

ready life

Die interaktive Coaching-App

Mag.^a FH Nicole Hartmann

20.01.2026

Länder und Bundesländer

Beteiligte Länder

ready4life ist ein Projekt der schweizerischen Lungenliga in Kooperation mit Österreich und Liechtenstein



Schweiz



Österreich



Liechtenstein

- Start in OÖ
- Auf alle Bundesländer ausgeweitet
- Projektleitung und Koordination in OÖ



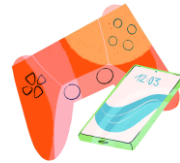
Was ist ready4life?

- **ready4life** ist für Jugendliche und junge Erwachsenen ab 14 Jahren.
(im App – Store ab 17 wegen Gewinnspielmöglichkeit)

- **ready4life** ist ein digitales, interaktives Coaching-Programm, das speziell für Jugendliche als Chatbot-App entwickelt wurde.

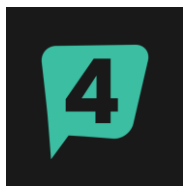
Ziele

- Förderung der Lebenskompetenzen
- Stärkung der Stressbewältigungs- und Kommunikationsfähigkeit
- Unterstützung in der Bewältigung von Konflikten in der Schule und Lehre
- Förderung der Widerstandsfähigkeit gegenüber riskantem Substanzkonsum
- Förderung einer gesunden Nutzung von Social Media und Gaming
- Zielgerichtete und sachliche Information zum Thema Substanzen
- Motiviert Jugendliche an ihren Life Skills zu arbeiten und ihren Substanzkonsum kritischer zu betrachten.



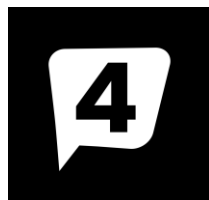


ready **4** life



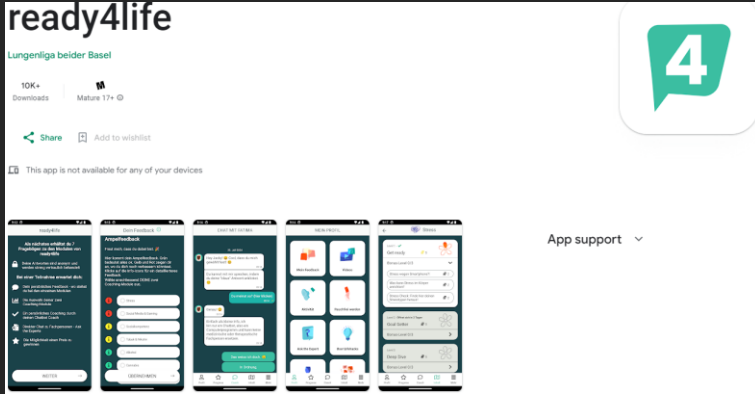
Die App

ready **4** life
Die interaktive Coaching-App



ready **4** life
Die interaktive Coaching-App

Download



ready4life
Lungenliga beider Basel

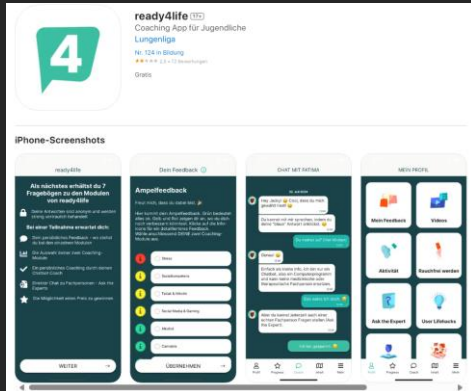
10K+ Downloads Mature 17+ ID

Share Add to wishlist

This app is not available for any of your devices

App support

The screenshot shows five mobile device screens displaying the app's interface. The first screen shows a list of questions. The second screen shows a 'Feedback' form with fields for name, email, and a message. The third screen shows a chat interface with a message and a 'Send' button. The fourth screen shows a grid of icons for 'Home', 'Feedback', 'Help', 'About', 'Privacy', and 'Terms'. The fifth screen shows a list of 'Frequently asked questions'.



ready4life
Coaching-App für jugendliche
Lungenliga

Nr. 124 in Bildung
4.8 (4.7) (12) Bewertungen
Gratis

iPhone-Screenshots

The screenshot shows four iPhone screens. The first screen displays the app's main interface with a list of questions. The second screen shows a 'Feedback' form. The third screen shows a chat interface. The fourth screen shows a grid of icons for 'Home', 'Feedback', 'Help', 'About', 'Privacy', and 'Terms'.

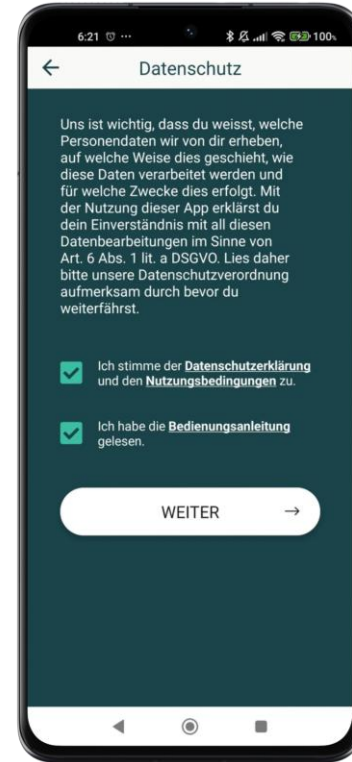
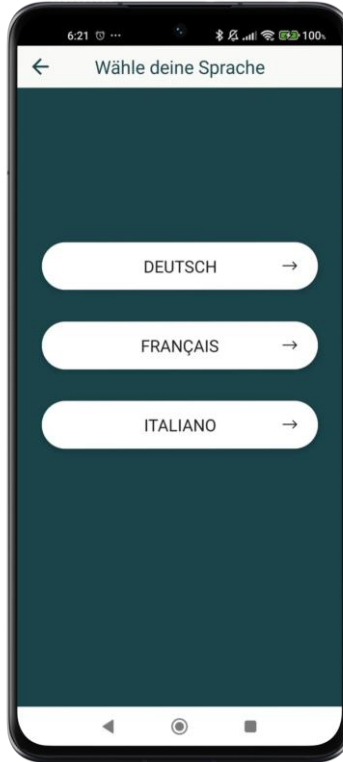


