

06 WO STEHE ICH? SELBSTREFLEXIONSBOGEN FÜR SCHÜLER*INNEN

Nimm dir die Zeit um dir in Ruhe und ehrlich Gedanken zu deinem Substanzkonsum zu machen. Du kannst das alleine für dich oder mit einer Person deines Vertrauens machen.

 Name

 Datum

Bitte trage in die folgenden Zeilen ein, welche Substanzen Du konsumiert hast. Es gibt hierbei keine richtigen oder falschen Antworten. Versuche, so ehrlich wie möglich zu sein.

Trage bitte in die folgende Tabelle ein, welche kurz- und langfristigen Vorteile und Nachteile Du durch den Substanzkonsum erlebt hast. Übrigens: Die Vorteil-Nachteil Waage unten kannst du auch geschützt in der Suchtberatung besprechen und klären, wo du gerade stehst. Gib an, ob sich durch den Substanzkonsum Verbesserungen oder Verschlechterungen ergeben haben. Berücksichtige dabei mögliche Veränderungen z.B. im Freundeskreis, in den Schulleistungen, in Beziehungen zur Familie, in den Freizeitinteressen oder im Umgang mit Geld. Beziehe dich auch auf deine körperliche Gesundheit, auf deine Stimmung und auf dein Selbstbewusstsein. Bitte mache in alle Felder Eintragungen.

| Meine Vorteile, wenn ich Substanzen konsumiere | | Meine Nachteile, wenn ich Substanzen konsumiere | |
|---|-------------|--|-------------|
| Langfristig | Kurzfristig | Langfristig | Kurzfristig |
| | | | |
| Meine Vorteile, wenn ich substanzfrei lebe | | Meine Nachteile, wenn ich substanzfrei lebe | |
| Langfristig | Kurzfristig | Langfristig | Kurzfristig |
| | | | |

