

**SPLIT  
THE RISK**

**SPLIT THE RISK**  
**HANDBUCH FÜR DEN UNTERRICHT**

# Split the Risk

## Handbuch für den Unterricht

### Grundlage

Der „Split the Risk“ Kurs wurde im Auftrag des Consumer Safety Institutes, Amsterdam, Niederlande entwickelt.

Konzept und Ausführung: Podium, bureau voor educatieve communicatie bv, Utrecht

Manual text (original): Maaïke van der Ploeg-Feenstra; Design Original: Bureau Booy

Illustrationen Original: Studio Freetree; spezieller Dank gilt Thijs van Soest, Berbice Schutte, Nienke Brouwer, Irsa Saal, Arie Kaars und Ria van Dijk.

Deutsche Übersetzung und Adaptation für AdRisk Österreich: Eveline Braun, Ursula Löwe (KFV); statistisches Zahlenmaterial für Österreich: KFV.

Die Verbreitung des Materials in Österreich erfolgt durch das Kuratorium für Verkehrssicherheit im Rahmen des EU-Projektes AdRisk.

### Aktualisierte Überarbeitung

Die Inhalte wurde vom Kuratorium für Verkehrssicherheit (KFV) in Zusammenarbeit mit dem Projekt feelOK2.0 des Baden-Württembergischen Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH (bwlv) für die Verwendung im Rahmen der Online-Plattform [www.feelok.de](http://www.feelok.de) aktualisiert, überarbeitet und digitalisiert.

Werte Nutzer\*innen dieses Handbuches!

Das Consumer Safety Institute hat in den Niederlanden die Kampagne und den Schulkurs „Split the Risk“ für Jugendliche entwickelt, um das Verletzungsrisiko zu reduzieren. Dieser Kurs wurde nun vom Kuratorium für Verkehrssicherheit (KFV) und dem Projekt feelOK2.0 Baden-Württembergischen Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH (bwlv) überarbeitet und für die Plattform [www.feelok.de](http://www.feelok.de) aktualisiert. In diesem Handbuch finden Sie nun Erläuterungen zum Thema und zu den einzelnen Arbeitsmaterialien.

Das Consumer Safety Institute hat die entwickelten Materialien und Filme im Rahmen des EU-Projektes AdRisk großzügigerweise zur Verfügung gestellt. Damit ist es uns nun möglich, Ihnen diese Materialien auf Deutsch und in einer für den deutschsprachigen Raum adaptierten Version zur Verfügung zu stellen.

Über die Schule hinaus kann dieses Material auch für den außerschulischen Bereich angepasst und genutzt werden.

feelOK wird vom Kuratorium für Verkehrssicherheit (KFV) unterstützt, indem es die Inhalte zum Thema Risikomanagement auf Grundlage der Inhalte des EU-Projekt AdRisk zur Verfügung stellt und gemeinsam aufbereitet. Das Projekt integriert Akteur\*innen der unterschiedlichsten Handlungsfelder (Öffentliche Gesundheit, Unfallverhütung, Jugendarbeit, Verbraucherschutz und Kommunikation). AdRisk unterscheidet sich von anderen Programmen für Jugendliche und Unfallverhütung, da das Risikoverhalten Jugendlicher als zentraler Faktor betrachtet wird. Auch werden Jugendliche als Ressource für die Gesellschaft gesehen und es soll ihnen vermittelt werden, dass sie akzeptiert werden.

Ziel ist es, bei Jugendlichen Risikokompetenz zu entwickeln; dazu müssen auch die entsprechenden Rahmenbedingungen geschaffen werden. Es geht nicht prinzipiell um Risikovermeidung, sondern darum, dass Jugendliche Kompetenzen erwerben, gut und bewältigend mit Risiko umzugehen. Im Rahmen von AdRisk wurden Informationsmaterialien, Strategie-Empfehlungen erarbeitet und Tools für die Arbeit mit Jugendlichen zur Verfügung gestellt. Diese wurden 2022 überarbeitet und aktualisiert und sind nun unter [www.feelok.de](http://www.feelok.de) gesammelt aufzurufen.

Wir wünschen Ihnen und den Jugendlichen viel Freude und interessante, lehrreiche Erfahrungen bei der Bearbeitung dieses Kurses!

KFV  
Sport- und Freizeitsicherheit  
Schleiergasse 18  
A – 1100 Wien

BWLV  
Projekt feelOK 2.0  
Renchtalstr. 14  
D – 77871 Renchen

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Unfälle bei Jugendlichen</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>„Split the Risk“ – Der Kurs</b>	<b>8</b>
3.1	Zielgruppe	8
3.2	Ziele	8
3.3	Kursinhalt	9
3.4	Bedeutung für verschiedene Unterrichtsfächer	9
<b>4</b>	<b>Materialien im Überblick</b>	<b>10</b>
4.1	Filme	10
4.2	Ablaufpläne inkl. fachliches Begleitmaterial	10
4.3	Testlabor - Aufgaben-Karten	11
4.4	Persönlichkeitstest	11
4.5	CSI-Analysekarte	11
<b>5</b>	<b>Weitere Vorschläge / Anregungen</b>	<b>12</b>
5.1.	Themen für die Analyse-Diskussion	12
5.2.	Vorschläge zur Vertiefung zum Thema Risikoverhalten	12
<b>6</b>	<b>Anhang</b>	<b>14</b>



## 1 Vorwort

Aus verschiedensten Gründen haben junge Menschen im Alter von 12 bis 18 Jahren eine größere Wahrscheinlichkeit, in einen Unfall verwickelt zu werden als der Rest der Bevölkerung.

Junge Menschen sind mobiler, sie nehmen mehr Risiken auf sich und sind sich weniger der möglichen Konsequenzen ihrer Handlungen bewusst. Die Suche nach Thrill, Erforschen der eigenen Grenzen, Druck durch die Peer group, Schlafmangel, aber auch Alkohol und Drogen spielen häufig eine Rolle.

Das Ziel der „Split the Risk“-Materialien ist es, in jungen Menschen das Bewusstsein zu wecken, sich selbst (und andere) vor Schmerzen und Ärger zu bewahren, indem sie lernen, Risiken besser einzuschätzen. Denn viele Unfälle, in die junge Menschen im Allgemeinen verwickelt werden, können verhindert werden, wenn die daran beteiligten Personen kurz innehalten und eine „Split second“ über das nachdenken, was sie gerade tun.

Häufig sind die Unfälle von Jugendlichen eine Kombination aus Faktoren wie „falscher Zeitpunkt“, „falscher Ort“ und „falsches Verhalten“. Der „Split the Risk“-Kurs sensibilisiert dafür, wie junge Menschen in gefährliche Situationen geraten und bietet Hilfestellungen, um sich eigener Überlegungen und Handlungen bewusst zu werden:

Split the Risk! Nimm' dir eine „Split second“ Zeit!

Eine „Split second“ kann dein Leben verändern.

Wir hoffen, dass Sie und ihre Schüler\*innen Spaß an der Durchführung der Module dieses Kurses haben.

## 2 Unfälle bei Jugendlichen

Jedes Jahr kommen zahlreiche junge Menschen in die Ambulanzen und Notaufnahmen der Krankenhäuser, um sich nach Unfällen oder Gewalthandlungen medizinisch versorgen zu lassen.

Jugendliche schildern ihre Unfälle so:

»Ich bin hinten auf einem Moped mitgefahren, als wir plötzlich die Kontrolle verloren haben und von der Fahrbahn abgekommen sind. So ist es passiert, dass ich über die Lenkstange geflogen bin« (Mädchen, 18 Jahre).

Junge Leute im Alter von 12 bis 18 unterschätzen deutlich das Risiko, in einen Unfall verwickelt zu werden. Ein Charakteristikum dafür ist, dass sie mehr auf das Risikoverhalten anderer, als auf das eigene fokussiert sind. Sie erwarten nicht, dass auch sie selbst einen Unfall haben könnten. Demzufolge denken sie auch weniger daran, Maßnahmen zu setzen, um sich zu schützen.

»Ich hatte zu viel getrunken – deshalb hat mich mein Bruder mit seinem Auto nach Hause gebracht. Ich bat ihn, an die Seite zu fahren, weil ich aufs Klo musste. Aber das Auto ist noch immer mit 45 km/h gefahren, als ich die Autotür aufgemacht hab' und hinausgefallen bin« (junger Mann, 17 Jahre)

Risiken auf sich zu nehmen, ist oft ein Weg, um eine Art Versuch-Irrtum-Erfahrung zu machen. Generell gehört ein gewisses Maß an Risikoverhalten zum Leben von Jugendlichen dazu. Sie suchen nach Thrill, Aufregungen und vor allem Spaß. Dadurch entdecken sie ihre Grenzen und erweitern diese. Dieses Verhalten wird durch Interaktionen mit der Umwelt ausgelöst und ist völlig normal. Junge Menschen suchen nach ihrer eigenen Identität und experimentieren mit vielen verschiedenen Dingen. Sie mögen sich rational bewusst sein, dass in manchen Situation Gefahr herrscht – aber emotionell haben sie nicht das Gefühl, dass ihnen persönlich etwas passieren wird. Sie können auch Druck auf andere ausüben, damit diese sich einem bestimmten Risikoverhalten aussetzen.

»Ich bin aufs Dach geklettert, als einer meiner Freunde etwas herauf warf und ich versuchte, es zu fangen. Ich machte einen Schritt nach hinten und fiel fast 4 Meter hinunter« (Mädchen, 13 Jahre).

Ebenso spielen auch die eigenen Eltern beim Risikoverhalten der Jugendlichen eine wichtige Rolle. Zu wenig oder zu viel Einflussnahme kann das Risikoverhalten ihrer Kinder verstärken, beziehungsweise können Eltern ihr Verhalten moderieren, indem sie ein gutes Beispiel geben und ihren Kindern helfen, Aufgaben selbst zu lösen. Ein weiterer Einflussfaktor ist die Schulbildung: Die Forschung hat gezeigt, dass junge Menschen mit niedrigerer Bildung mehr Risikoverhalten zeigen. Weiter gibt es auch einen direkten Zusammenhang mit bestimmten, definierten Persönlichkeitseigenschaften und einer erhöhten Tendenz, Risikoverhalten zu zeigen. Zu diesen

zählen unter anderen Extraversion, Impulsivität und das Bedürfnis nach Aufregung. Jugendliche, die diese Charakteristiken besitzen, sind im Allgemeinen eher durchsetzungsfähig, Energie geladen, kontaktfreudig, haben oft auch eine geringere Kontrolle über ihre eigenen Handlungen und zeigen ein gewisses Ausmaß an Ungeduld. Diese jungen Leute tendieren meist auch zu einem Bedürfnis nach unterschiedlichen und aufregenden Erfahrungen, was ebenfalls zu Unfällen führen kann.

»Ich habe in meinem Zimmer gerade meine Hausaufgaben gemacht; mein kleiner Bruder war nervig wie immer. Aus Spaß setzte er zum x-ten Mal ein Taschenmesser an meinen Hals. Ich schnappte seine Hand und hielt sie fest. Nach einer Weile ließ ich plötzlich los – und da schnitt das Taschenmesser in meinen Daumen, ich hatte meine Hand nicht rechtzeitig weggezogen« (Mädchen, 15 Jahre).

Unfälle geschehen meist nicht zufällig und schicksalsmäßig, sondern oft, weil der falsche Ort, die falsche Zeit UND falsches Verhalten aufeinandertreffen. Die Sekunde, in der sich ein\*e Jugendliche\*r zum Handeln oder Nicht-Handeln entscheidet, ist jedoch ausschlaggebend: Denn nur eine einzige „Split second“ kann den Ausgang einer Situation und somit das Leben verändern.