Google Play



Download on the
App Store

Onboarding



Onboarding

Passwort



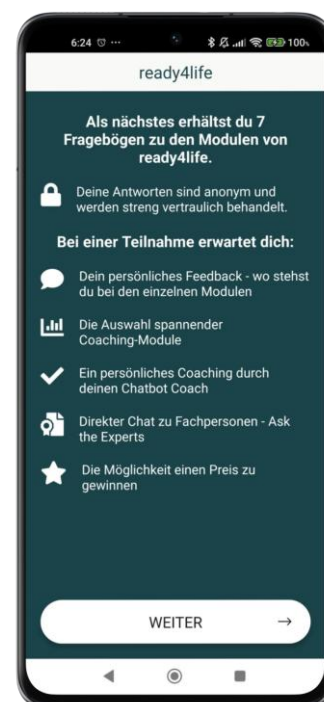
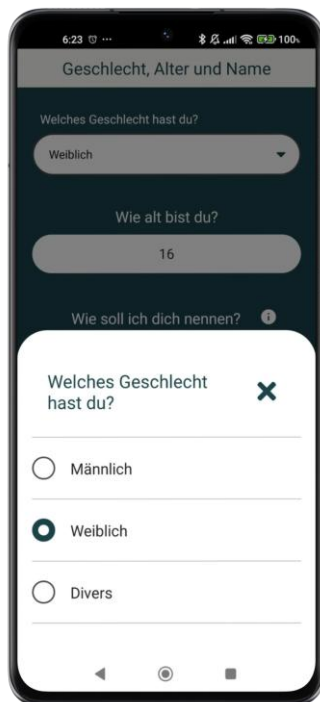
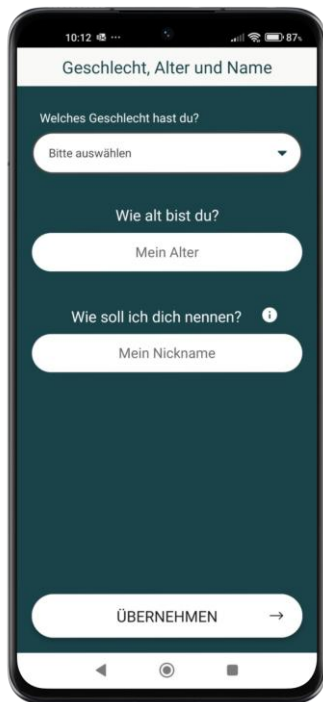
Das Programm ready4life ist nur mit einem Passwort nutzbar, das von der zuständigen Fachstelle vergeben wird.

Passwortsystem wird individuell bei Schulungsterminen vergeben.

Testpasswort: 3D0AA69

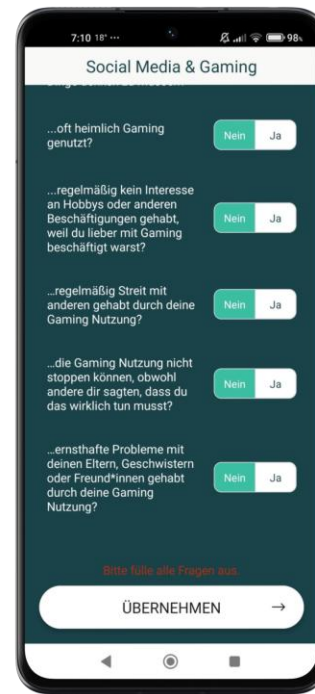
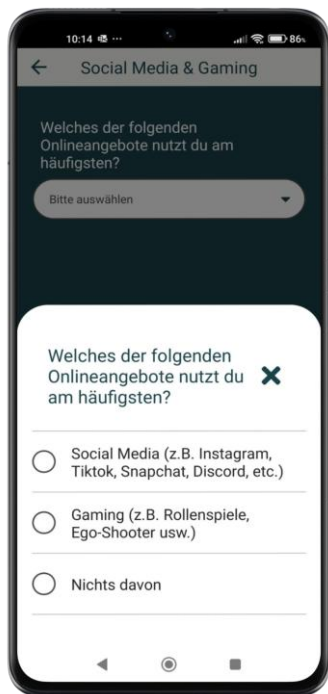
Onboarding

Persönliche Angaben und Ablauf



Onboarding

Social Media & Gaming,



Onboarding

Cannabis

10:16 86%

← Cannabis

Hast du jemals THC-haltiges Cannabis konsumiert oder zu dir genommen?

An wie vielen Tagen hast du in den letzten 30 Tagen THC-haltiges Cannabis geraucht oder zu dir genommen? (in Tagen)

ÜBERNEHMEN →

Tabak und Nikotin

10:16 86%

← Tabak & Nikotin

Wie oft hast du in den letzten 30 Tagen Tabak (Zigarette, Shisha, Zigarre usw.) oder nikotinhaltinge Produkte (E-Zigarette, E-Shisha, Snus, Schnupf, Nikotinbeutel, usw.) konsumiert?

