

RAUSCH UND RISIKO



SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE



RAUSCH UND RISIKO

PHILOSOPHIEREN ÜBER RAUSCH UND RISIKO

Beschreibung

Kinder und Jugendliche stecken voller Fragen über das Leben. Philosophieren ist für sie oft alltäglich und daher ein guter Ausgangspunkt, sich mit ihnen neuen Themen anzunähern. Damit das gelingt, ist es wichtig, philosophische anstatt Wissensfragen zu stellen. Antworten auf solche Denkfragen stehen nicht im Internet oder Lexikon, sondern ergeben sich, indem man nachdenkt. Dieses freie Denken braucht ein offenes Gespräch, das PädagogInnen durch vertiefende Fragen und ihr Interesse an den Gedanken und Ideen der Kinder und Jugendlichen lenken. Es ist besser, wenn PädagogInnen sich inhaltlich nicht äußern, sondern auf den Gesprächsfluss achten, damit die Kinder und Jugendlichen selbst weiterdenken. Wichtig ist, dass alle wissen, dass es auf eine Denkfrage viele Antworten gibt.

Ziel

Das Philosophieren unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, sich eine eigene Meinung zu bilden, also kritisch und kreativ zu denken. Darüber hinaus fördert Philosophieren die Sprachkompetenz, die Argumentationsfähigkeit, bildet Demokratieverständnis, stärkt die Persönlichkeit und macht gemeinsam Spaß!

Impulsfragen

- Was ist Rausch?
- Was ist Risiko?
- Brauchen wir Rausch und Risiko? Wozu?
- Gibt es verschiedene Arten des Rausches? Gibt es verschiedene Arten von Risiko?
- Von was alles kann man berauscht sein?
- Warum berauschen sich Menschen?
- Warum suchen Menschen Risiko?
- Welche positiven und negativen Seiten haben Rausch und Risiko?
- Inwiefern stehen Rausch und Risiko in Verbindung mit unserer Entwicklung?
- Welche Gefühle stehen in Verbindung mit Rausch und Risiko?

Wie frage ich nach?

- Warum könnte das so sein?
- Was bedeutet ... für dich?
- Kannst du das beschreiben?
- Kannst du ein Beispiel nennen?
- Was hat das miteinander zu tun?
- Ist das immer so? Muss das so sein?
- Gibt es Ausnahmen?
- Trifft das auf jeden zu?
- Wie passt das zu unserem Thema?
- Gibt es Unterschiede zwischen ... und ...? Oder ist das das Gleiche?

RAUSCH UND RISIKO

MODUL RAUSCH

Ziele

- Die SchülerInnen erkennen, dass Rausch sich nicht auf Substanz- oder Drogenrausch beschränkt, sondern dass viele alltägliche Aktivitäten rauschhafte Zustände auslösen können.
- Die SchülerInnen setzen sich mit den verschiedenen Formen von Rauschzuständen auseinander.
- Die SchülerInnen reflektieren ihre eigenen Zugänge zu diesem erweiterten Rauschbegriff.
- Die SchülerInnen wissen, dass es in Menschen die Sehnsucht gibt, eigene Grenzen zu überschreiten.
- Die SchülerInnen erkennen die Grenze zwischen gesunden und weniger gesunden Rauschzuständen.

Wissen für PädagogInnen

Im alltäglichen Sprachgebrauch verwenden wir den Begriff „Rausch“ einengend. Wir verbinden mit ihm ausschließlich Alkohol- oder Drogenkonsum. Ob es sich um einen negativen oder positiven Rauschzustand handelt, machen wir daran fest, wie schwer der Rausch ist: haben wir einen Schwips, ängstigt das weniger als ein Vollrausch, bei dem wir die Kontrolle über Sprache und Motorik verlieren. Unsere Sprache kennt weitere Bedeutungen des Rauschbegriffs, wie Liebesrausch, Gipfelrausch, Spielrausch, Kaufrausch, Erfolgsrausch, Machtrausch oder Gewaltrausch.