Die Schaffung eines derartigen Bewusstseins, dass nur eine einzige „Split second“ entscheidend sein kann, ist das Ziel dieses Kurses.

Die hierfür zusammengestellten Unterlagen bieten einen umfassenden Einblick über das Risikoverhalten von Jugendlichen. Sie sollen helfen, die eigene Risikobereitschaft realistisch einzuschätzen und darauf aufbauen entsprechende Verhaltensweisen einzunehmen oder -änderungen vorzunehmen. Das Kursmaterial enthält keine konkreten Tipps zur Unfallprävention, sondern zielt in erster Linie darauf ab, jungen Menschen zu helfen, sich über ihr Risiko und damit verbundenen Schaden bewusst zu werden, und dass es wichtig ist, Gefahren realistisch einschätzen zu können.

## 3 „Split the Risk“ – Der Kurs

Das Kursmaterial baut auf der niederländischen „Split the Risk“ Kampagne, die aus mehreren Kurzfilmen besteht, auf. Jede Episode stellte eine unterschiedliche (Risiko-)Situation in drei unterschiedlichen Settings dar.

In einigen Filmen reagiert der Handelnde schnell und aufmerksam auf riskante Situationen und nimmt sich eine „Split second“ Zeit, um die Situation einzuschätzen und zu verhindern, dass Unfälle auftreten, in anderen Filmen fehlt diese bewusste Situationswahrnehmung und die „Split second“, wodurch es auch zu Unfällen und schweren Verletzungen kommt.

### 3.1 Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Jugendliche im Alter von 11 bis 17 Jahren. Die Materialien wurden für Schulen erarbeitet, jedoch können die Module auch ohne weiteres für die außerschulische Jugendarbeit adaptiert werden. Das Thema Risikoverhalten ist relevant für alle Jugendliche. Die Materialien können daher für unterschiedliche Gruppen verwendet werden.

Die Unterschiede in Fertigkeiten und Lernfähigkeiten der Zielgruppe sind substantiell; der Kurs bietet Instruktionen für jedes Modul und die Möglichkeit, jedes Modul an die Zielgruppe anzupassen.

Die Instruktionen beschäftigen sich in erster Linie mit der Organisation und Durchführung vor und während der Übungsaktivitäten.

### 3.2 Ziele

Der Kurs soll Jugendlichen Einsichten geben in:

- Risikoverhalten und die sich daraus möglicherweise ergebenden Resultate wie Unfälle, Verletzungen und andere Konsequenzen;
- ihre eigenen Persönlichkeitscharakteristiken und wie diese mit Risikoverhalten zusammenhängen;
- wie ihre Sinne arbeiten, Reaktionszeit und Fähigkeit, Gefahren einzuschätzen;
- Möglichkeiten und Methoden zur Einschätzung, um auf diese Weise Risiko zu reduzieren.

### 3.3 Kursinhalt

Der Kurs besteht aus folgenden Elementen:

- Risiko – No risk- no fun?
  - „Split-the-Risk“ Einführungsfilm: Free Running
  - Was bedeutet Risiko?
  - Was sind Risikosituationen?
  - Risiko und Emotionen
  - Zwischen Komfort und Gefahr
  - Eigenverantwortlich mit Risiken umgehen
- Welcher Risikotyp bin ich?
  - Wie stehst du zu Risiko?
  - Der „Split the Risk“-Persönlichkeitstest
  - Risikohaltungen
  - Welche Risikohaltung hast du?
- Erkenne ein Risiko!
  - Erkenne dein Risiko
  - Risikofaktoren
  - Die Sinne
  - Körperliche Reaktionen
  - Take a Break
  - Checkliste für riskante Erlebnisse
  - Die CSI-Analyse
- Testlabor – Teste dein Risiko

### 3.4 Bedeutung für verschiedene Unterrichtsfächer

Das Thema Risikoverhalten passt in viele Unterrichtsfächer und Bereiche. Alle Schüler\*innen müssen sich mit riskanten Situationen auseinandersetzen, sowohl in der Schule, in ihrer Freizeit als auch im alltäglichen Leben.

Der Kurs kann für jede Altersgruppe zwischen 11 und 17 Jahren verwendet werden und passt besonders gut zu sozialen Inhalten. Themen wie Sicherheit, Risikoverhalten und Gruppendruck sind häufig bereits Bestandteil von Unterrichtsplänen/-inhalten in diesen Klassen. Jedoch möchten wir hier darauf hinweisen, dass eine wichtige Bedingung für den Erfolg des Projektes ein gewisser Grad an Vertrauen zwischen Pädagog\*innen und Schüler\*innen ist. Pädagog\*innen für soziale Fächer haben oft eine gute emotionale Basis zu ihren Schüler\*innen und eignen sich für die Vermittlung derartige Inhalte daher besonders gut.

## 4 Materialien im Überblick

Im Folgenden erhalten Sie einen Überblick über alle Übungsmaterialien, die Sie für diesen Kurs benötigen. Um die Materialien im Detail zu sehen, gehen Sie bitte zu Punkt **6 Anhang**.

Alle Kursinhalte sind ebenso auch auf der Plattform [www.feelok.de](http://www.feelok.de) unter dem Thema „Entscheidungen“ zu finden:

- für Jugendliche: <https://www.feelok.de/entscheidungen/>
- für Pädagog\*innen: <https://www.feelok.de/multiplikator:innen/>

### 4.1 Filme



1. **Einführungsfilm - Parcour:** Dieser Film zeigt zwei Free-Runner bei ihrem Sport und einer Risikosituation. Dieser Filme eignet sich, um die Schüler\*innen mit dem Thema bekannt zu machen.
2. **Filme für die Analyse:** 2 interaktive Videos für die Analyse von Risikosituationen im Detail. Die Videos können auch als Filme angesehen werden und mit einer sogenannten Analyse-Karte analog analysiert werden. Jeder Film ist in 4 Abschnitte geteilt. Die Schüler\*innen können jedes Fragment analysieren, in dem sie eine sogenannte Analyse-Karte verwenden. Auf diese Weise können sie die Faktoren bestimmen, die in jedem Film die Wahrscheinlichkeit für einen Unfall erhöhen.

### 4.2 Ablaufpläne inkl. fachliches Begleitmaterial



Die Ablaufpläne stellen eine Step-by-Step Anleitung für den Unterricht dar. Mit dem zusätzlichen fachlichen Begleitmaterial haben Sie alle inhaltlichen Informationen gesammelt beisammen. Eine weitere Vorbereitung von Inhalten ist nicht notwendig.

**Modul 1: No Risk, No Fun?**

**Modul 2: Welcher Risikotyp bist du?**

**Modul 3: Risiko erkennen**

### 4.3 Testlabor - Aufgaben-Karten



Das Testlabor besteht aus 4 Aufgaben-Karten mit unterschiedlichen Experimenten, um den Schüler\*innen Fähigkeiten und Grenzen ihrer Körper näher zu bringen. U. a. erfahren Sie, wie schwer das Gehirn arbeiten muss, um richtige Einschätzungen zu treffen.

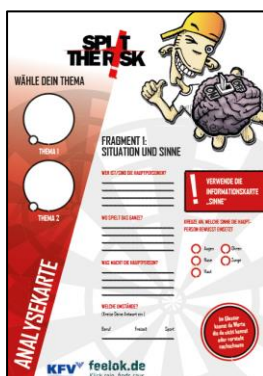
Auf der Rückseite jeder Aufgabenkarte befindet sich eine kurze Erklärung der Erfahrungen, die die Schüler\*innen während des Experiments machen werden. Die Schüler\*innen werden an die Risiken und Gefahren des täglichen Lebens erinnert, an jene im Verkehr, und bei der Ausführung bestimmter Berufe.

### 4.4 Persönlichkeitstest



Der Persönlichkeitstest wurde speziell für das „Split the Risk“-Projekt entwickelt. Er basiert auf der sogenannten „Adolescent Temperament List (ALT)“<sup>1</sup>. Die ATL extrahiert die relevanten Persönlichkeitseigenschaften, die eine direkte Beziehung zum Risikoverhalten zeigen: Extraversion, Impulsivität und das Bedürfnis nach Aufregung. Die ursprünglichen Items wurden für die Zielgruppe der Schüler\*innen und das Projekt „Split the Risk“ adaptiert.

### 4.5 CSI-Analysekarte



Die Schüler\*innen analysieren die Risikosituationen der Filme anhand der Analysekarte.

Die Analysekarte ist ein Schritt-für-Schritt-Plan; die Schüler\*innen können sie daher als Arbeitsblätter digital und analog verwenden.

<sup>1</sup> Feij, J.A. (1984): Adolescent Temperament List (ATL). Lisse: Swets & Zeitlinger.

## 5 Weitere Vorschläge / Anregungen

### 5.1. Themen für die Analyse-Diskussion

#### Video: Bar

- Haben die Schüler\*innen bezüglich Gruppendrucks etwas gemeinsam? Verspüren sie manchmal Gruppendruck, was z. B. das Trinken von Alkohol betrifft?
- Effekte/Auswirkungen von Alkohol: Hätte das Mädchen genauso gehandelt (auf den Tisch gestiegen), wenn sie keinen Alkohol getrunken hätte?
- Haben die Schüler\*innen Erfahrungen mit Alkohol gemacht? Welchen Einfluss/Auswirkung hat Alkohol bei ihnen?

#### Video: Dach-Fußball

- Haben die Schüler\*innen schon etwas Ähnliches gemacht (z. B. ähnlich gefährlich)?
- Haben die Schüler\*innen schon einmal einen derartigen Unfall miterlebt? Wenn ja, welche Konsequenzen hatte dieser für die Betroffenen? (körperliche Konsequenzen, rechtliche Konsequenzen,..)
- Wie könntest du deine Freund\*innen überzeugen, so etwas nicht zu tun?

### 5.2. Vorschläge zur Vertiefung zum Thema Risikoverhalten

Die folgenden Vorschläge betreffen Aktivitäten, wenn Sie dem Thema Risikoverhalten in Ihrer Klasse noch mehr Aufmerksamkeit schenken wollen.

- Bitten Sie die Schüler\*innen, eine Liste über berühmte Persönlichkeiten anzufertigen, die Unfälle hatten. Quellen können sein: Internet, Magazine, Zeitungen. Die Schüler\*innen sollen die Unfälle und die Konsequenzen beschreiben und analysieren, was in der Situation schiefgelaufen ist und was zum Unfall geführt hat. Die Schüler\*innen sollen sich wechselseitig ihre Berichte vorlesen.
- Sie können die gleiche Aktivität auch mit nicht berühmten Menschen durchführen: lokale und regionale Zeitungen, Polizeiberichte sind voll von Unfallberichten.
- Bitten Sie die Schüler\*innen, Sketches zu entwickeln, in denen sie die Handlung im Moment des Unfalls oder Beinahe-Unfalls einfrieren. Die Gruppe kann dann diskutieren, wie der Sketch weitergehen könnte. Wird es gut ausgehen oder wird es zu einem Unfall kommen? Die Beobachtenden entscheiden über den Ausgang und die Schauspieler\*innen führen deren Vorschläge aus. Normalerweise sind mehrere Ausgänge denkbar.
- Machen Sie gemeinsam mit den Schüler\*innen eine Liste über all jene Risikofaktoren, die die Wahrscheinlichkeit eines Unfalles erhöhen können. Beginnen Sie die Diskussion, indem Sie die Klasse fragen: Was ist Risikoverhalten? Stimmt jede\*r der Definition zu? Warum? Ermutigen Sie die Schüler\*innen, gute Argumente zu bringen.
- Bitten Sie die Schüler\*innen, dass sie ihren Familienmitgliedern den Persönlichkeitstest vorlegen und ausfüllen lassen. Welche Person in der Familie hat das höchste Risiko, in einen Unfall verwickelt zu werden?