Wie oft hast du in den letzten 30 Tagen Tabak (Zigarette, Shish...

täglich

gelegentlich

nie

10:16 86%

← Tabak & Nikotin

Wie oft hast du in den letzten 30 Tagen Tabak (Zigarette, Shisha, Zigarre usw.) oder nikotinhaltinge Produkte (E-Zigarette, E-Shisha, Snus, Schnupf, Nikotinbeutel, usw.) konsumiert?

Welche Produkte konsumierst du?

klassische Zigaretten

Schnupftabak

Vapes/E-Zigaretten

Tabakerhitzer

Snus/Nicotine-Pouches

ÜBERNEHMEN

Onboarding Sozialkompetenz

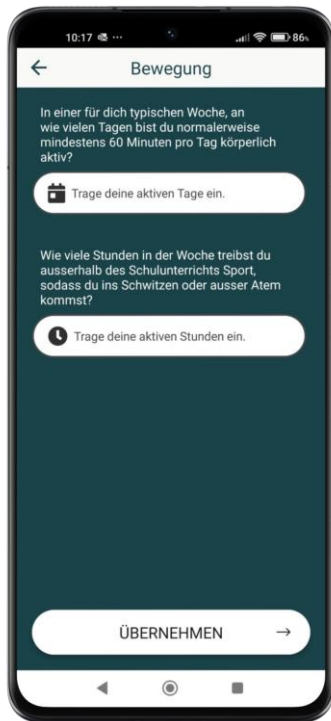


Onboarding Alkohol

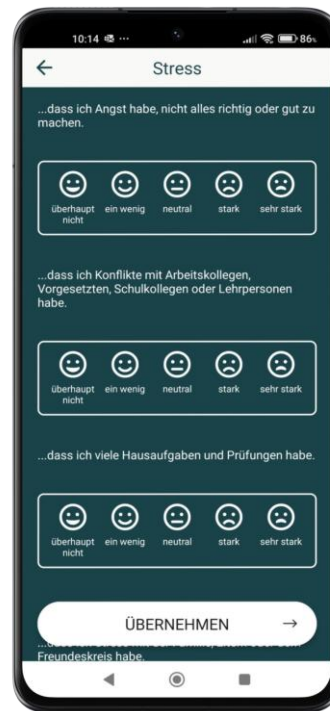


Onboarding

Bewegung

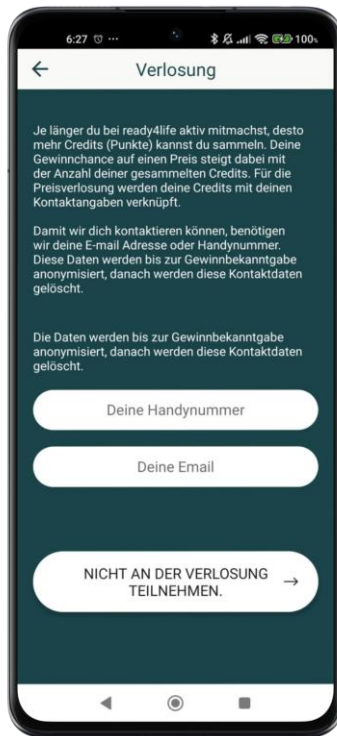


Stress

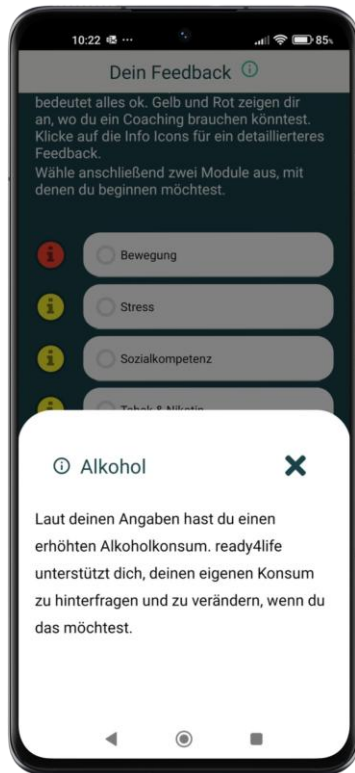


Onboarding

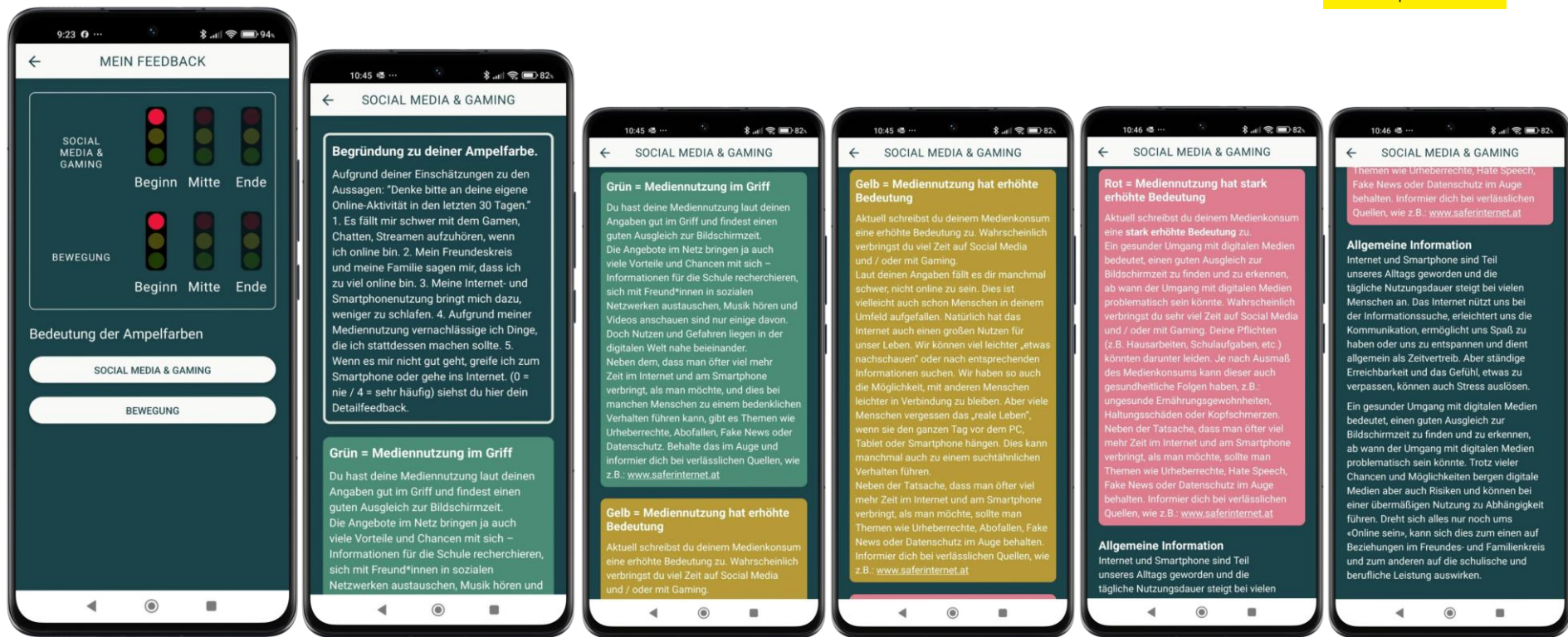
