



## **Du brauchst keinen Alkohol, um echt zu sein**

Der Sommer ist da – mit Partys, Festen, Festivals und jeder Menge guter Stimmung. Klar, da wird oft auch Alkohol angeboten. Aber ganz ehrlich: **Du musst nicht trinken, um Spaß zu haben.** Und du verpasst nichts, wenn du Nein sagst – im Gegenteil.

**Wer auf Alkohol verzichtet, bleibt klar im Kopf, macht bewusst mit und ist am nächsten Tag einfach fitter.** Ob du im Sportverein aktiv bist, beim Sommerjob Verantwortung trägst oder früh raus musst – es macht einen Unterschied, ob du ausgeschlafen und konzentriert bist oder verkatert durchhängst.

Gerade im Verein oder beim Arbeiten zeigt sich, wer verlässlich ist. Und wer ohne Alkohol auskommt, strahlt genau das aus: **Stärke, Klarheit und Eigenverantwortung.** Du wirst ernst genommen, weil du Haltung zeigst – und das ist richtig stark.

Du musst dich nicht verstellen oder „mitziehen“, nur weil andere es tun. **Wer Nein sagt, zeigt Charakter – und genau der macht dich einzigartig.**

Und mal ehrlich: Du brauchst keinen Alkohol, um locker zu sein, um zu lachen, zu tanzen oder mit Leuten ins Gespräch zu kommen. **Deine Persönlichkeit zählt – nicht dein Getränk.**

Außerdem gibt's heute richtig coole Alternativen: alkoholfreie Cocktails (Mocktails), Limos mit Style, alkoholfreies Bier – du kannst locker mit anstoßen, ohne dir am nächsten Tag Sorgen um einen Kater zu machen.

Du entscheidest, was dir guttut. Und Nein zu Alkohol zu sagen, heißt Ja zu dir selbst, zu deinem Körper und zu deinem Leben.

**Denn wer auf sich achtet, ist nicht langweilig – sondern mutig.**

### **Das Wichtigste in Kürze....**

...und falls ihr auch mal einen coolen Spruch aus dem Ärmel schütteln wollt, euch aber keiner einfällt:

- Nee, ich brauch keinen Alkohol. Ich bin auch so peinlich genug!  
Ich trink nur, wenn's regnet... drinnen... und rückwärts.
- Alkohol? Ich hab schon genug Drama im echten Leben.
- Ich hab's ausprobiert – nüchtern machts mehr Spaß.
- Ich bleib klar – irgendwer muss euch morgen erzählen, was passiert ist.
- Ich trinke nur an Tagen, die mit T enden.
- Nein, danke, ich bin schon voll da – nur eben nüchtern.
- Mein Haustier ist der einzige Kater den ich mag.