- Bitten Sie die Schüler\*innen, folgende (echte) Szenarien zu lesen. Wie gehen diese aus? Bitten Sie die Schüler\*innen, selbst ein Ende – ca. ½ Seite – zu verfassen. Erinnern Sie die Schüler\*innen auch daran, eine Beschreibung des Unfalls oder Beinahe-Unfalls durchzuführen und die Konsequenzen darzustellen.
  - Ich bin hinten auf einem Moped mitgefahren. Plötzlich haben wir die Kontrolle über das Moped verloren und sind von der Straße abgekommen. Dann...
  - Ich war am Spielplatz als ich sah, wie ein Junge\* ein Feuer machte. Plötzlich goss der Junge\* Benzin in die Flamme. Dann....
  - Ich saß auf meinem Fahrrad, und ließ mich von einem Moped ziehen. Wir fuhren um eine Ecke und meine Pedale drehten sich zu schnell. Eines der Pedale berührte den Boden und ....
  - Ich habe gerade Fleisch mit der Maschine geschnitten, als plötzlich eine Scheibe stecken blieb. Ich versuchte, es zu entfernen, aber....
  
- Fertigen Sie eine große Anzahl folgender Kartenstapel an:
  - Situationskarten mit folgenden Kategorien: Sport, Beruf, Alltag
  - Risikokarten mit Risikofaktoren wie Ablenkung, Alkohol, Gruppendruck,....
  - Unfallkarten mit dem Text „Unfall“ oder „Kein Unfall“

Teilen Sie die Klasse in Gruppen zu je 4 Schüler\*innen. Jede Gruppe soll von jedem Stapel je eine Karte nehmen und dazu eine Geschichte schreiben, die auf den Informationen der Karten basiert.

## 6 Anhang

In diesem Abschnitt finden Sie alle Materialien, die Sie für die Bearbeitung der Inhalte benötigen: dem Ablaufplan, das fachliche Begleitmaterial und Zusatzmaterial. Sie können alle Materialien direkt aus dem Handbuch verwenden oder online abrufen auf [feelok.de/entscheidungen](https://feelok.de/entscheidungen) abrufen.

Die Module selbst müssen nicht zwingend in der vorgegebenen Reihenfolge durchgeführt werden, dies dient nur als Orientierung.

### Modul 1

- **Ablaufplan: No Risk, No Fun?**
- **Fachliche Inhalte**
  - Was bedeutet Risiko?
  - Was sind Risikosituationen?
  - Risiko und Emotionen
  - Zwischen Komfort und Gefahr
  - Eigenverantwortlich mit Risiken umgehen
- **Zusatzmaterial**
  - Arbeitsblatt Risiko
  - Einführungsfilm: Free Running

### Modul 2

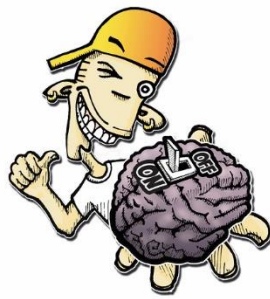
- **Ablaufplan: Welcher Risikotyp bist du?**
- **Fachliche Inhalte**
  - Wie stehst du zu Risiko?
  - Persönlichkeitstest + Auswertung
  - Risikohaltungen

### Modul 3

- **Ablaufplan: Erkenne dein Risiko**
- **Fachliche Inhalte**
  - Erkenne ein Risiko!
  - Risikofaktoren
  - Sinne
  - Körperliche Reaktionen
  - Take a break
  - Checkliste für riskante Erlebnisse
  - CSI-Analyse: Fragen und Antworten
- **Zusatzmaterial**
  - Analysevideo Bar und Fußball

### Modul 4:

- **Ablaufplan: Testlabor**
- **Fachliche Inhalte**
  - Teste dein Risiko!
  - Geradeaus
  - Spiegelbild
  - Und die Farbe ist...
  - Warm, kalt, warm, kalt



## MODUL 1

### Ablaufplan: No Risk, No Fun?

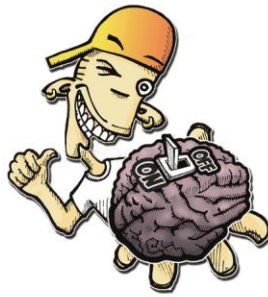
#### Fachliche Inhalte

- Was bedeutet Risiko?
- Was sind Risikosituationen?
- Risiko und Emotionen
- Zwischen Komfort und Gefahr
- Eigenverantwortlich mit Risiken umgehen

#### Zusatzmaterial

- Arbeitsblatt Risiko
- Einführungsfilm: Free Running





Ablaufplan

## RISIKO - NO RISK, NO FUN? (45 MIN)

### Einstieg in das Thema Risiko und Risikokompetenz

Nach der Präventionseinheit:

- haben sich die Jugendlichen grundlegendes Wissen rund um das Thema Risiko angeeignet.
- haben sich die Jugendlichen aktiv mit dem Zusammenhang zwischen Risiko und Emotionen auseinandergesetzt.
- kennen sie den Unterschied zwischen Gefahr-, Wagnis- und Komfortzone.
- wurde ein erstes Bewusstsein für Risiko im Alltag geschaffen.

Der Ablaufplan ist exemplarisch und lässt sich individuell an die Bedürfnisse der Klasse anpassen.

Zielgruppe: ab 11 Jahren

Weitere Informationen rund um das Thema Risiko finden Sie hier:

[feelok.de/entscheidungen](http://feelok.de/entscheidungen)



Dauer

Beschreibung

Material

### WUP: Einführungsfilm

5 min

1. Schauen Sie mit den Jugendlichen den Einführungsfilm ohne weitere Erklärung: [feelok.de/risiko\\_kontrolle](http://feelok.de/risiko_kontrolle)
2. Starten Sie anschließend eine kurze Diskussion. Ermutigen Sie die Jugendlichen, aufeinander Bezug zu nehmen. Versichern Sie sich, dass die Idee der "Split Second" genannt wurde.

- **Film**
- Beamer und Laptop

Einige Fragen, die Sie den Jugendlichen stellen können:

- Kennst du diese Situationen?
- Habt ihr schon mal ähnliche Erfahrungen gemacht?
- Was ist der Kern des Films? In dem Film nimmt sich der Protagonist eine „Split second“ Zeit, um die Situation einzuschätzen, und kein Unfall passiert. Wie beurteilen die Schüler\*innen dieses Verhalten?
- Welche Faktoren beeinflussen das positive oder das negative Ergebnis? (Aufmerksamkeit, Konzentration, unnötige Risiken eingehen, Angeberei)



Baden-Württemberg

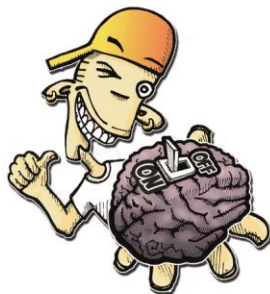
MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

KFV

**feelok.de**

Klick rein, finds raus.

# SPLIT THE RISK



- Kommen Sie zum Ergebnis, dass der Film prinzipiell eine Hochrisikosituation darstellt (also wären die Free Runner keine Profis gewesen). Der Free Runner ist sich der Risiken bewusst. Er nimmt sich eine „Split second“ Zeit, um die Situation einzuschätzen, zu bewerten, und trifft anschließend eine gute Entscheidung - nachdem er die nötigen Fähigkeiten besitzt, kommt es trotz Sprung zu keinem Unfall.

## Recherche: Risiko (Bienenkorb)

25 min

Teilen Sie die Klasse in 4 Gruppen ein. Alle Gruppen lesen zwei Artikel auf feelOK.de

- Alle: **Was bedeutet Risiko?**
- Gruppe 1: **Was sind Risikosituationen?**
- Gruppe 2: **Risiko und Emotionen**
- Gruppe 3: **Zwischen Komfort und Gefahr**
- Gruppe 4: **Eigenverantwortlich mit Risiken umgehen**

1. Die Jugendlichen bekommen 5 min Zeit und lesen die Texte zuerst in Einzelarbeit.
2. Anschließend diskutieren die Gruppen untereinander, welche Informationen besonders wichtig für die anderen Gruppen sind.
3. Daraufhin erstellen sie ein Plakat mit den wichtigsten Punkten, eine Art Zusammenfassung. Die Überschrift und die Gestaltung dürfen sie dabei selbst wählen. Weisen Sie darauf hin, dass die Jugendlichen nur 10 min Zeit haben, um das Thema zu diskutieren und das Flipchart zu erstellen.
4. Jede Gruppe bestimmt eine Person, die anschließend die Ergebnisse der Gruppe vorstellt. Die Herausforderung besteht darin, in 2 Minuten das Thema zu präsentieren.

- Flipchart
- Stifte
- Kärtchen
- Tablet pro Person
- Oder
- Artikel in gedruckter Form

### Alternative:

Alternativ können Sie den Jugendlichen das **Arbeitsblatt Risiko** austeilen. In Einzelarbeit bearbeiten die Jugendlichen die Fragen und recherchieren die Lösungen mit feelOK.de.

- **AB Risiko**



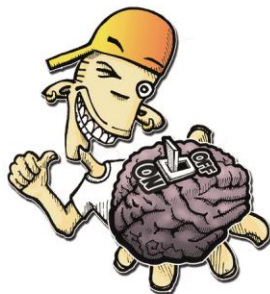
Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**KFV**  **feelok.de**  
Klick rein, finds raus.



# SPLIT THE RISK



## Eigene Verantwortung

10 min

Erinnern Sie die Schüler\*innen an ihre eigene Verantwortung. Nehmen sie manchmal unnötige Risiken auf sich? Oder sind sie aufmerksam und geistesgegenwärtig, wie der Free Runner?

- Kärtchen, Post-ist, Tafel, etc.

Lassen Sie die Schüler\*innen ihre eigenen Antworten geben und moderieren Sie den Austausch unter den Schüler\*innen.

Dabei ist es wichtig, noch einmal zu thematisieren, wie man im Alltag eigenverantwortlich mit Risiken umgehen kann und was das für die Jugendlichen persönlich bedeutet.

Die Ergebnisse können auf einem Flipchart/einer Tafel gesammelt werden.

## Punkteblitzlicht

5 min

Führen Sie zum Abschluss das **Blitzlicht** durch. Die Jugendlichen reflektieren das Gelernte und geben Ihnen umfassendes Feedback.

- **Methode Blitzlicht**

Eine Sammlung verschiedener Feedback- & Reflexionsübungen finden Sie hier: [feelok.de/feedback](https://feelok.de/feedback)

Ende

## Follow-up: Welcher Risikotyp bist du?

90 min

Wir empfehlen, nach dieser Einheit eine weitere Stunde zum Thema Risikohaltungen durchzuführen. Die beiden Einheiten können auch kombiniert während einer Doppelstunde durchgeführt werden.

- **Ablauf Risikohaltungen**

Quelle: feelOK.de, Kuratorium für Verkehrssicherheit Wien (2023): Split the risk.