Prinzipiell finden wir zwei Bedeutungen des Rauschbegriffs:

Rausch/Raúsch/Substantiv, maskulin [der]

1. durch Genuss von zu viel Alkohol, Drogen o. Ä. hervorgerufener Zustand, in dem eine mehr oder weniger starke Verwirrung der Gedanken und Gefühle eintritt: „einen leichten, schweren Rausch haben“
2. übersteigter ekstatischer Zustand; Glücksgefühl, das jemanden über seine normale Gefühlslage hinaushebt: „ein blinder Rausch der Leidenschaft“

Der zweite Punkt zeigt Möglichkeiten, wie wir aus uns selbst heraus Rauschzustände erleben können, etwa, wenn wir in einer Menge tanzen und uns in der Musik auflösen. Weitere Beispiele sind der Liebesrausch mit Glücksgefühlen in Verliebtheit und Sexualität, der Gipfelrausch beim Bergsteigen oder der Spielrausch bei Computerspielen und Glücksspielen. Unsere körpereigenen Substanzen lösen diese Rauschzustände aus. Exogene Stoffe oder Drogen spielen keine Rolle.

In der Risikopädagogik verwenden wir eine erweiterte Definition von Rausch: Rauschzustände sind Bewusstseinszustände, die uns aus unserem rationalen, kontrollierten Alltagsbewusstsein herausführen und unsere körperlichen, emotionalen und geistigen Grenzen verschieben und teilweise auflösen.

Rauscherlebnisse können unterschiedlich intensiv sein. Kick-Erlebnisse sind intensive, kurzfristige Erfahrungen. Die Person geht an oder über ihre Grenzen (wie z.B. Turmspringen). Flow-Zustände sind meditativer Art und dauern länger als Kick-Erlebnisse. Ist eine Person im Flow, geht sie im Hier und Jetzt ganz in einer Tätigkeit auf (wie z.B. beim kreativen Tun oder bei einem vertieften Gespräch).

Jugendliche suchen außeralltägliche Erlebnisse, besonders in ihrer Peergroup. Da die Spielräume der Kindheit fehlen und der Alltag streng strukturiert ist, verlieren sie den natürlichen Zugang zu Rauscherlebnissen. Suchtmittel sind eine leicht verfügbare Abkürzung, um dem Alltag zu entfliehen. Das Internet, soziale Netzwerke oder Computerspielwelten sind virtuelle Rauschräume, in die Jugendliche viel Zeit und Energie stecken. Smartphones aktivieren das Dopaminsystem und geben kurzfristige Belohnungsschübe, die langfristig zu innerer Leere und Unzufriedenheit führen. Es ist wichtig, die Sehnsucht nach Rausch bewusst wahrzunehmen und vor allem körpereigene Rauschzustände auf vielfältige Weise ins Leben zu integrieren.

Quellen

Einwanger, J. (Hrsg.). (2007). Mut zum Risiko. Herausforderungen für die Arbeit mit Jugendlichen. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Koller, G. Das Konzept. Download vom 2.12.2019, von www.risflecting.eu/konzept
Koller, G. & Guzei, M. (2012). Spring ... und lande. Landkarten für die Rausch- und Risiko-
pädagogik. Seewalchen: Edition LIFEart.

Liebermann, D. & Long, M. (2018). Ein Hormon regiert die Welt: Wie Dopamin unser Verhalten steuert - und das Schicksal der Menschheit bestimmt. München: riva Premium Verlag.

Zehentbauer, J. (2001). Körpereigene Drogen – garantiert ohne Nebenwirkung. Düsseldorf: Patmos Verlag.

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Eine Mitschülerin spielt seit einiger Zeit intensiv Clash Royale. Sie macht das in jeder Pause. Sie ist nicht ansprechbar und geht voll im Spielen auf. Du hast das Gefühl, dass sich ihr soziales Verhalten verändert hat, weil sie nie an Pausengesprächen teilnimmt. Andererseits scheint es ihr wichtig zu sein, am Smartphone zu spielen und sie tauscht sich mit einigen Mitschülern darüber aus, wie weit sie im Spiel ist.

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Dein Freund liebt Triathlon. Er trainiert jeden Tag und geht oft vor Schulbeginn schwimmen. Du machst dir Sorgen, dass er es übertreibt und süchtig nach diesem sportlichen Rausch ist. Er hat immer seltener Zeit, gemeinsam mit FreundInnen etwas zu unternehmen.

