIERT & NACHHALTIG WIRKSAM



MENTALE GESUNDHEIT & RESILIENZ

- ✦ langfristige Anwendung und Verinnerlichung von Strategien zur Stressbewältigung
- ✦ stabile emotionale Selbstregulation im Alltag
- ✦ ausgeprägte Fähigkeit, Herausforderungen konstruktiv zu meistern



SUCHTPRÄVENTION

- ✦ klare und reflektierte Haltung gegenüber Konsumverhalten
- ✦ hohe Sensibilität für Risiken und Frühwarnzeichen
- ✦ eigenständige und gesundheitsbewusste Entscheidungen



MEDIENKOMPETENZ & DIGITALE RESILIENZ

- ✦ bewusst gesteuerter und reflektierter Umgang mit digitalen Medien
- ✦ tiefes Verständnis von Algorithmen, Manipulation und Informationsbewertung
- ✦ stabile Strategien zur digitalen Selbstregulation
- ✦ verantwortungsvolle Gestaltung der eigenen digitalen Identität



ÜBERGEORDNETE WIRKUNGSZIELE (SCHUTZFAKTOREN – NACHHALTIG ETABLIERT)

Im Vollsystem werden die zentralen Schutzfaktoren nicht nur gestärkt, sondern dauerhaft im System Schule verankert:

- ✦ **Selbstregulation** → stabile und nachhaltige Verhaltenssteuerung
- ✦ **Resilienz** → langfristige psychische Widerstandskraft
- ✦ **Kritisches Denken** → reflektierter Umgang mit Informationen und Einflüssen
- ✦ **Soziale Verbundenheit** → gelebte, unterstützende Schulgemeinschaft
- ✦ **Selbstwirksamkeit** → tief verankertes 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.

Wir begleiten Ihre Schule, das gesamte Kollegium sowie die Schüler:innen während des gesamten Programms und unterstützen aktiv bei allen Umsetzungsschritten und der langfristigen Verankerung.

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

**Mit freundlichen Grüßen
Dominik Forster**

Bestsellerautor, Vortragsredner, Präventionsexperte

dominik-forster.de