Weitere Ablaufpläne auf [feelok](https://feelok.de) - Lehrpersonen und Multiplikator:innen  
[www.feel-ok.ch](https://www.feel-ok.ch), [www.feel-ok.at](https://www.feel-ok.at), [www.feelok.de](https://www.feelok.de)

## Berichten Sie uns von Ihren Ergebnissen!

Ihr Feedback ist uns wichtig! Zur bestmöglichen Optimierung unserer Seite freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen und Wünsche.

[feelok@bw-lv.de](mailto:feelok@bw-lv.de)



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**KFV** **feelok.de**  
Klick rein, finds raus.

## NO RISK – NO FUN?

### WAS BEDEUTET RISIKO?

Wir sprechen von Risiko, wenn wir Erfahrungen machen, von denen wir nicht wissen, wie sie ausgehen.

Der Begriff Risiko leitet sich aus dem frühitalienischen „ris(i)co“ ab und bedeutet so viel wie: **die Klippe, die es zu umschiffen gilt** (ohne zu wissen, was sich dahinter verbirgt).



Risiko ist somit das **Wagnis**, dass du dich auf eine Erfahrung mit unsicherem Ausgang einlässt – **dir etwas zutraust**. Welchen Verlauf das Risiko nimmt, hängt von vielen **Einflussfaktoren** ab, auch von einigen, die du nicht beeinflussen kannst, wie z. B. dem Wetter. Du hast jedoch immer die Möglichkeit, dein **Risiko abzuwägen**, bevor du es eingehst, und dir Gedanken über mögliche Gefahren zu machen. Kann dein Handeln eventuell (schwerwiegende) Folgen haben oder setzt du dabei sogar dein Leben aufs Spiel? Wenn du dir der möglichen Gefahr bewusst bist, kannst du das **Risiko optimieren**.

Patronat

Kuratorium für Verkehrssicherheit Wien

Quelle/n

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

[https://www.feelok.de/de\\_DE/jugendliche/themen/entscheidungen/risiko/risiko/risiko/bedeutung.cfm](https://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/entscheidungen/risiko/risiko/risiko/bedeutung.cfm)

## NO RISK – NO FUN?

### WAS SIND RISIKOSITUATIONEN?



In einer riskanten Situation ist die Wahrscheinlichkeit eines Unfalls erhöht. Wusstest du, dass ein Risiko sowohl eine Chance als auch eine Gefahr darstellen kann?

Stell dir vor, du fährst mit dem Mountainbike einen steilen Berg hinunter. Um den Berg ohne Verletzungen zu bewältigen, überlegst du dir, mit welcher Geschwindigkeit du sicher hinunterfahren kannst. Geht du in dieser Situation ein zu hohes Risiko ein, kann das im negativen Fall zu einem **Schaden**, etwa Verletzungen durch einen Sturz, führen.

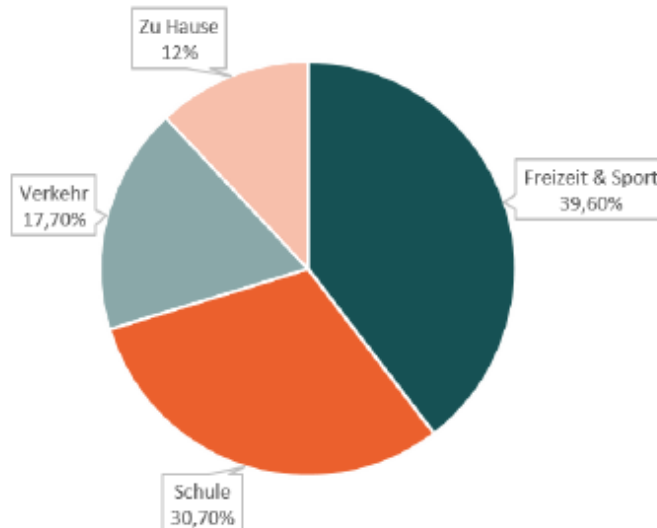
Ein Risiko kann aber auch eine **Chance** sein. Wenn du z. B. beim Skaten einen „Kickflip“ versuchst, hast du die Chance ihn zu schaffen und Applaus von deinen Freundinnen und Freunden zu bekommen. Die Chance steigt, umso mehr du den Trick übst.



### WUSSTEST DU, DASS ...

- ▶ ... rund die Hälfte der im Krankenhaus behandelten Verletzungen von Jugendlichen bei Freizeitaktivitäten und Sport geschehen?
- ▶ ... sich die meisten Jugendlichen beim Fußball und anderen Ballsportarten verletzen, gefolgt von Radfahren / Mountainbiken und Rollsport wie Rollerfahren und Skateboarden?
- ▶ ... viele Verletzungen und auch tödliche Unfälle durch überlegte Entscheidungen (Abwägung der Risikosituation) und richtiges Verhalten (Helmtragen beim Skateboarden) verhindert werden könnten?

### Verletzte Jugendliche nach Lebensbereichen (RKI 2016)



Patronat

Kuratorium für Verkehrssicherheit Wien

Quelle/n

Robert Koch – Institut (Hrsg.) (2016): Unfälle in Deutschland – Woran verletzen sich Kinder und Jugendliche? Berlin. GBE kompakt 7(2)  / Koller G., Guzei M. (2012). Spring ... und lande. Landkarten für die Rausch- und Risikopädagogik. Edition LIFEart.

[https://www.feelok.de/de\\_DE/jugendliche/themen/entscheidungen/risiko/risiko/risiko/risikosituationen.cfm](https://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/entscheidungen/risiko/risiko/risiko/risikosituationen.cfm)



## NO RISK - NO FUN?

### RISIKO UND EMOTIONEN



Kennst du den Reiz und den Nervenkitzel, wenn es um **Risikosituationen** geht? Hat man etwas gewagt und geschafft, fühlt sich das an wie ein Rausch.

Körpereigene Botenstoffe wie **Adrenalin** und **Dopamin** sorgen dafür, dass wir erregt und glücklich sind. Diese **Gefühlsexplosion**, unsere Emotionen, sind die Grundlage jedes Risikoverhaltens.

Am Anfang jeder Emotion steht die gedankliche Bewertung einer Situation:

Kann mir diese Situation **bedrohlich** werden? Oder ist sie mir **angenehm**? Kann ich sie mit meinen Fähigkeiten und Mitteln **bewältigen**?

Anschließend kommt ein innerlich erlebter Eindruck hinzu – das „Gefühl“. Man ist zum Beispiel traurig oder freut sich über ein Erlebnis.

**Emotionen** sind auch immer mit **körperlichen und mentalen Reaktionen**, sogenannte „Affekte“, verbunden. Das können rote Wangen, ein beschleunigter Herzschlag oder angespannte Muskeln sein.

Schließlich führt jede Emotion zu einer **Handlungsvorbereitung**, auch wenn diese nicht immer ausgeführt wird. Stehst du beispielsweise beim Bungee-Jumping auf einer Brücke, verspürst du vielleicht den Impuls, einfach los und dich fallen zu lassen. Wer sich unwohl fühlt, verspürt hingegen eher den Drang, sich von der Quelle des Unwohlseins – in diesem Beispiel ist das der Abgrund – abzuwenden.



Eine Risikosituation kann verschiedene Reaktionen auslösen. Und jeder Mensch reagiert unterschiedlich!



Es gibt bis zu 100 Emotionen, die man in vier Gruppen zusammenfassen kann:



#### Zuneigung

zum Beispiel Liebe oder Sympathie, Herausforderung und Challenge



#### Abneigung

zum Beispiel Ekel, Angst, Flucht



#### Wohlbefinden

zum Beispiel Freude oder Erleichterung, die Lust und der Kick



#### Unbehagen

zum Beispiel Trauer oder Langeweile, Unsicherheit und Vorsicht

Wichtig ist, dass wir unsere Emotionen bewusst wahrnehmen und auf sie hören! Sie geben uns ein Signal, wie wir uns verhalten sollen oder nicht.

## NO RISK – NO FUN?

### BEGIB DICH IN DIE WAGNISZONE!

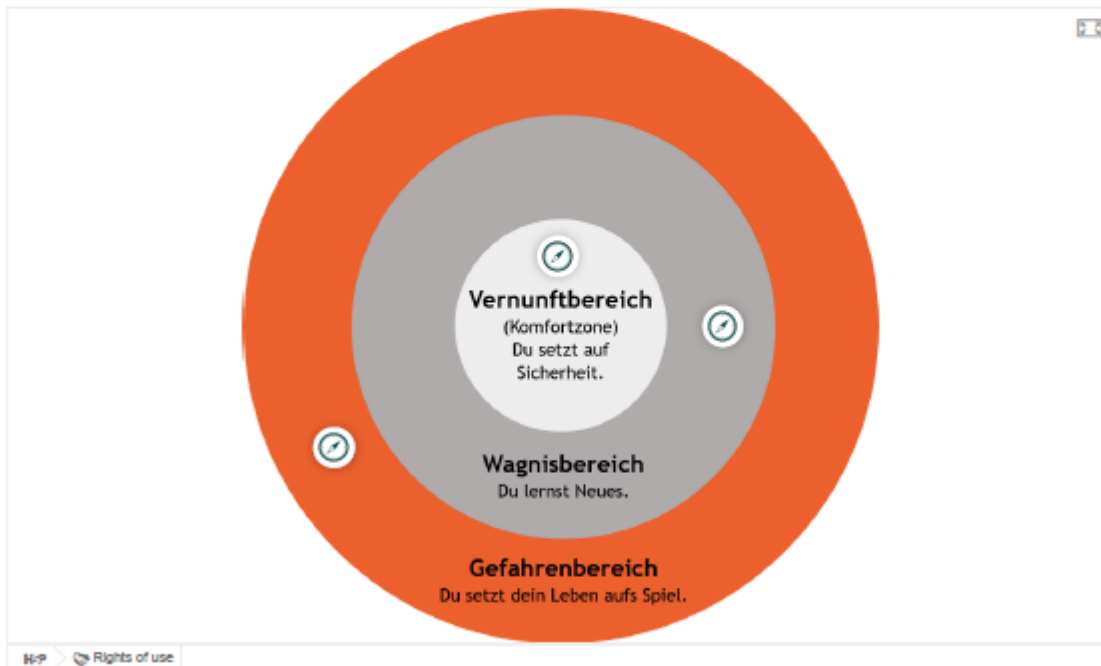


Um neue Erfahrungen und Einsichten zu gelangen, muss man sich ein Stück weit auf Unbekanntes und damit Unvorhersehbares einlassen – die Komfortzone verlassen.

Ein Leben ganz ohne Risiko ist schlichtweg nicht möglich und auch nicht wünschenswert.

Wenn wir als Kleinkind gehen lernen, stürzen wir unzählige Male und sind oftmals frustriert, bis wir die richtige Balance finden. Unsere Eltern unterstützen uns und achten darauf, dass wir uns nicht verletzen.

Letztendlich können wir aber nur gehen lernen, wenn wir uns auf dieses Wagnis selbst einlassen und unsere Komfortzone verlassen. Dazu gehört, dass wir immer wieder scheitern und dennoch dranbleiben – ohne sich jedoch allzu großen Gefahren auszusetzen, die zu schweren Verletzungen oder den Tod zur Folge haben können.



In der Pubertät gibt es zahlreiche Situationen, in denen wir unsere Komfortzone verlassen.

In dieser Zeit werden wir selbstständiger und eigenständiger. Dazu ist es wichtig, auf unser Bauchgefühl zu hören und unseren Verstand zu nutzen, um Situationen einschätzen zu lernen. Wir müssen uns weiterentwickeln und Fähigkeiten aufbauen, die uns das Abwägen von Vor- und Nachteilen und das bewusste, eigenverantwortliche Entscheiden über Unsicherheiten ermöglichen. Diese Fähigkeiten werden unter dem Begriff Risikokompetenz zusammengefasst.

