



## Eigene Risiko- und/oder Rauscherfahrung

Wer nichts wagt, gewinnt nichts – verliert aber auch nichts. Willst du etwas lernen oder Neues erfahren, so ist eine bestimmte Risikobereitschaft notwendig. Bestimmte Risikoerfahrungen können positive Folgen haben und dich weiterbringen. Es gibt aber auch Risikosituationen, die für dich und deine Umgebung eher schädlich sind; es gibt nur zu verlieren. Hier ist es ratsam, als «Stop-Typ» zu handeln und klar abzulehnen.

Wichtig ist, dass du selbst bestimmst, welches Risiko du eingehen willst, es gut einschätzen kannst und du dir dessen Folgen bewusst bist. Die folgende Übung gibt dir Anhaltspunkte dazu. Interviewt euch gegenseitig anhand der unten aufgeführten Fragen. Entscheidet, wer zuerst interviewt und geht danach alle Fragen auf diesem und dem nächsten Blatt durch, bevor ihr die Rollen tauscht.

- > **Frage 1:** Welche negative Risiko- und/oder Rauscherfahrung ist dir noch am deutlichsten vor Augen? Schildere diese Erfahrung möglichst genau. (Es kann durchaus eine Risikoerfahrung sein, die nichts mit Rauschmitteln zu tun hat).
- > **Frage 2:** Was waren die Folgen für dich?
- > **Frage 3:** Was waren die Folgen für andere?
- > **Frage 4:** Waren dir diese Folgen bereits vor dem Erlebnis bewusst?
- > **Frage 5:** In welcher Stimmung warst du vor dem Erlebnis? Warst du fröhlich, traurig, sauer, gestresst, wütend, ängstlich, abenteuerlustig, aufgeregt oder so?
- > **Frage 6:** Hatte deine momentane Stimmung einen Einfluss auf deine Entscheidung, das Risiko einzugehen?
- > **Frage 7:** Falls du noch mit anderen Personen zusammen warst, hatten sie einen Einfluss auf deine Entscheidung?
- > **Frage 8:** Hatte der Ort oder die Umgebung, wo das Erlebnis stattfand, eine Auswirkung auf deine Risikobereitschaft?
- > **Frage 9:** Glaubst du anhand deiner letzten 3 Antworten, dass du das Risikoerlebnis selbst wolltest oder war deine Entscheidung von aussen beeinflusst?
- > **Frage 10:** Was waren deine Gründe, das Risiko einzugehen?



# «Take a break»

## «Take a break»

Eine Hilfe, sich nicht leichtfertig in ein Risiko bzw. in einen Rausch hineinzubegeben und selbstbestimmt zu handeln, kann die «Take-a-break»-Methode sein. «Take a break» heisst soviel wie, nimm dir eine Pause. Hier ist eine Nachdenkpause gemeint – und zwar bevor du die Risikosituation eingehst. Nimm das Beispiel deiner Risikoerfahrung und versetze dich in die Situation kurz vor der Entscheidung, das Risiko einzugehen.

- > **Frage 11:** Möchtest du es wirklich oder erwarten es andere von dir?
- > **Frage 12:** Welche Folgen könnte es für dich haben, wenn du das Risiko eingehst? Welche Folgen hat es, wenn du es nicht eingehst? Was hast du dabei zu gewinnen oder zu verlieren?
- > **Frage 13:** Wie entscheidest du jetzt? (Nach dem «Take a break»)

## Aufgabe

Überlege dir, was deine wichtigste Erkenntnis aus deiner Risiko- und/oder Rauscherfahrung ist und schreibe sie in Form eines Satzes hier auf:

Notiere diesen Satz zusätzlich auf eine Karte und nimm sie in die Schlussdiskussion mit.