



**Willkommen zu deinem  
digitalen Coaching!**



# ready4life fördert deine Lebenskompetenzen.



## Alkohol

Warum trinken wir? Wie viel Alkohol gilt als risikoarm?



## Sozialkompetenz

Wie kann ich mit Gruppen-  
druck umgehen? Wie ver-  
bessere ich meine Kommuni-  
kationsfähigkeit?



## Stress

Wie kann ich mit Stress  
umgehen? Gibt es positiven  
Stress?



## Tabak + Nikotin

Wie wirkt Tabak und E-Ziga-  
rette? Was macht Nikotin?



## Cannabis

Wie wirkt Cannabis? Was sind  
die Folgen vom Kiffen?



## Social Media + Gaming

Wie viel ist zu viel? Ab wann  
ist man süchtig?



Unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Stiftung  
**sanitas**

LUNGENLIGA  
LIGUE PULMONAIRE  
LEGA POLMONAIRE