Welche Fähigkeiten das sind und was du alles darüber wissen solltest, erfährst du beim Thema [Risikokompetenz](#).

#### Mehr

Patronat Kuratorium für Verkehrssicherheit Wien

Quelle/n Koller G., Guzei M. (2012). Spring ... und lande. Landkarten für die Rausch- und Risikopädagogik. Edition LIFEart.

[https://www.feelok.de/de\\_DE/jugendliche/themen/entscheidungen/risiko/risiko/risiko/wagniszone.cfm](https://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/entscheidungen/risiko/risiko/risiko/wagniszone.cfm)

## NO RISK – NO FUN?

### EIGENVERANTWÖRTLICH MIT RISIKEN UMGEHEN



Ob im Sport, in der Freizeit oder im Straßenverkehr - ein Leben ganz ohne Risiko ist schlichtweg nicht möglich. Deswegen müssen wir lernen, bei möglichst kleinem Gefahrenpotential den größtmöglichen Gewinn (z. B. Lust, Erkenntnis, Zufriedenheit etc.) zu erlangen.

Das heißt, einen eigenverantwortlichen Umgang mit Unsicherheiten zu entwickeln. Das Verständnis und die Akzeptanz dafür, dass Entscheidungen und deren Auswirkungen unsicher und unklar sind, ist Teil der Risikokompetenz.



Aber was bedeutet Risikokompetenz jetzt eigentlich?

In einer riskanten oder ungewissen Situation können wir Vor- und Nachteile abwägen und anschließend bewusst entscheiden, ob wir das Risiko eingehen wollen oder nicht. Dafür müssen wir uns selbst und die Situation gut wahrnehmen und beurteilen, um anschließend eine durchdachte Entscheidung zu treffen. Je öfter wir derartige Situationen erleben, desto mehr Fähigkeiten entwickeln wir, um auch in Zukunft mit riskanten Situationen umzugehen. Wir lernen, was wir uns zutrauen können, ohne dabei uns selbst oder andere zu gefährden. So bauen wir Risikokompetenz auf.



#### Ein Beispiel:

Stell dir vor, du lernst Moped fahren. Zu Beginn bist du mit dem Moped und der Fahrtechnik noch nicht vertraut und hast viele Fragen. Wie startet man das Moped? Wie lenkt man es sicher in Kurven? Wo und wie parkt man es? Du bist unsicher, da du diese Dinge zum ersten Mal machst. Doch dein Wunsch, Moped fahren zu lernen wird dich motivieren, einen Schritt nach dem anderen zu wagen, bis du eine sichere FahrerIn oder ein sicherer Fahrer bist.

Wie du die drei Fähigkeiten der Risikokompetenz aufbauen kannst, erfährst du hier: [Erkenne ein Risiko!](#)

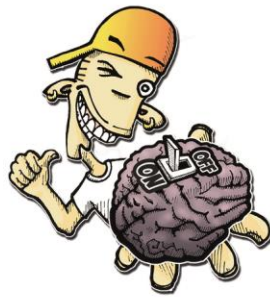
Patronat

Kuratorium für Verkehrssicherheit Wien

Quelle/n

Suchtpräventionsstelle Stadt Zürich 

# SPLIT THE RISK



Arbeitsblatt

## RISIKO - NO RISK, NO FUN?

Beantworte folgende Fragen mit feelOK:  
[feelok.de/entscheidungen](https://feelok.de/entscheidungen)



### Verschaff dir den Überblick

1. Was ist Risiko? Wann spricht man von einem Risiko?  
Klicke auf: [feelok.de/entscheidungen](https://feelok.de/entscheidungen)

2. Welche Rolle spielen Emotionen dabei?

3. Wie hängt die eigene Komfort- und Wagniszone mit Risiken zusammen?  
Falls du nicht weiter weißt: [feelok.de/risiko-komfort](https://feelok.de/risiko-komfort)



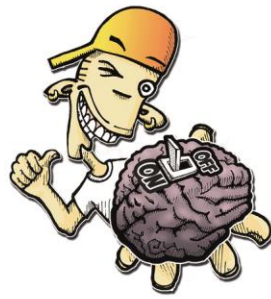
Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**KFV**  **feelok.de**  
Klick rein, finds raus.



# SPLIT THE RISK



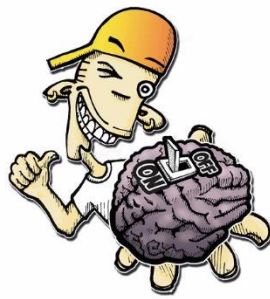
4. Was ist die Gefahrenzone und warum kann diese Gefährlich sein?

5. Wovon hängt es ab, ob wir risikoreich leben?

6. Wie können wir eigenverantwortlich mit Risiken umgehen?  
Falls du nicht weiter weißt: [feelok.de/risiko-risikokompetenz](http://feelok.de/risiko-risikokompetenz)

Weitere Arbeitsblätter auf [feelok](http://feelok.de) - Lehrpersonen und Multiplikator:innen  
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch), [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at), [www.feelok.de](http://www.feelok.de)





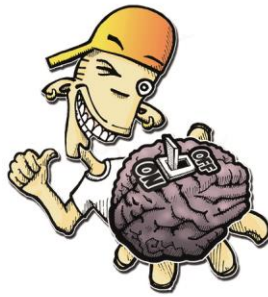
## MODUL 2

### Ablaufplan: Welcher Risikotyp bist du?

#### Fachliche Inhalte

- Wie stehst du zu Risiko?
- Persönlichkeitstest + Auswertung
- Risikohaltungen





Ablaufplan

## WELCHER RISIKOTYP BIST DU? (45 MIN)

### Diskussion über das persönliche Risikoverhalten

Nach der Präventionseinheit:

- haben sich die Jugendlichen grundlegendes Wissen zu den Risikohaltungen angeeignet.
- können sie Selbsteinschätzungen in Bezug auf Risikoverhalten treffen.
- fand eine aktive Selbstreflexion zu ihrem persönlichen Risikoverhalten statt.

Der Ablaufplan ist exemplarisch und lässt sich individuell an die Bedürfnisse der Klasse anpassen.

Zielgruppe: ab 11 Jahren

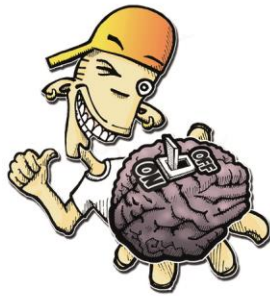
Weitere Informationen rund um das Thema Risiko finden Sie hier:

[feelok.de/entscheidungen](http://feelok.de/entscheidungen)



Dauer	Beschreibung	Material
	<b>Risikoskala</b>	
10 min	<p>Führen Sie zu Beginn das Warm-Up <b>Risikoskala</b> durch. Diese Übung eignet sich, um mit Jugendlichen in die Diskussion über ihr persönliches Risikoverhalten einzusteigen.</p> <p>Eine Sammlung verschiedener Warm-Up-Methoden finden Sie hier: <a href="http://feelok.de/warmup">feelok.de/warmup</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>WUP Risikoskala</b></li> <li>• 10 Gegenstände, z.B. Stöcke</li> </ul>
	<b>Überleitung</b>	
10 min	<p>Fragen Sie die Jugendlichen, wie sie zum Thema Risiko stehen?</p> <p>Unterstützende Formulierungen für eine Hinführung erhalten Sie auf: <b>Wie stehst du zu Risiko?</b></p> <p>Moderieren Sie die Diskussion, und leiten Sie wie folgt über:</p> <p>„Informationen bilden die Basis für Entscheidungsprozesse. Diese werden von uns gesammelt und verarbeitet.“</p>	





*Nur wenn wir unsere Umwelt, die Menschen, die uns umgeben, und uns selbst wahrnehmen und interpretieren können, sind wir fähig. kompetente Entscheidungen zu treffen. Wie eine Person entscheidet, ist individuell und hängt sehr von den erlebten Erfahrungen, vom „Typ“ ab. Was glaubt ihr, welcher „Risikotyp“ seid ihr?“*

## **Test: Persönlichkeitstest**

10 min

Die Jugendlichen beantworten die Fragen des Persönlichkeitstest auf [feelok.de/risiko\\_test](http://feelok.de/risiko_test)

Alternativ können Sie die Offline-Version des Tests verwenden: [Offline-Persönlichkeitstest](#)

### **Variationen:**

Sie können während des Ausfüllens des Persönlichkeitstests mehr oder weniger Unterstützung geben, abhängig von den Fähigkeiten der Gruppe. Für jüngere Schüler\*innen können Sie jede Frage laut vorlesen. Eine andere Möglichkeit ist, die Fragen des Persönlichkeitstests vorab zu diskutieren und den Schüler\*innen dann zu erlauben, den Test allein auszufüllen. Ältere Schüler\*innen können den Test allein ausfüllen.

Diskutieren Sie im Anschluss das Ergebnis des Tests: Was sind die Scores der Schüler\*innen und ihre Profile?

Haben sie das von vornherein erwartet? Stimmen sie den Ergebnissen zu? Stimmen sie den Ergebnissen ihrer Mitschüler\*innen zu? Sehen sie die Klassenkolleg\*innen, die höhere Scores haben, als solche, die eher Risiken auf sich nehmen und in einen (vermeidbaren) Unfall verwickelt werden könnten? Lassen Sie die Schüler\*innen die Antworten selbst finden.

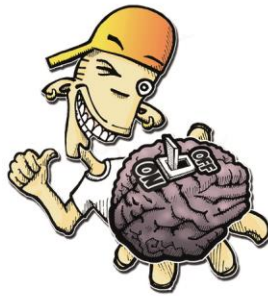
Verstehen die Schüler\*innen, warum Personen mit einem höheren Score eine größere Wahrscheinlichkeit haben, in einen Unfall verwickelt zu werden?

- [Persönlichkeitstest](#)
- [Offline Version](#)





# SPLIT THERAPY RISK



Bitte Sie die Schüler\*innen, ihre Antworten zu erklären und diese mit Argumenten zu unterstützen

## Risikohaltungen

10 min

Fahren Sie nun mit den inhaltlichen Themen fort und analysieren Sie gemeinsam mit den Schüler\*innen die sechs verschiedenen Strategien zum Risikoverhalten auf [feelok.de/risiko\\_haltungen](http://feelok.de/risiko_haltungen), indem Sie eine Risikohaltung nennen und die Schüler\*innen die Merkmale und Verhaltensweisen erarbeiten.

Mit einem Klick auf den jeweiligen Button öffnet sich die Lösung mit Erklärung. Dies kann in kleinen Gruppen geschehen oder zusammen als Klasse.

Niemand wendet eine bestimmte Risikostrategie auf jede Lebenssituation an. Wie wir mit bestimmten Situationen umgehen, hat sehr viel mit der sozialen Umgebung zu tun, mit gesellschaftlichen Vorgaben und mit der eigenen Persönlichkeit. Dadurch hat jedes Risikoverhalten eine individuelle Geschichte.