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Welche rauschhaften Situationen kennst du aus deinem Leben?
- Wie fühlt sich eine rauschhafte Situation an?
- Was kann einen Rausch auslösen?
- Was wäre für dich ein guter oder schlechter Rausch? Woran erkennst du den Unterschied?
- Wann wird rauschhaftes Verhalten problematisch?
- Kann Rausch der Beginn einer Suchtkrankheit sein? Woran kannst du das erkennen?
- Was bedeuten Kick und Flow?
- Welche Kickmomente hast du schon erlebt?
- Wann und wobei bist du bereits in einen Flowzustand gekommen?
- Zieht es dich eher zu Kick- oder Flowfahrten ein?
- Lässt du dich in einer Gruppe leichter auf Rauscherfahrten ein?
- Hast du vielfältige Rauscherfahrten oder immer dieselben?

Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübungen

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unter- und Oberstufe

Im Alltag beschränken wir den Rauschbegriff auf Alkohol und Drogen und denken nicht an rauschhafte Zustände, die körpereigene Stoffe in uns auslösen.

Die PädagogInnen sammeln gemeinsam mit den SchülerInnen Bilder von Rauschsituationen. Solche finden sie leicht in Werbeanzeigen, da diese häufig Rausch- und Glücksmomente zeigen. Die PädagogInnen legen die Bilder am Boden auf oder teilen sie aus. Die SchülerInnen beschreiben, welche Rauschsituationen sie erkennen.

Die Klasse diskutiert über unterschiedliche Rauschformen und sucht Beispiele für positive Rauschzustände aus dem Alltag. Die SchülerInnen reflektieren, welche Rauscherlebnisse sie aus ihrem Leben kennen. Mit den Beispielen fertigen sie eine Mindmap an. Als Inspiration kann die Grafik im Kapitel „Körpereigenes Rauschsystem“ des Themas „Rausch und Risiko“ auf www.feel-ok.at dienen.

RAUSCH UND RISIKO

MODUL RISIKO

Ziele

- Die SchülerInnen reflektieren ihre eigenen Erlebnisse zu Rausch und Risiko.
- Die SchülerInnen wissen, dass Rausch und Risiko nicht gut oder schlecht sind, sondern dass jede Situation einer eigenen Einschätzung bedarf.
- Die SchülerInnen wissen, dass wir uns einerseits durch Rausch- und Risikoerlebnisse weiterentwickeln können, dass sie andererseits gefährlich sein können.
- Die SchülerInnen wissen, worauf sie achten können, um eine Situation gut einzuschätzen.

Wissen für PädagogInnen

Risiko bezieht sich auf Erfahrungen, von denen wir nicht wissen, wie sie ausgehen werden. Ein Risiko stellt eine Gefahr und eine Chance dar. Im negativen Fall führt die Situation zu einem Schaden oder Verlust, im positiven Fall zu einem Gewinn.

Wir erleben von klein auf Risikosituationen. Risikoverhalten ist im täglichen Leben unvermeidlich. Wenn wir gehen lernen, stürzen wir oft und sind frustriert, bis wir die richtige Balance finden. Wenn wir uns auf das Wagnis einlassen, zu scheitern, entwickeln wir uns weiter. Ob wir Radfahren, Autofahren, Sport betreiben, uns im familiären oder schulischen Umfeld bewähren oder im Freundeskreis Anerkennung suchen: wir gehen ein Wagnis ein. Wir bewähren uns. Daraus lernen wir. Jede persönliche Entwicklung geht mit Risikosituationen einher, die wir bewältigen müssen. Risikosituationen sind Situationen, in denen wir uns in neue, unbekannte Situationen begeben, uns verändern, Neues lernen oder einen Rausch erleben.

Das Lernzonenmodell spricht von drei Zonen. In der Komfortzone setzen wir auf Sicherheit. Wir leben aus unseren Routinen, ohne Risiko und Herausforderung. Die Wagniszone ist ein geschützter Rahmen, in dem wir Risikoerfahrungen machen können. Für Jugendliche ist es wichtig, in unserer auf Sicherheit bedachten Gesellschaft Möglichkeiten zu finden, Erfahrungen in der Wagniszone zu sammeln. Begeben wir uns in die Gefahrenzone, leben wir zu riskant und kommen in Situationen, die unser Leben bedrohen. Risikokompetente Menschen können zwischen Wagnis und Gefahr unterscheiden.

Es kommt nicht darauf an, möglichst sicher mit Risiko umzugehen, sondern möglichst bewusst. Für Jugendliche ist es wichtig, in einer riskanten oder ungewissen Situation Vor- und Nachteile abzuwägen und bewusst zu entscheiden, ob sie das Risiko eingehen oder nicht. So entwickeln sie Risikokompetenz, also Fähigkeiten, mit riskanten Situationen umzugehen. Dabei spielen äußere und innere Sicherheit eine Rolle. Innere Sicherheit meint das Bauchgefühl und bisherige Erfahrungen. Äußere Sicherheit meint Regeln oder Verbote. Sie können die Entscheidung unterstützen, doch vor Problemen bewahren sie nicht. Dafür ist das innere Abwägen wichtiger, weil entscheiden immer mit Emotionen verbunden ist.