Teilnahme, Verlosung, Coachauswahl



Ampelfeedback



Ampelfeedback lang



Nach dem Onboarding

- Gibt es Fragen?
- Ist jemand von seiner Ampelfarbe überrascht?
- Möglichkeit die einzelnen Module kurz durchzugehen, um aufzuzeigen, was die Jugendlichen sich alles an Info und Support raus holen können.

Gruppenfeedback

ready4life Gruppenfeedback

STRESS (ALLGEMEINE SYMPTOME)

(Anspannung, Unruhe, Nervosität, Gedankenkreisen, Schlafprobleme)



Unsere Gruppe – 9 Jugendliche



Alle ready4life Teilnehmenden in Österreich - 2602 Jugendliche



● niedrig ● mittel ● hoch

feedback.ready4life.at

Module



Stress



Sozialkompetenz



Bewegung



Alkohol



Cannabis

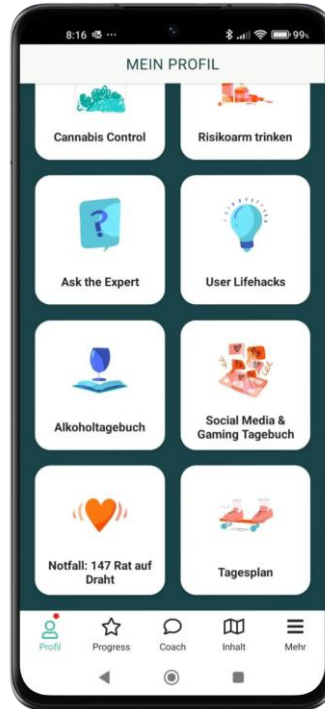
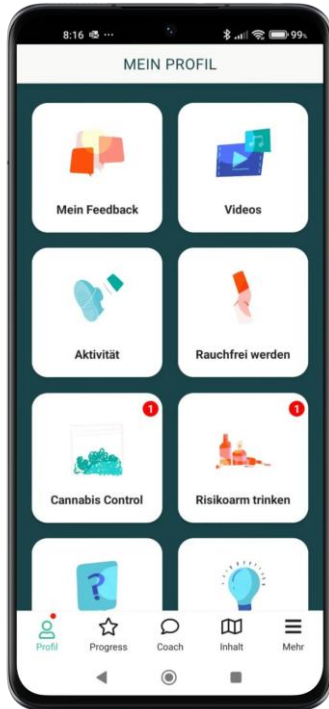