- Beamer und Laptop
- oder
- genügend Laptops pro Gruppe

## Punkteblitzlicht

5 min

Führen Sie zum Abschluss das **Punkteblitzlicht** durch. Die Jugendlichen reflektieren das Gelernte und geben Ihnen umfassendes Feedback. Eine Sammlung verschiedener Feedback- & Reflexionsübungen finden Sie hier: [feelok.de/feedback](http://feelok.de/feedback)

- **Methode Punkteblitzlicht**

Ende

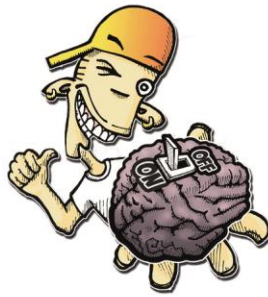


Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**KFV**  **feelok.de**  
Klick rein, finds raus.

# SPLIT THE RISK



## Follow-up: Erkenne ein Risiko!

90 min

Wir empfehlen, nach dieser Einheit eine weitere Doppelstunde zum Thema Risiken erkennen durchzuführen.

Die Ablaufpläne sind aufeinander abgestimmt und aufeinanderfolgend durchzuführen.

Die Jugendlichen lernen, Risiken zu erkennen und mit ihrem Körper wahrzunehmen.

- **Ablauf Risiko erkennen**

Quelle: feelOK.de, Kuratorium für Verkehrssicherheit Wien (2023): Split the risk.

Weitere Ablaufpläne auf [feelok](http://feelok.de) - Lehrpersonen und Multiplikator:innen  
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch), [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at), [www.feelok.de](http://www.feelok.de)

## Berichten Sie uns von Ihren Ergebnissen!

Ihr Feedback ist uns wichtig! Zur bestmöglichen Optimierung unserer Seite freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen und Wünsche.

[feelok@bw-lv.de](mailto:feelok@bw-lv.de)



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**KFV**  **feelok.de**  
Klick rein, finds raus.

---

## RISIKOHALTUNGEN

### WIE STEHST DU ZU RISIKO?



Quelle: Matzingero.com

Hast du dir schon mal überlegt, wie du zu Risikosituationen und riskantem Verhalten stehst? Manche empfinden Risiko generell als etwas Gefährliches, das sie vermeiden wollen. Andere lassen sich von Mottos wie „No risk, no fun“ zu riskanten Situationen verleiten.

Die meisten von uns entscheiden jedoch in jeder Situation neu, ob sie ein Risiko eingehen möchten oder nicht. Nur wenige verhalten sich in allen Lebenssituationen gleich. Wer sehr risikobewusst Auto fährt, verhält sich eventuell mit dem Snowboard auf der Piste fahrlässig. Wie riskant wir leben, hängt stark damit zusammen, welche Erfahrungen wir bereits gemacht haben. Ebenso spielt es eine Rolle, wie wir uns gerade fühlen und von welchen Menschen wir umgeben sind.

### Wie stehst du zu Risikosituationen?

Mach' den Persönlichkeitstest und finde heraus, wie du generell mit Risiken umgehst.

 [Test: Wie stehst du zu Risiko?](#)

---

### Risikohaltungen

Es wurden sechs verschiedene Wege beobachtet, um mit Risiken umzugehen.

Welche Risikohaltungen hast du? Finde es jetzt raus.

 [Risikohaltungen](#)

---

 [Test: Welche Risikohaltung hast du?](#)

---

---

Patronat

Kuratorium für Verkehrssicherheit Wien

Autor/-in

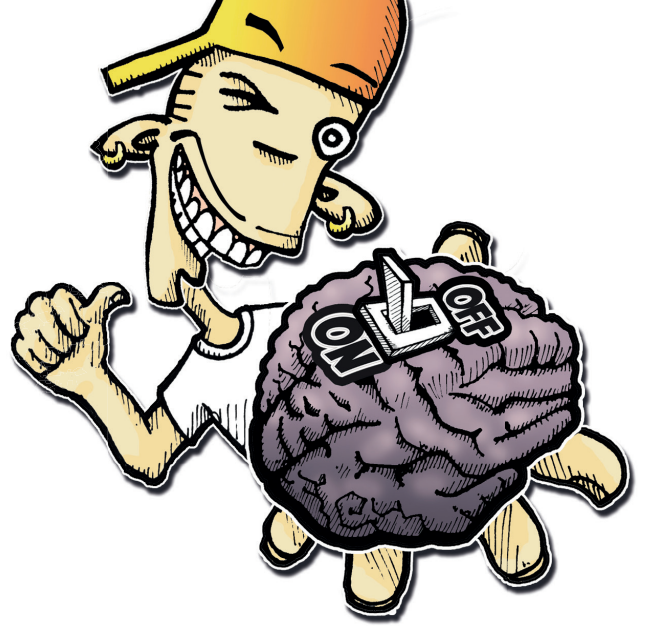
Michael Guzei

---

[https://www.feelok.de/de\\_DE/jugendliche/themen/entscheidungen/risiko/risikohaltungen/analyse/eigene\\_haltung.cfm](https://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/entscheidungen/risiko/risikohaltungen/analyse/eigene_haltung.cfm)



# SPLIT THE RISK



## PERSÖNLICHKEITSTEST:

### WIE STEHST DU ZU RISIKO?

KREUZE AN, WELCHE  
ANTWORT AM BESTEN ZU  
DIR PASST!



#### 1. WELCHE AUSSAGE PASST AM BESTEN ZU DIR?

- 1A) Ich mag es ein bisschen aufregend, aber das geht zu weit!
- 1B) Zu gefährlich, würde ich nie tun!
- 1C) Cool – möchte ich gerne mal machen!



#### 2. WELCHE AUSSAGE PASST AM BESTEN ZU DIR?

- 2A) Ich unterbreche Leute oft, die gerade beschäftigt sind.
- 2B) Ich unterbreche andere Leute nie. Wenn jemand beschäftigt ist, warte ich so lange, bis die Person fertig ist.
- 2C) Ich unterbreche andere Leute nur dann, wenn es wirklich wichtig ist.



#### 3. WAS WÜRDEST DU IN DIESER SITUATION ALS MOPEDFAHRER\*IN TUN?

- 3A) Ich fahre langsamer und lasse die Fußgängerin mit Gesten und Worten verstehen, dass sie stehen bleiben soll.
- 3B) Ich fahre so schnell wie möglich über die Kreuzung.
- 3C) Ich bleibe vor dem Zebrastreifen stehen und lasse die Fußgängerin die Straße überqueren.

#### 4. WELCHE PARTYSITUATION PASST AM BESTEN ZU DIR?

##### 5. WELCHE AUSSAGE PASST AM BESTEN ZU DIR?

- 5A) Ich bin eher schüchtern und brauche immer etwas Zeit, um mich an fremde Leute auf einer Party zu gewöhnen.
- 5B) Ich mag es, neue Leute auf einer Party kennen zu lernen.
- 5C) Ich fühle mich im Kreis meiner Freund\*innen am wohlsten und gehe nicht so gern auf Partys, wenn ich viele Leute nicht kenne.



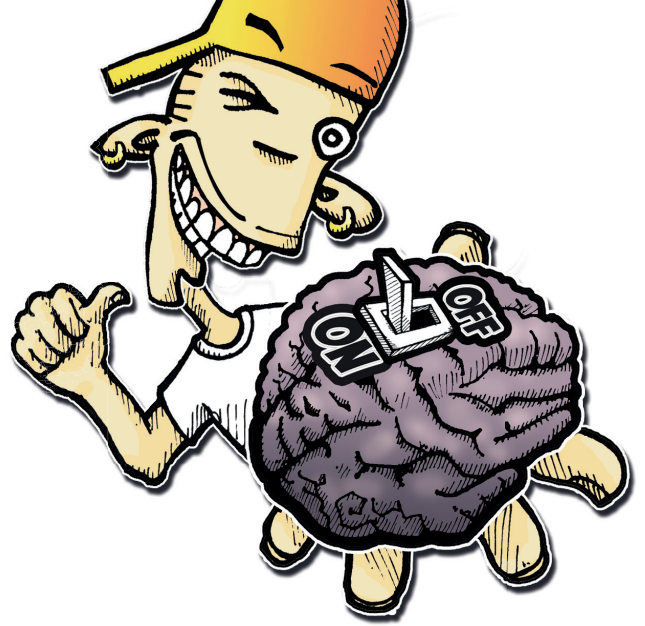
4A)



4C)



# SPLIT THERISK



## PERSÖNLICHKEITSTEST:

### WIE STEHST DU ZU RISIKO?

KREUZE AN, WELCHE  
ANTWORT AM BESTEN ZU  
DIR PASST!



#### 6. WAS WÜRDST DU IN SO EINER SITUATION TUN?

- 6A) Ich lasse die anderen Leute immer erst ausreden, bevor ich etwas sage.
- 6B) Ich gebe meinen Senf sofort dazu, auch wenn andere gerade reden.
- 6C) Wenn ich aufgeregt bin, kann es schon mal passieren, dass ich jemandem ins Wort falle. Normalerweise lasse ich die anderen aber zuerst ausreden.



#### 7. EIN\*E SCHULKOLLEG\*IN SAGT DIR, DASS DEINE HAARE SCHLIMM AUSSEHEN. WIE FÜHLST DU DICH?

- 7A) Ich mag es nicht, wenn Leute unangenehme Dinge sagen. Ärgere mich vielleicht kurz und denke danach nicht mehr darüber nach.
- 7B) Ich fühle mich schlecht, wenn Leute unangenehme Dinge über mich sagen. Ich denke dann den ganzen Tag darüber nach.
- 7C) Es ist mir egal, wenn Leute unangenehme Dinge über mich sagen.



#### 8. WIE OFT RAUCHST DU EINEN JOINT?

- 8A) Ich kiffe gelegentlich.
- 8B) Ich kiffe oft.
- 8C) Ich kiffe nie.

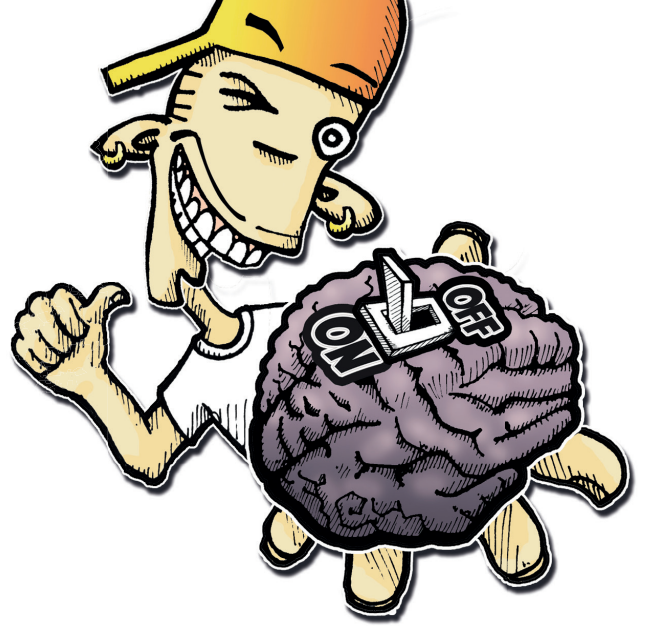
#### 9. IN WELCHER ROLLE WÜRDST DU DICH IN SOLCH EINER SITUATION SEHEN?

- 9A) Das geht gar nicht! Als Freund\*in des Jugendlichen würde ich versuchen ihn davon abzuhalten, mutwillig fremde Wände zu beschmieren.
- 9B) Ich wäre die Person, die Graffiti an Hauswände sprayt. Ist doch lustig!
- 9C) Ich würde das nicht machen. Aber jeder ist für sein Verhalten selbst verantwortlich. Deswegen würde ich mich auch nicht einmischen, wenn jemand mutwillig fremdes Eigentum verunstaltet.