Die Technik des „Break“ meint, die äußeren und inneren Umstände zu überprüfen, bevor man sich auf eine riskante oder rauschhafte Erfahrung einlässt. Dieses bewusste Innehalten hilft, Signale in Kopf, Herz und Bauch sowie über Umfeld und Situation zu berücksichtigen, um eine gute Entscheidung zu treffen.

Risikokompetente Personen wenden den Break im Umgang mit Drogen an und in Situationen, die einen körpereigenen Rausch auslösen können. Das sind Sportarten wie Klettern und Freeboarden oder wenn sich eine Person auf ein sexuelles Erlebnis einlässt. In Gruppensituationen neigen Jugendliche zu riskanterem Verhalten. Die Technik „Look at your friends“ meint, die Gruppenmitglieder im Blick zu haben, bewusst zu reflektieren, ob die Gruppe ihnen guttut, ob sie sich sicher fühlen und ob die Gruppenmitglieder – speziell wenn etwas schief geht – aufeinander schauen.

Risikokompetente Personen können zwischen Risiko und Gefahr unterscheiden. Sie wenden Techniken wie „Break“ und „Look at your friends“ bewusst an, um gute Risikoentscheidungen zu treffen.

Quellen

Einwanger, J. (Hrsg.) (2007). Mut zum Risiko. Herausforderungen für die Arbeit mit Jugendlichen. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Koller, G. Das Konzept. Download vom 2.12.2019, von www.risflecting.eu/konzept

Koller, G. & Guzei, M. (2012). Spring ... und lande. Landkarten für die Rausch- und Risikopädagogik. Seewalchen: Edition LIFEart.

Zehentbauer, J. (2001). Körpereigene Drogen – garantiert ohne Nebenwirkung. Düsseldorf: Patmos Verlag.

Liebermann, D. & Long, M. (2018). Ein Hormon regiert die Welt: Wie Dopamin unser Verhalten steuert - und das Schicksal der Menschheit bestimmt. München: riva Premium Verlag.

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Du triffst dich am Nachmittag mit FreundInnen. Ihr erkundet die Gegend und kommt an einer drei Meter hohen schmalen Mauer vorbei. Einige der Gruppe sind Fans von Parkour und beginnen, auf der Mauer zu balancieren. Du hast ein mulmiges Bauchgefühl. Deine FreundInnen drängen dich, auch mitzumachen und klopfen Sprüche wie „Sei kein Weichei“. Wie gehst du mit der Situation um?

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Ihr geht in einer Gruppe aus. Der Abend verläuft lustig und ihr habt Spaß. Ihr seid in einer Bar und habt schon ein paar Drinks genossen. Es ist spät. Einige überlegen, nach Hause zu gehen. Eine Freundin aus der Gruppe möchte unbedingt noch bleiben. Sie ist vom Alkohol übergedreht, lacht und redet laut und schwankt leicht. Da bietet ein junger Mann, der euch davor zugelächelt hat, dieser Freundin einen Cocktail an. Worauf sollte sie achten, wenn sie das Risiko eingehen und den Cocktail annehmen will? Worauf solltet ihr als FreundInnen achten?

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Auf welche inneren Empfindungen und äußeren Umstände achtest du, um die Situation einzuschätzen?
- Zu welchem positiven Ausgang könnte die Situation führen?
- Ab wann würdest du die Situation als gefährlich einschätzen?
- Welche ähnlichen Situationen hast du erlebt? Was hat dir innere Sicherheit gegeben, deine Entscheidung zu treffen?
- Inwiefern tut uns Rausch und Risiko gut in unserem Leben?
- Woran merkst du, dass du dich in einer Situation nicht einlassen solltest?
- Wie erkennst du deine Grenzen?
- Wie kannst du auf dein Bauchgefühl hören?
- Inwiefern brauchen wir Risiko in unserem Leben? Wo lebst du Risiko?
- Wo erlebst du Rauschsituationen?
- Was kannst du selbst tun, damit Rausch- und Risikoerlebnisse guttun?

Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübungen

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unter- und Oberstufe

Die SchülerInnen recherchieren auf feel-ok.at unter dem Thema „Rausch und Risiko“ die Kapitel „Der Break“ und „Set und Setting“. Sie überlegen in Kleingruppen, in welchen Situationen sie den Break, das bewusste Innehalten, in verschiedenen Lebensbereichen bereits angewandt haben. Sie reflektieren, welche positiven Auswirkungen es hat, diese Technik anzuwenden.

RAUSCH UND RISIKO

MODUL RISIKOHALTUNGEN

Ziele

- Die SchülerInnen kennen verschiedene Strategien, mit Risikosituationen umzugehen.
- Die SchülerInnen schätzen ein, wie sie selbst mit Risiko umgehen.
- Die SchülerInnen reflektieren, was ihre Haltung zu Risiko beeinflusst und wie sich diese Haltung auswirkt.

Wissen für PädagogInnen

Wir erleben jeden Tag Risikosituationen. Wir können aus ihnen lernen, uns weiterentwickeln und unsere Risikokompetenz stärken. Vom Kleinkind, das Gehen lernt, bis zu einem snowboardenden Jugendlichen oder einer Musikerin, die ein Instrument spielt, ist es ein weiter Weg. Auf diesem Weg bewältigen wir zahlreiche Risikosituationen. Es kommt nicht darauf an, dass wir möglichst sicher mit Risiko umgehen, sondern möglichst bewusst.

Wir haben keine klaren Parameter, wann welches Risikoverhalten für eine Person positiv ist und wann nicht. Es kommt auf den einzelnen Menschen und die jeweilige Situation an. Bisherige Erfahrungen, soziales Umfeld und emotionale Befindlichkeit beeinflussen, welches Risikoverhalten wir wählen.

Michael Guzei hat sechs verschiedene Risikostrategien beobachtet, die häufig vorkommen.

Beispiel Autofahren:

Steigen wir in ein Auto, gehen wir ein Risiko ein. Die Wahrscheinlichkeit, durch einen Unfall verletzt oder getötet zu werden, ist höher, als wenn wir mit dem Flugzeug fliegen oder mit der Bahn fahren.

Es gibt verschiedene Strategien, mit diesem Risiko umzugehen:

- Haltung 1: Risikovermeidung: Gar nicht Auto fahren
- Haltung 2: Risikominimierung: Vorsichtig Auto fahren, sich an die Verkehrsregeln halten, sich des Risikos bewusst sein
- Haltung 3: Risikoverdrängung: Das Risiko nicht beachten und so tun, als ob es keine Gefahrenmomente gäbe
- Haltung 4: Risikogenuss: Gut, konzentriert und flüssig Auto fahren und das Fahren genießen
- Haltung 5: Risikokick: Riskant und zu schnell Auto fahren und die damit verbundenen extremen Gefühlszustände suchen
- Haltung 6: Risikomissbrauch: Wenn man sich seelisch unausgeglichen fühlt, das Autofahren als Ersatz missbrauchen und dadurch sich und andere in Gefahr bringen

Welche Haltung wir einnehmen, hängt von unseren Lebensumständen ab, von den Menschen, mit denen wir zu tun haben und von unserer persönlichen Entwicklung. Daneben spielt unsere eigenverantwortliche Kompetenz eine Rolle. Dazu gehört, bewusst über unser Rausch- und Risikoverhalten zu reflektieren und die Ergebnisse auf unser Handeln zu übertragen. Je nach Situationen und Thema wählen wir unterschiedliche Strategien.

Keine Risikohaltung ist an sich gut oder schlecht. Lediglich Menschen, die Risiko missbrauchen (Haltung 6) benötigen dringend andere Strategien. Menschen, die Risiko verdrängen (Risikohaltung 3), können wir anregen, aus dieser unbewussten Strategie herauszuwachsen. Sie können lernen, Risikoentscheidungen bewusster zu gestalten. Wer Risiko generell vermeidet oder minimiert, (Haltung 1 und 2), nimmt sich Entwicklungschancen. Um uns weiterzuentwickeln, müssen wir uns Risikosituationen stellen und Wagnisse eingehen.

Quellen

Damasio, A.R. (2000). Ich fühle, also bin ich – Die Entschlüsselung des Bewusstseins. München: List.

