

Übung zum Thema Risiko / Risikokompetenz

Ziel:

- Teilnehmenden kennen die 4 Bedeutungen von Risiko
- Teilnehmenden erfahren, welche unterschiedlichen Gefühle bei den TN durch die verschiedenen Risiken ausgelöst werden.
- Teilnehmenden reflektieren die verschiedenen Bedeutungen von Risiko

Vier mögliche Bedeutungen von Risiko:

Risiko kann „Gefahr“ bedeuten, kann aber auch neutraler mit „Unsicherheit“ assoziiert werden. Sehr oft stellt ein Risiko aber eine „Herausforderung“ dar, an der es zu lernen und zu wachsen gilt. Und nicht zuletzt wird Risiko auch als „Kick“ erlebt, also als etwas durchaus Positives, Aufregendes, das sich vom Alltag abhebt.

Wo würdest du dich in diesem Vier-Felder-Schema positionieren?

<i>Kick</i>	<i>Herausforderung</i>
<i>Angst</i>	<i>Unsicherheit</i>

Vorgehensweise:

- 1. Fragen stellen***
- 2. die Teilnehmenden stellen sich in die Entsprechende der 4 Ecken***
- 3. Diskutieren der Positionierung (Bin ich immer an der selben Position?
Wie fühle ich mich, wenn ich alleine in einer Ecke bin?...)***

Natürlich sind auch Positionen zwischen den vier Ecken möglich, vielleicht löst ja eine Situation gleichzeitig Angst und ein Gefühl von Kick aus.

Zeitraumen: ½ Stunde

Welches dieser 4 Gefühle löst der Gedanke an aus (wenn keines dieser Gefühle vorherrscht, in die Mitte stehen):

- ... im Schwimmbad vom 5m-Sprungturm zu springen
- ... vor der ganzen Klasse einen Vortrag zu halten
- ... in eine dunkle Höhle zu gehen
- ... Bungeejumping zu machen
- ... ausserhalb der markierten Pisten Snowboard zu fahren
- ... über glühende Kohlen zu laufen
- ... nachts ohne Taschenlampe alleine durch den Wald zu spazieren

- ... Ecstasy oder eine Pille mit unbekanntem Inhalt zu probieren
- ... sich hypnotisieren zu lassen
- ... sich im Zirkus den Künsten des Messerwerfers auszuliefern
- ... im Kabarett-Theater als Freiwillige/r auf die Bühne zu gehen
- ... zu Fuss über einen gefrorenen See spazieren, der nicht offiziell freigegeben ist

Beurteilung des Risikos resp. Entscheidung über Handlung oder Abbruch:

1. Mit dem Kopf überlegen, wie gross das Risiko ist.
2. Kontakt aufnehmen mit den KameradInnen: Was denken und fühlen sie?
3. In sich hineinhorchen, ob man sich wohl fühlt. → go or not go

RISIKO

<p>Kick <i>(Das finde ich „ geil“.)</i></p>	<p>Herausforderung <i>(Das würde ich gerne probieren.)</i></p>
<p>Angst <i>(Das würde ich nie im Leben tun.)</i></p>	<p>Unsicherheit <i>(Das müsste ich mir zuerst gut überlegen.)</i></p>

**Beurteilung des Risikos /
Entscheidung über Handlung oder Abbruch:**

1. Mit dem Kopf überlegen, wie gross das Risiko ist.
 2. Kontakt aufnehmen mit den Kameradinnen und Kameraden: Was denken und fühlen sie?
 3. In sich hineinhorchen, ob man sich wohl fühlt.
- Ich gehe das Risiko ein, indem ich die grössten Risiken auszuschliessen versuche, oder ich lass es bleiben.

Angst

Unsicherheit

**Heraus-
forderung**

Kick