# SPLIT THERISK



## PERSÖNLICHKEITSTEST:

### WIE STEHST DU ZU RISIKO?

KREUZE AN, WELCHE  
ANTWORT AM BESTEN ZU  
DIR PASST!



#### 10. ERKENNST DU DICH WIEDER?

- 10A) Nein, beim Radfahren konzentriere ich mich auf den Verkehr und lasse mein Handy in der Tasche.
- 10B) Manchmal benutze ich auch beim Radfahren mein Handy, aber eher in Notfällen und nicht im öffentlichen Straßenverkehr.
- 10C) Ja klar! Beim Radfahren telefoniere ich oft oder verschicke Nachrichten.



#### 11. WAS MACHST DU, WENN DU MIT DEINEN FREUND\*INNEN ZUSAMMEN BIST UND DICH LANGWEILST?

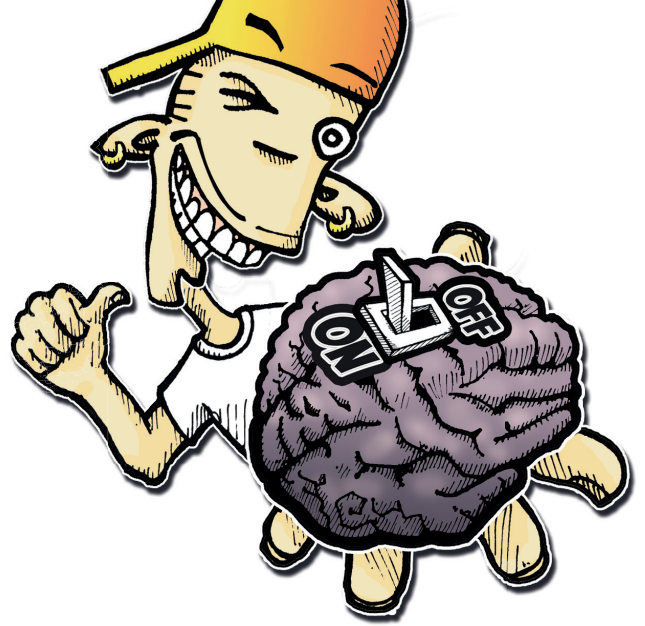
- 11A) Ich denke darüber nach, was wir tun könnten, und dann machen wir es.
- 11B) Nichts. Ich warte, bis jemand eine Idee hat.
- 11C) Ich denke darüber nach, was wir tun könnten, aber mir fällt nichts ein.



#### 12. DU GEHST AN EINER PERSON VORBEI UND OHNE GRUND BEGINNT SIE, DICH ANZUGEHEN. WAS MACHST DU IN DIESER SITUATION?

- 12A) Ich schimpfe zurück, gehe aber weiter.
- 12B) Ich gehe einfach weiter.
- 12C) Ich schlage sie.

# SPLIT THERISK



## PERSÖNLICHKEITSTEST:

### WIE STEHST DU ZU RISIKO?

KREUZE AN, WELCHE  
ANTWORT AM BESTEN ZU  
DIR PASST!



13. WAS WÜRDST DU TUN, WENN DICH DEINE FREUND\*INNEN AUFFORDERN, FÜR GELD VON EINER KLIPPE ZU SPRINGEN?

- 13A) Hängt davon ab. Wenn ich wirklich Geld bräuchte, würde ich springen.
- 13B) Ich würde natürlich nicht springen. Es könnten große, scharfe Steine oder Tiere unter der Wasseroberfläche auf mich warten.
- 13C) Ich würde springen. Leicht verdientes Geld.



14. BEIM FAHRRADFAHREN EINEN HELM TRAGEN? JA ODER NEIN?

- 14A) Ganz klar! Ich trage immer einen Helm.
- 14B) Jein! Wenn ich nur kurze Strecken fahre, trage ich keinen Helm.
- 14C) Nein! Wofür auch? Ich kann Fahrrad fahren und brauche keinen Helm.

15A) Tennis



15B) Klettern



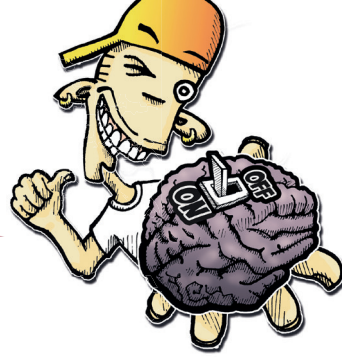
15. WELCHEN SPORT WÜRDST DU AM LIEBSTEN MACHEN?



15C) Schwimmen



# SPLIT THE RISK



## AUSWERTUNG

KREISE DEINE ANTWORTEN EIN.  
ZÄHLE DEINE PUNKTE ZUSAMMEN.

<b>1</b> A) 2 B) 0 C) 4	<b>2</b> A) 4 B) 0 C) 2	<b>3</b> A) 2 B) 4 C) 0	<b>4</b> A) 2 B) 4 C) 0
<b>5</b> A) 2 B) 4 C) 0	<b>6</b> A) 0 B) 4 C) 2	<b>7</b> A) 2 B) 4 C) 0	<b>8</b> A) 2 B) 4 C) 0
<b>9</b> A) 0 B) 4 C) 2	<b>10</b> A) 0 B) 2 C) 4	<b>11</b> A) 4 B) 0 C) 2	<b>12</b> A) 2 B) 0 C) 4
<b>13</b> A) 2 B) 0 C) 4	<b>14</b> A) 0 B) 2 C) 4	<b>15</b> A) 2 B) 4 C) 0	<b>PUNKTE GESAMT:</b>



### 0-20 PUNKTE: DU HAST ALLES UNTER KONTROLLE!

Du hast dich unter Kontrolle und agierst überlegt. Aktivitäten mit hohem Risiko sind eher nichts für dich. Das ist auch gut so, denn somit ist es unwahrscheinlich, dass du in einen Unfall verwickelt wirst. Bleib dennoch wachsam. Ein Unfall kann dramatische Folgen für dich haben, z. B. Verletzungen bis hin zum Tod. Also denk dran: Vor einer Aktion innehalten, wahrnehmen, beurteilen und so Unfälle vermeiden – „Take a second, split the risk“.

### 21-40 PUNKTE: DU MAGST DAS RISIKO BIST ABER NICHT LEICHTSINNIG.

Du findest aufregende und manchmal gefährliche Aktionen cool, zum Glück übertreibst du's aber nicht. Für gewöhnlich denkst du nach, bevor du etwas tust. Das ist auch gut so, denn Unfälle können dramatische Folgen haben, z. B. Verletzungen bis hin zum Tod. Also denk dran: Vor einer Aktion innehalten, wahrnehmen, beurteilen und so Unfälle vermeiden – „Take a second, split the risk“.



### 41-60 PUNKTE: DU SUCHST FÖRMILICH DAS RISIKO. ANALYSIERE DIE GEFAHREN GENAU UND ÜBERTREIBE ES NICHT.

Du bist neugierig, impulsiv und suchst nach Abenteuern. Auch bei Aktionen, die nicht erlaubt sind, bist du gerne dabei. Aber Achtung: Versuche gefährliche Situationen zu vermeiden, denn Unfälle können dramatische Folgen für dich haben, z. B. Verletzungen oder Tod. Also denk dran: Vor einer Aktion innehalten, wahrnehmen, beurteilen und so Unfälle vermeiden – „Take a second, split the risk“.



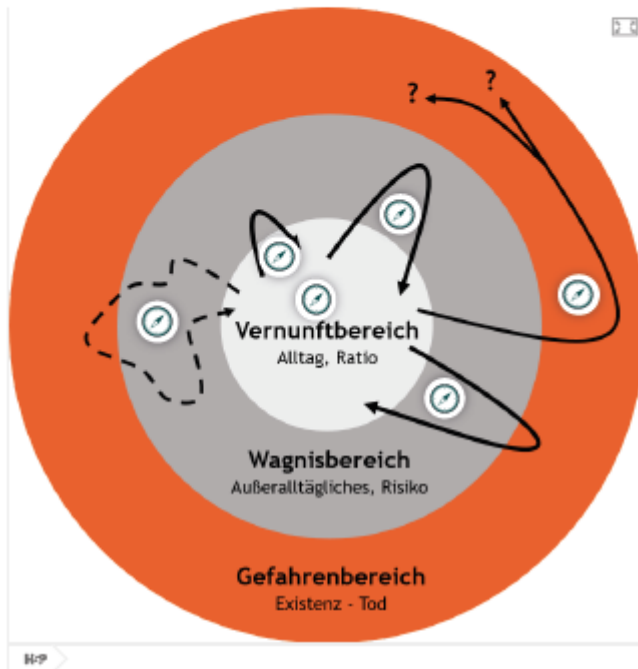


## RISIKOHALTUNGEN

### RISIKOHALTUNGEN

Grundsätzlich gibt es sechs verschiedene Strategien oder Verhaltensweisen im Umgang mit Risikosituationen:

Klicke auf die Hotspots und erfahre, welche Risikohaltung sich dahinter verbirgt. Schau dir anschließend noch einmal die Positionierung auf der Grafik an.



#### Risikohaltung 1: Enthaltensamkeit (Abstinenz) —

**Merkmale:** Du verzichtest, kontrollierst, verdrängst, setzt auf Sicherheit und Nüchternheit

Mit dieser Strategie versuchst du, mögliche Risiken auszuschließen. Eine bewusste Entscheidung gegen eine Handlung mit unbekanntem Ausgang ist in vielen Lebenssituationen sinnvoll. Die Frage ist, ob du die Haltung aus Angst heraus einnimmst, weil du dich nicht gut genug fühlst („ich kann nicht gut tanzen, deshalb tanze ich nie“), oder ob du dich aus einer stabilen Persönlichkeit heraus bewusst für diese Haltung entscheidest („ich trinke keinen Alkohol, weil ich weiß, dass es mir nicht guttut“)? Die Strategie der Risikoabstinenz kann von niemandem vollständig verwirklicht werden, denn das Leben birgt täglich neue Herausforderungen, deren Ausgang nicht völlig kontrollierbar sind.

**Unser Tipp:** Trau dir ab und zu was zu und gehe vielleicht auch mal ein kleines Risiko ein – hast du eine Herausforderung bewältigt, wirst du erfahrener und daran wachsen.

#### Risikohaltung 2: Minimierung —

**Merkmale:** Du bist vernünftig, passt dich an, bleibst in der Norm, funktionierst, ordnest dich einer Hierarchie unter, folgst Anweisungen wie „Du sollst ...“

Diese Strategie ermöglicht dir die Entwicklung eines angstfreien Umgangs mit Risikosituationen, doch zugleich bremst sie dich und hindert dich womöglich daran, neue Erfahrungen zu machen. Regeln, Gesetze und Vorgaben stellen für dich eine Orientierung dar, die dir helfen, Risiken einzuschätzen. Doch wenn du zu vernünftig bist, kann es dir auch die Freude am Leben nehmen.

**Unser Tipp:** Du sollst absolut keine Gesetze brechen, doch darfst du ab und zu auch etwas wagen. Immerhin lebt man nur einmal.

---

### Risikohaltung 3: Unüberlegtes Risiko ➡

---

**Merkmale:** Du passt dich der Gruppe an, handelst aus Routine und Gewohnheit, denkst nicht weiter über deine eigene Einstellung oder mögliche Konsequenzen nach

Mit dieser Haltung folgst du in erster Linie den Handlungen anderer als womöglich deinem Instinkt. Du blendest Gefahren aus, verdrängst mögliche Risiken und begibst dich in Situation, ohne viel darüber nachzudenken. In einer Gruppe orientierst du dich daran, was andere machen und ziehst dann mit. Dies kann in neuen Situationen, deren Entwicklungen und Ausgang unbekannt sind, sehr riskant sein.