Tabak & Nikotin



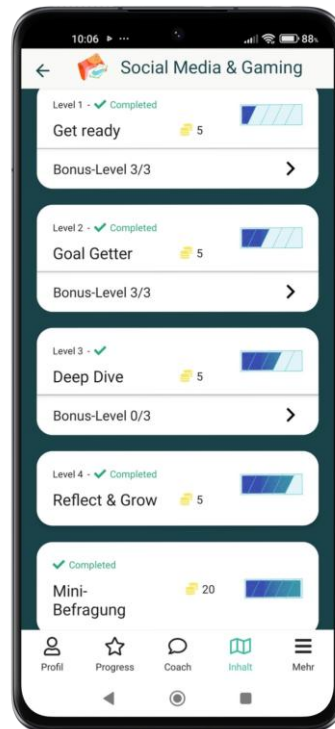
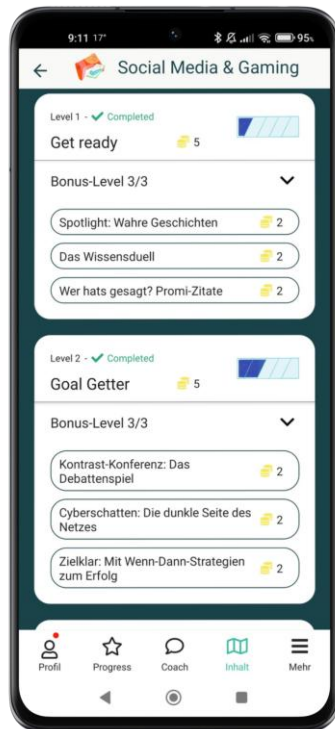
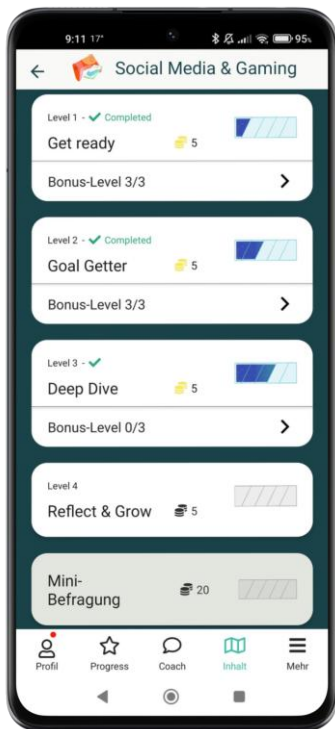
Social Media & Gaming

Coaching Menü



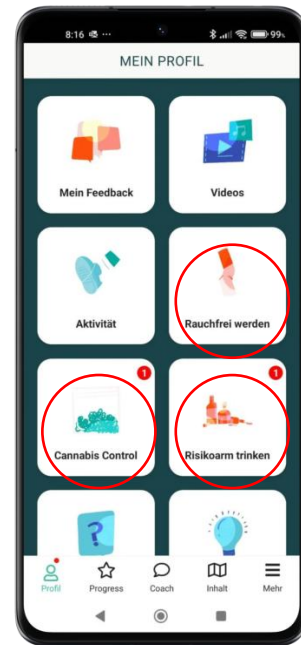
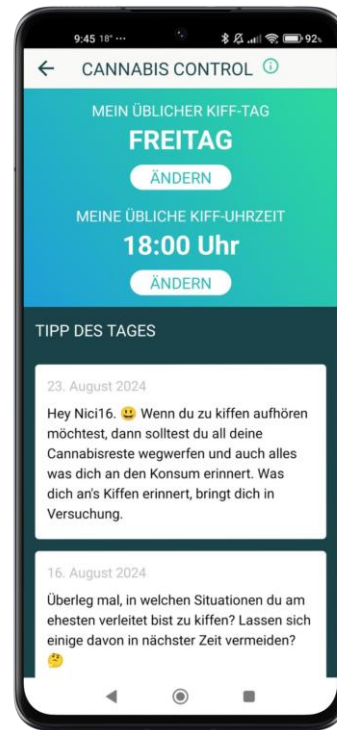
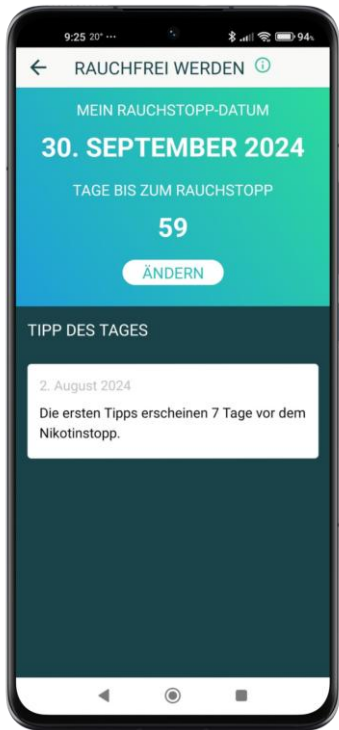
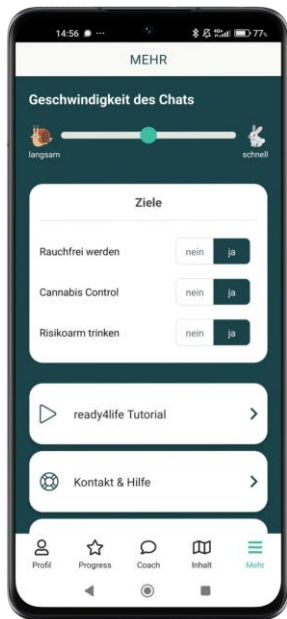
Coaching

