



## Risiko 4 Eck – Übung zum Thema Risikobalance



### Zielgruppe

- 3. Zyklus

### Kompetenzen

- SuS reflektieren ihr Risikoverhalten und erfahren, was für ein Risikotyp dir sind.
- SuS können mithilfe der Instrumente von risflecting® das Risiko optimieren und die Gefahr minimieren.

### Arbeits- und Sozialformen

- Plenum
- Positionsspiel mit Diskussion
- Dialog

### Zeitfenster

- ca. 1 Lektion

### Vorbereitung/Material

- Je ein Ausdruck (A4 Seite) der folgenden Begriffe: Angst, Unsicherheit, Kick, Herausforderung, RISIKO, look at your friends, take a break, reflect

### Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
15'	<p>Einführung:</p> <p>Die LP erläutert, welche Gefühle durch Risikosituationen ausgelöst werden können:</p> <p>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.</p> <p>Kontinuum Gefühlsebene: Kick – Angst</p> <p>Kontinuum Vernunftsebene: Herausforderung – Unsicherheit</p>	

	<p>Damit Risikooptimierung und Gefahrenminimierung gelingt, braucht es ein Gespür für den eigenen Körper, ein Netz von guten Freunden, das auffängt und die Sensibilität für das Wohin, Wieviel und Wozu. Die LP erläutert hierfür die vier 'Kulturtechniken'.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «look at your friends»: Sind die Menschen um mich herum Freunde/Freundinnen/Bekannte/Unbekannte? Kann ich ihnen vertrauen in dieser Situation? Können sie mir vertrauen in dieser Situation? Wir respektieren die unterschiedlichen Meinungen in diese Situation, wir unterstützen und ermutigen uns gegenseitig.</li> <li>• «take a break»: Einen Moment innehalten und die Situation wahrnehmen, beurteilen und eine Entscheidung treffen. Die Selbstwahrnehmung steht im Vordergrund: Möchte ich dieses Risiko eingehen oder nicht? Was sagt mein Bauchgefühl?</li> <li>• «reflect»: Die Nachbearbeitung der Risikosituation/des Erlebten. Was habe ich gelernt? Mit wem kann ich über meine Erfahrungen sprechen?</li> </ul>	
30'	<p>Übung und Diskussion:</p> <p>Die erklärten Begriffe werden nun wie abgebildet auf dem Boden verteilt.</p> <div style="text-align: center; margin: 20px 0;"> <p><b>Kick</b> <span style="float: right;"><b>Angst</b></span></p> <p><b>Look at your friends</b> <span style="float: right;"><b>Take a break</b></span></p> <p><b>Risiko</b></p> <p><b>reflect</b></p> <p><b>Herausforderung</b> <span style="float: right;"><b>Unsicherheit</b></span></p> </div> <p>Nun kann die Übung beginnen:</p> <p>Es werden Beispiele von Risikosituationen genannt, welche entsprechende Gefühle auslösen können. Die SuS positionieren sich bei/zwischen den Gefühlen, welche ihnen in dieser Situation am meisten entsprechen (hier noch einmal auf die Vernunft- bzw. die Gefühlsebene hinweisen). Wenn kein Gefühl vorherrschend ist, kann man sich auch in der Mitte oder dazwischen positionieren.</p>	Ausdruck der Begriffe

Nachdem sich die SuS positioniert haben, können verschiedene Fragen gestellt und diskutiert werden:

- Warum steht ihr genau dort?
- Was könnten in dieser Situation die Begriffe «Look at your friends», «Take a break» und «reflect» bedeuten?
- Wie kann das Risiko optimiert und die Gefahr minimiert werden?
- Was bräuchte es, dass du dich irgendwo anders hinstellen würdest?

Es spielt keine Rolle, weshalb sie wo stehen – risflecting bewertet nicht, es geht um die Selbstwahrnehmung und die Selbstwirksamkeit. Es sollen Fragen im Vordergrund stehen: Was bin ich für ein Risikotyp? Wie kann mithilfe der Kulturtechniken «Look at your friends» und «Take a break» das Risiko optimiert und die Gefahr minimiert werden? Was könnte in dieser Situation der Lerneffekt sein («reflect»), resp. was lerne ich daraus? Bin ich mutig? Bin ich ängstlich? Weshalb bin ich ängstlich? Weshalb bin ich mutig? Es geht um den Erfahrungsaustausch/Dialog.

Beispiele für Risikosituationen:

Welches dieser 4 Gefühle löst der Gedanke an .... aus?

- ... 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
- ...dem Freund/der Freundin ein Nacktbild von sich per Handy senden
- ... 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
- ...mit einer fremden Person im Ausgang nach Hause gehen

Die SuS können natürlich auch eigene Ideen einbringen um darüber zu diskutieren.

## Quelle

- risflecting® Leben in Rausch- und Risikobalance [www.risflecting.eu](http://www.risflecting.eu)

# Angst

# Unsicher- heit

# Kick

# Heraus- forderung

# RISIKO



**look at your  
friends**

**take a  
break**

# reflect