

Risiko4Eck – Übung zum Thema Risikobalance

Das Risiko optimieren und die Gefahr minimieren mithilfe der Kulturtechniken (Instrumente) von riskreflecting (take a break, look at your friends, reflect)

Vier mögliche Bedeutungen von Risiko:

Risiko kann "Angst" machen, es 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.

Gefühlsebene: Kick - Angst

Vernunftsebene: Herausforderung – Unsicherheit

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



Fragen stellen, Diskutieren der Positionierung; Was bedeutet für mich in der genannten Situation take a break, look at your friends und reflect? Wie kann ich das Risiko optimieren und die Gefahr minimieren? Natürlich sind auch Positionen zwischen den vier Ecken möglich, eine Situation kann mehrere Gefühle auslösen.

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
- ...ein Seitensprung
- ... 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
- ...Besuch am Zibelemärit mit einer Klasse/Gruppe Jugendliche
- ...Wohnort wechseln
- ...Mit einer fremden Person im Ausgang nach Hause gehen
- ...Wohnort wechseln
- ...Job wechseln/Vorstellungsgespräch
-

Angst

Unsicherheit

**Heraus-
forderung**

Kick

RISIKO

Take a break

**Look at your
friends**

reflect