Level, Bonuslevel, Chat

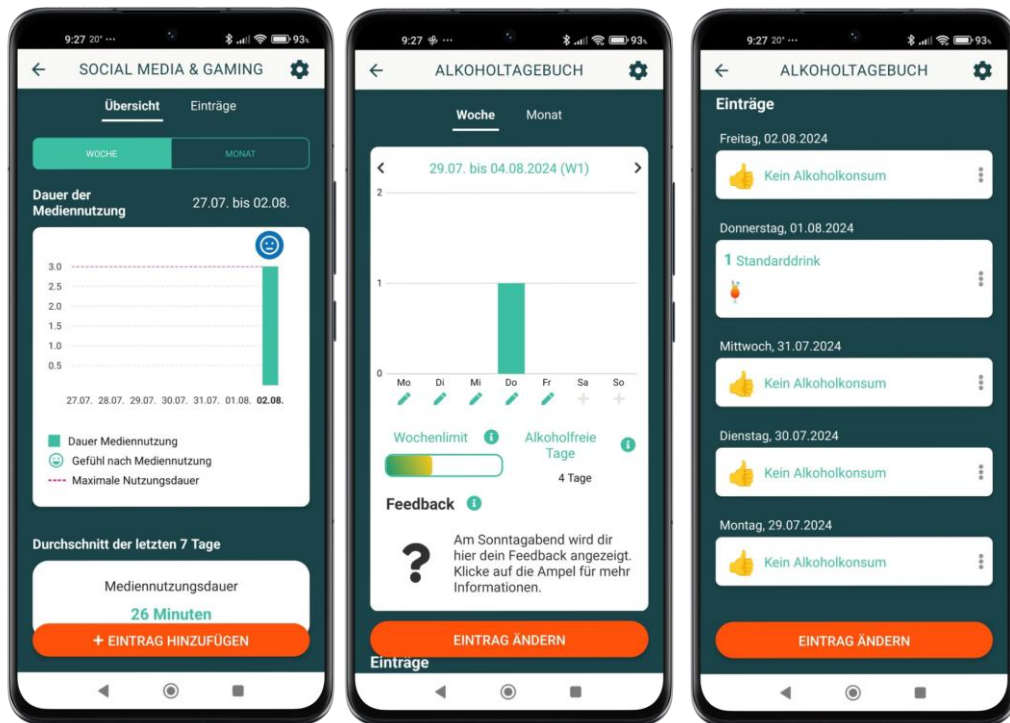


Coaching

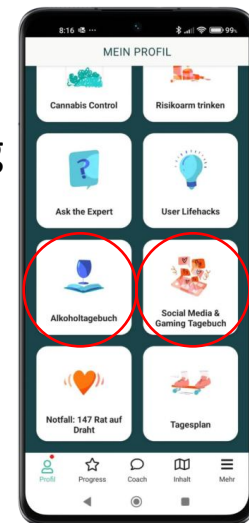
Extra - Coachings



Coaching Tagebücher

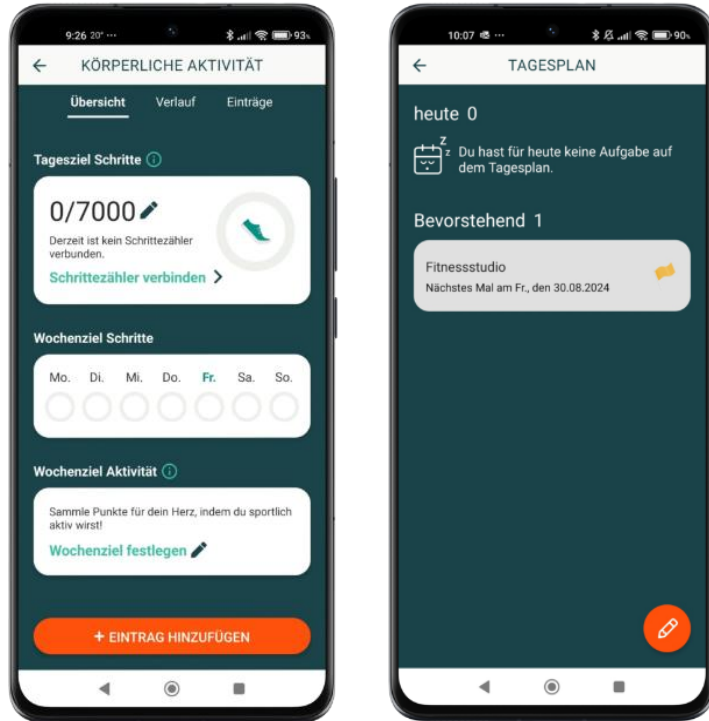


- Push-Benachrichtigungen können unter Einstellungen direkt im Tagebuch aktiviert werden
- Social Media & Gaming Tagebuch
- Alkoholtagebuch



Coaching

Features zu Bewegung



- **Aktivitätstracker** inkl. Verknüpfung mit Apple Health oder Google Fit (optional)

- **Tagesplan**

Digitale Erstellung von Handlungsplänen + Erinnerungsfunktion zur gewählten Uhrzeit.

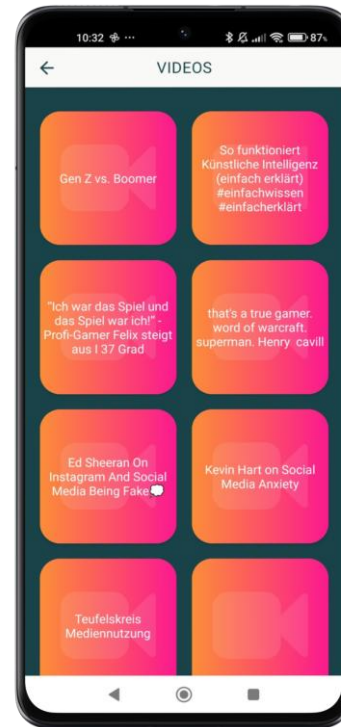
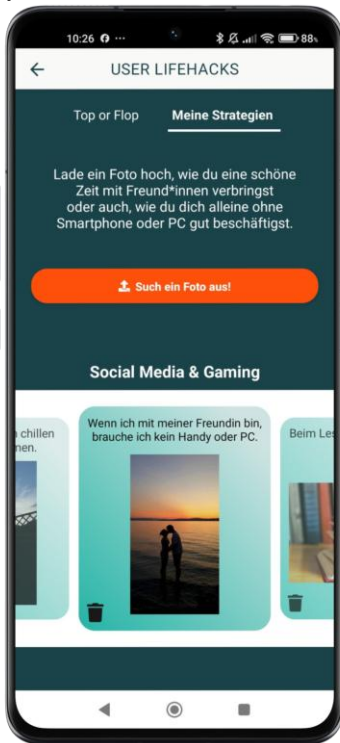
Bsp.: Was: Joggen gehen