Einwanger, J. (Hrsg.) (2007). Mut zum Risiko. Herausforderungen für die Arbeit mit Jugendlichen. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Goleman, D. (2000). Die heilende Kraft der Gefühle. München: Dtv Verlag.

Goleman, D. (2005). Dialog mit dem Dalai Lama: Wie wir destruktive Emotionen überwinden können. München: Dtv Verlag.

Hüther, G. (2001). Die neurologische Verankerung von Erfahrungen und ihre Auswirkungen. Vortrag 2001 Lindauer Psychotherapiewochen. Download vom 9.12.2019, von www.lptw.de/archiv/vortrag/2001/huether-gerald-neurobiologische-verankerung-von-erfahrungen-und-ihre-auswirkungen-auf-das-verhalten-lindauer-psychotherapiewochen2001.pdf

Kahnemann, D. (2012). Schnelles Denken, langsames Denken. München: Siedler Verlag.

Koller, G. & Guzei, M. (2012). Spring ... und lande. Landkarten für die Rausch- und Risikopädagogik. Seewalchen: Edition LIFEart.

Zehentbauer, J. (2001). Körpereigene Drogen – garantiert ohne Nebenwirkung. Düsseldorf: Patmos Verlag.

Übungen

Übung für SchülerInnen der Unter- und Oberstufe

Die SchülerInnen bilden Gruppen. Jede Gruppe bekommt die vorbereiteten Zitate zu einem Rausch- und Risikothema (siehe Arbeitsblatt „Risikohaltungen“ des Themas „Rausch und Risiko“ auf www.feel-ok.at/arbeitsblaetter). Die Beispiele beziehen sich auf die Lebenswelt Jugendlicher, sodass sie einen persönlichen Bezug herstellen können. Die Lehrperson wählt die Themen passend zu ihrer Klasse und Altersgruppe aus. Damit die Übung nachhaltig wirkt, sollen Jugendliche Beispiele aus ihrem Alltag einbringen.

Die Lehrperson erklärt die sechs Risikohaltungen. Die SchülerInnen diskutieren in ihrer Gruppe die einzelnen Zitate und ordnen sie den Risikohaltungen zu. Anschließend präsentiert jede Gruppe ihr Ergebnis. Im Plenum diskutieren die SchülerInnen die Zuordnung und ergänzen ihre persönlichen Erfahrungen.

Ziel der Übung ist es, dass die SchülerInnen ihr Risikoverhalten einschätzen. Sie reflektieren, wie emotionale Stimmungen und soziale Einflussfaktoren wie Streit oder Gruppendruck ihr Risikoverhalten beeinflussen.

Diese Übung macht Sinn, bevor die SchülerInnen auf www.feel-ok.at im Kapitel Risikohaltungen recherchieren. Dort finden Sie die richtige Zuordnung der einzelnen Zitate zu den Risikohaltungen.

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Wodurch unterscheiden sich die Risikohaltungen?
- Welche Vor- und Nachteile haben die einzelnen Haltungen?
- Welche Haltung ist schädigend? Was braucht eine Person, die aus dieser Haltung heraus lebt?
- Welche Haltungen können deine Entwicklung fördern, weil du dich auf neue Situationen einlässt?
- Welcher Haltung ordnest du dich zu? Ordnest du dich bei unterschiedlichen Themen (Alkohol, soziale Netzwerke, etc.) unterschiedlich zu?
- Nimmst du innerhalb eines Themas je nach Situation unterschiedliche Haltungen ein?
- Inwiefern beeinflusst deine Verfasstheit, welche Risikohaltung du einnimmst?
- Ändert sich dein Risikoverhalten zum Thema Alkohol, wenn du schlechte Stimmung hast oder frustriert bist?
- Welche Haltungen findest du in deinem Freundeskreis, deiner Familie etc.?
- Wie geht ihr in der Gruppe damit um, wenn ihr unterschiedliche Haltungen zu einem Thema habt?
- Änderst du dein Risikoverhalten, wenn das Risikoverhalten der Gruppe in eine andere Richtung geht als dein eigenes?

Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübungen

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unter- und Oberstufe

Die SchülerInnen lesen sich auf feel-ok.at das Kapitel „Risikohaltungen“ durch. Sie erhalten dadurch Informationen zu den Risikohaltungen, die sie in ihrem Leben wählen.

Nach dieser Selbsteinschätzungsphase reflektieren die SchülerInnen, welche Erfahrungen sie dazu geführt haben, eine bestimmte Risikohaltung oder Strategie zu wählen.