Wann: 18 Uhr

Erinnern: täglich (oder an ausgewählten Tagen der Woche)

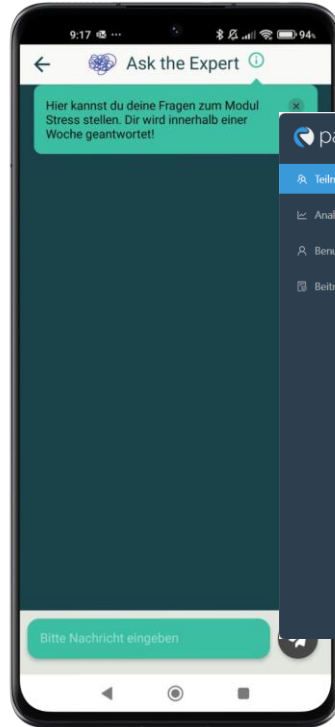
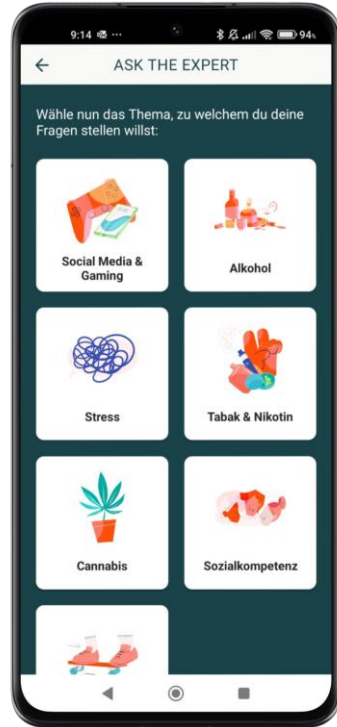
Coaching

User Life Hacks, Videos

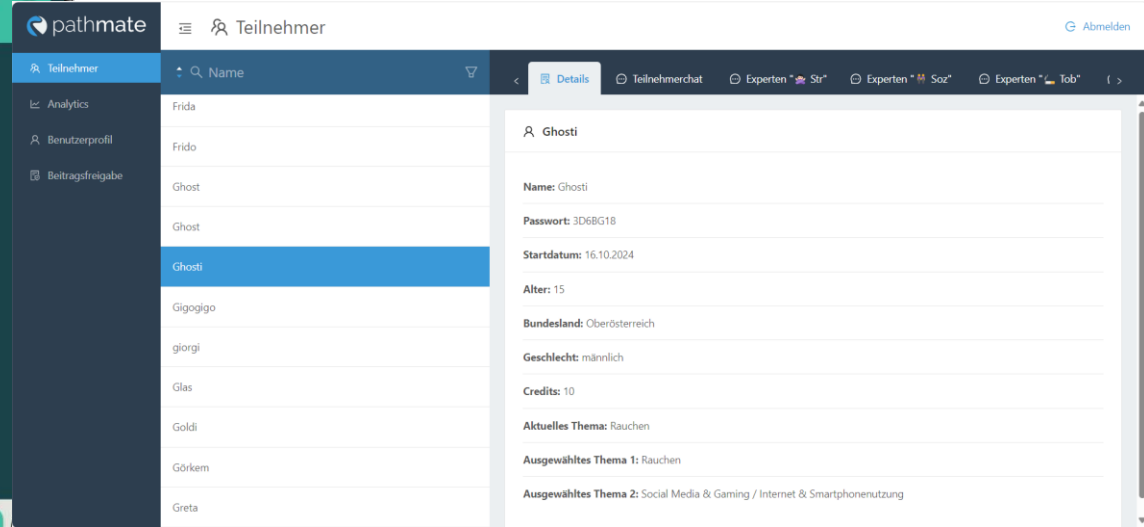


Coaching

Ask the Expert



Antworten binnen 1 Woche



Fragen aus Österreich

Warum will man immer mehr trinken?

Haben alle Medikamente eine unterschiedliche Wirkung zu Alkohol oder sind alle Wirkungen ähnlich /gleich ?

Hallo, ich wollte fragen was ich tun soll, wenn jemand Alkoholiker ist. Wie soll ich mich verhalten?

Wie schafft man es weniger Alkohol zu konsumieren?

Wie viele microgram LSD darf ich konsumieren?

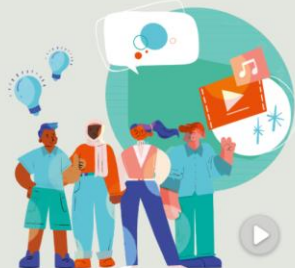
Was wären die größten Nachteile wenn Cannabis legalisiert wird?

Hallo, wenn ich aufhören möchte zu rauchen... sollte ich von tag zu tag immer weniger rauchen oder auf einmal versuchen aufzuhören? Was wäre denn die leichtere Variante?

Praxis

- Know How für Jugendarbeiter*innen selbst
- Gesprächseinstieg für diverse Themen
- Dran bleiben an Themen
- Möglichkeiten für Projekte und Workshops
- Manual für Multiplikator*innen

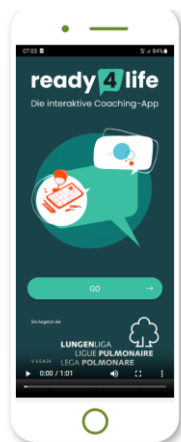
- [Seminarübersicht-AJA-2026 1](#)
- [flyer-jugendgesk-2026.pdf.pdf](#)



Die interaktive Coaching App für Jugendliche und junge Erwachsene

Stress und Konflikte sind Teil der jugendlichen Lebensphase und stehen oft in Zusammenhang mit Substanzkonsum und problematischem Verhalten. ready4life unterstützt Jugendliche und junge Erwachsene in der Bewältigung von Stresssituationen und gibt Informationen, um im Sinne der Gesundheitsförderung einer möglichen Suchtentwicklung vorzubeugen.

ready4life ist freiwillig, anonym und kostenlos.



DEIN persönlicher Coach...

- ... unterstützt dich im Umgang mit Stress und Überforderung.
- ... vermittelt Life Skills (Lebenskompetenzen).
- ... gibt dir Infos zu Alkohol, Nikotin und Cannabis.
- ... gibt dir Tipps für einen guten Umgang mit Social Media und Gaming.
- ... unterstützt dich in deiner Kommunikationsperformance.
- ... motiviert dich, mehr Sport zu treiben und dich mehr zu bewegen.
- ... motiviert dich regelmäßig, von dir gewählte Challenges anzugehen.

Extra-Angebot:

- Coaching Rauchreduktion/ Nikotinstop
- Unterstützung mit dem Kiffen aufzuhören oder es zu reduzieren
- Safer Use im Umgang mit Alkohol
- Alkoholtagebuch
- Social Media & Gaming Tagebuch
- Aktivitäts Tracker, Tagesplan
- User Life Hacks
- Ask the Expert



Website ready4life.at

Module



Stress

Was ist Stress und wie kann ich damit umgehen? Gibt es positiven Stress? Hier bekommst du Infos und Tipps, wie du mit Stress gut umgehen kannst.



Sozialkompetenz

Wie werde ich schneller im Umgang mit anderen Menschen? Hier erfährst du, wie du deine Kommunikationsfähigkeiten verbessern kannst.



Tabak & Nikotin

Wie wirkt Tabak und Nikotin? Was sollte man über Zigaretten, E-Zigaretten oder Nikotinbeutel wissen? Hier bekommst du Infos rund ums Thema Tabak und Nikotin. Zusatztool: Rauchfrei werden



Alkohol

Was ist wichtig über Alkohol zu wissen? Was ist zu viel? Hier erfährst du die wichtigsten Infos zu Alkohol. Zusatztool: Risikoreine trinken



Cannabis

Wie wirkt Cannabis? Was sind die Folgen von Kiffen? Wie kann ich weniger konsumieren? Hier findest du Antworten auf diese und mehr Fragen zum Thema Cannabis. Zusatztool: Cannabis control



Social Media & Gaming

Wie viel Medienkonsum tut mir gut? Worauf muss ich achten, wenn im Netz unterwegs bin? Hier bekommst du Infos und Tipps für einen guten Umgang mit Medien. Zusatztool: Social Media & Gaming Tagebuch



Bewegung

Warum sollte ich mich überhaupt bewegen? Wieviel Sport sollte ich machen? Und vor allem: Wo schaffe ich es, mich im Alltag mehr zu bewegen? Hier findest du hilfreiche Strategien und Tipps. Zusatztool: Aktivitäts Tracker, Tagesplan

Video

- Steht auf der Website und auf Youtube zur Verfügung.
- Link:
https://www.youtube.com/watch?v=YxF8t_MscTY



Mental Genial

Jugendgesundheitskonferenzen

- Junge Menschen zwischen 12 und 20 Jahren
- Bezirke Linz, Linz-Land, Rohrbach, Urfahr-Umgebung, Freistadt und Perg
- mit Unterstützung von Lehrkräften, Trainer*innen, Jugend- & Sozialarbeiter*innen
- Partizipative Projekte zu psychischer Gesundheit und Gesundheitskompetenz

Mag. Anna Kaiser, BSc.
0732 / 77 89 36 – 32
anna.kaiser@praevention.at



Jugendgesundheitskonferenzen -

Initiative zur Förderung der psychischen Gesundheit

29. Jänner 2026

bis 20. März 2026

bis 12. Juni 2026

Juni 2026

INFORMATIONSV- VERANSTALTUNG „KICK-OFF“

PROGRAMM:

- Von 14:00 - 17:00 Uhr
- LDZ Linz
Bahnhofsplatz 1 | 4020 Linz
- Online Teilnahme möglich
- Vorstellung der Initiative
Jugendgesundheitskonferenzen
– **Mental Genial**
- Aspekte zur Förderung von
psychosozialer Gesundheit
- Vorstellung **Methodenhandbuch**

WIR BIETEN DAS WISSEN ZUM TUN.

THEMENFINDUNG UND EINREICHUNG

PROJEKTKRITERIEN:

- Zielgruppe **12- bis 20-jährige Kinder und Jugendliche** aus OÖ
- Themenbereich ist die **psychosoziale Gesundheit** und die **Gesundheitskompetenz**
- **Partizipative Planung** gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen
- Bei Zusage **500 € Förderpauschale**

PROJEKTUMSETZUNG UND ERHALT DER FÖRDERUNG

PROJEKTKRITERIEN:

- **Partizipative Umsetzung** gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen
- **Mindestausmaß** sind 6 Stunden an mindestens 2 Terminen
- **Dokumentation** des Umsetzungsprozesses und der Ergebnisse mit Fotos bzw. kurzen Videos

BESUCH DER JUGENDGESUND- HEITSKONFERENZ

PROGRAMM:

- **Kurzfilm** mit Zusammenschau aller Projekte
- Jugendgerechtes **Rahmenprogramm**
- **Workshops** zur psychischen Gesundheit
- **Infostände** mit Angeboten für die psychische Gesundheit
- Snacks und Give-aways