**Unser Tipp:** Bevor du unüberlegt dem Ruf deiner Gruppe folgst und womöglich ein zu hohes Risiko eingehst, denk vorher kurz darüber nach und schätze die Situation selbst ein. Das kann dich vor Verletzungen schützen und vielleicht sogar dein Leben retten.

---

### Risikohaltung 4: Schadenfreier Genuss (Flow) ➡

---

**Merkmale:** Du findest eigene und kreative Wege, mit einer Situation umzugehen, genießt, setzt auf bewusste Rituale erschaffst dir körpereigene Rauschzustände und weißt über deine Grenzen und mögliche Risiken bestens Bescheid

Bei dieser Strategie bist du sehr konzentriert und vertieft. Du bist weder unterfordert, noch überfordert, sondern im richtigen Maße herausgefordert. Du weißt was du tust, hast den Fokus im Hier und Jetzt und weißt deine Grenzen im sicheren Rahmen auszuloten. Im Flow deiner Tätigkeit vertraust du dir selbst und hast ein klares Bewusstsein davon, was du willst und was im Möglichen ist. Im Flow verspürst du starke Glücksgefühle und freust dich, etwas zu schaffen. Eine realistische Risikoeinschätzung, Disziplin, Kreativität und Training sind hierfür entscheidend.

**Unser Tipp:** Bleib dieser Strategie treu.

---

### Risikohaltung 5: Grenzerfahrung (Kick) ➡

---

**Merkmale:** Du suchst den Kick durch Risikosituationen, stehst auf Grenzerfahrungen und Grenzüberschreitungen, brauchst die Intensität, Ekstase und jegliche Rauscherfahrungen

Bei dieser Strategie geht es um Grenzerfahrungen, die durchaus auch mit Angst (bzw. mit der Lust an der Angst) verbunden sind. Oft kennst du deine Grenzen nur zu einem gewissen Maß beziehungsweise bist du für den Kick auch bereit, deine Grenzen zu überschreiten. Das Verlangen nach einem Höhenflug siegt in den meisten Fällen über die Angst vor dem Risiko und möglichen Konsequenzen.

Bei dieser Strategie liegt die größte Gefahr im Verlangen nach Mehr und der Entwicklung hin zur Strategie der „Groben Fahrlässigkeit“, wenn du die Grenzen weit über die Sicherheit hinweg überschreitest, weil risikofreies Verhalten oder mit geringem Risiko den Reiz für dich verloren hat.

**Unser Tipp:** Es muss nicht immer eine Grenzerfahrung sein: Probier' mal was (harmloses) Neues, denn auch ohne Risiko kann das Erleben einer unbekanntem Situation berauschend sein, wie etwa das Erklimmen eines Berges und die überwältigende Aussicht vom Gipfel aus.

---

### Risikohaltung 6: Grobe Fahrlässigkeit (Missbrauch) ➡

---

**Merkmale:** Du verlierst die Kontrolle, betäubst dich, verdrängst, missbrauchst Substanzen wie Alkohol oder Drogen als Ersatzbefriedigung, bestrafst dich selbst.

Diese Haltung ist sehr problematisch und extrem riskant. Du denkst nicht mehr über dein Verhalten nach und gefährdest dadurch oft auch unbeteiligte Dritte. Du siehst vielleicht keine anderen Wege mehr, um dich selbst zu spüren und mit möglichen Problemen umzugehen. Dein Lebensumfeld und die Personen, mit denen du dich umgibst, verstärken diese Haltung eventuell, da sie ähnliche Wege gehen wie du. Beim Konsum von Alkohol und Drogen kann dein Verhalten bis zur Überdosierung und Selbstvernichtung führen.

**Unser Tipp:**

Der Weg zur Selbsterkenntnis ist wichtig. Such dir bitte Hilfe und finde gemeinsam mit Expertinnen andere Wege, um wieder zu einer risikoärmeren Strategie zu gelangen und deinen eigenen Körper auch wieder anders wahrnehmen zu lernen.

Unter der Nummer gegen Kummer 116111 kannst du dich kostenlos und anonym melden und mit jemanden reden. Dein Leben ist zu wertvoll, um es permanent durch überhöhtes Risikoverhalten zu gefährden.

---

## WELCHER RISIKOTYP BIST DU?

Find's raus und mach den Test!

 Risiko-Test: Welcher Risikotyp bist du?

---

Patronat	Kuratorium für Verkehrssicherheit Wien
----------	--

---

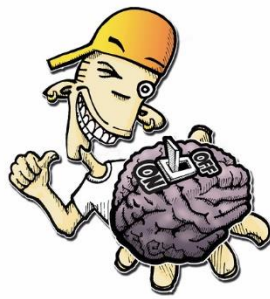
Quelle/n	Risfecting.eu 
----------	---

---

Autor/-in	Michael Guzei
-----------	---------------

---

[https://www.feelok.de/de\\_DE/jugendliche/themen/entscheidungen/risiko/risikohaltungen/analyse/haltungen.cfm](https://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/entscheidungen/risiko/risikohaltungen/analyse/haltungen.cfm)



## MODUL 3

### Ablaufplan: Erkenne dein Risiko

#### Fachliche Inhalte

- Erkenne ein Risiko!
- Risikofaktoren
- Sinne
- Körperliche Reaktionen
- Take a break
- Checkliste für riskante Erlebnisse
- CSI-Analysebogen
- CSI-Analyse: Fragen und Antworten

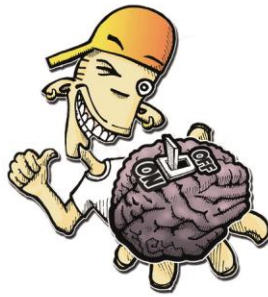
#### Zusatzmaterial

Analysefilm: Bar



Analysefilm: Fußball





Ablaufplan

## ERKENNE DEIN RISIKO (90 MIN)

### Risikosituationen wahrnehmen und erkennen

Nach der Präventionseinheit:

- haben sich die Jugendlichen mit ihren Sinnen und körperlichen Reaktionen auseinandergesetzt.
- kennen die Jugendlichen die Auswirkungen und Reaktionen im Körper bei Hochrisikosituationen.
- haben die Jugendlichen gelernt, Risikofaktoren zu erkennen.
- können die Jugendlichen bewerten, welche Risikofaktoren, Sinne und körperliche Reaktionen in Risikosituationen betroffen sind.
- können die Jugendlichen Risikosituationen analysieren und die Folgen eines Unfalls besser einschätzen.

Der Ablaufplan ist exemplarisch und lässt sich individuell an die Bedürfnisse der Klasse anpassen.

Zielgruppe: ab 11 Jahren

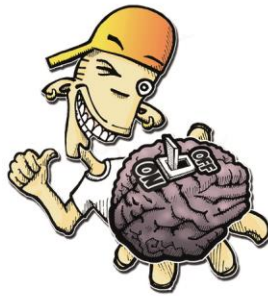
Weitere Informationen rund um das Thema Risiko finden Sie hier:  
[feelok.de/entscheidungen](http://feelok.de/entscheidungen)



Dauer	Beschreibung	Material
	<b>Einführungsfilm</b>	
2 min	Schauen Sie mit den Jugendlichen (wenn nicht bereits geschehen) den Einführungsfilm auf <a href="http://feelok.de/risiko_kontrolle">feelok.de/risiko_kontrolle</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Film</b></li><li>• Laptop und Beamer</li></ul>
	<b>Brainstorming + Murmelgruppen</b>	
10 min	Schreiben Sie das Wort „Risikofaktoren“ auf die Tafel. Was verbinden die Schüler*innen damit?  Führen Sie die Jugendlichen zu der Schlussfolgerung, dass Risikofaktoren Faktoren sind, die die Wahrscheinlichkeit eines Unfalls erhöhen.  Die Schüler*innen bilden anschließend Murmelgruppen und denken über Beispiele für einige Risikofaktoren nach. Erinnern Sie an Situationen des Einführungsfilms. Die Beispiele werden anschließend im Plenum gesammelt.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tafel</li><li>• Kreide</li></ul>







Mögliche Beispiele: Handy verwenden / Musikhören im Straßenverkehr, Angeberei, Übermut, keine Schutzkleidung beim Sport Tragen, Alkoholkonsum

## Informationskarten / Recherche

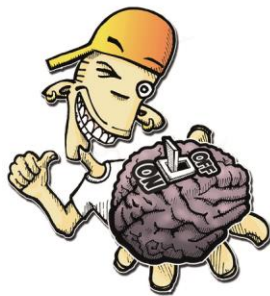
- 25 min Die Jugendlichen beschäftigen sie mit den Risikofaktoren auf [feelok.de/risikofaktoren](http://feelok.de/risikofaktoren)
- Beamer und Laptop
  - Oder
  - Genügend Laptops/ Tablets zur Einzelarbeit
- Bearbeiten Sie Schritt für Schritt die einzelnen Risikofaktoren. Ermutigen Sie die Schüler\*innen, so viele Beispiele wie möglich zu Risikofaktoren zu sammeln, denen sie in ihrem Leben begegnet sind.
- Die Sinne spielen eine wichtige Rolle in Hochrisikosituationen. Welche Sinne hast du? Erinnern Sie die Schüler\*innen an die Experimente des Testlabors (falls durchgeführt). Mit welchen Sinnen haben sich welche Experimente beschäftigt? Können sie in ihren eigenen Worten sagen, was mit der Information passiert, die die Sinne gesammelt haben? Wie kommt die Information zum Gehirn?
- Öffnen Sie als nächstes die Seite [feelok.de/sinne](http://feelok.de/sinne)  
Diskutieren Sie die Informationen, die auf der Seite abgebildet sind.
- Anschließend öffnen Sie die Seite [feelok.de/körperreaktionen](http://feelok.de/körperreaktionen)  
Was denken die Schüler\*innen, wird auf dieser Karte sein? Was sind eigene Erlebnisse der Schüler\*innen mit körperlichen Reaktionen in Hochrisikosituationen? Diskutieren Sie die Information.

## CSI- Analyse

- 30 min Bevor die Jugendlichen mit der selbständigen Filmanalyse beginnen, üben sie dies anhand des Einleitungsfilms.
- [CSI-Videos](#)
  - [Einleitungsfilm](#)
  - Beamer und Laptop
- Schauen Sie mit den Jugendlichen nochmals den Einführungsfilm: [feelok.de/risiko\\_kontrolle](http://feelok.de/risiko_kontrolle)
- Während des Films sollen die Schüler\*innen aufmerksam registrieren, ob sie Information wiedererkennen können, die sie gelernt haben. Sie können evtl. die Risikofaktoren unter den Schüler\*innen zur Beobachtung aufteilen.



# SPLIT RISIKO



So können sie genau aufpassen, ob der jeweilige Risikofaktor eine wichtige Rolle im Einführungsfilm spielt oder nicht.

Die untenstehende Tabelle zeigt die wichtigste Information zu den Sinnen, körperlichen Reaktionen und Risikofaktoren in dem Einführungsfilm.

Fachliche Informationen zur Erkennung von Risiken erhalten Sie hier:

[feelok.de/risiko\\_erkennen](http://feelok.de/risiko_erkennen)

Thema	Sinne	Körperliche Reaktionen	Risikofaktoren
Free Running	Der Junge nutzt seine Augen, um die Situation einzuschätzen.	Der Junge steht unter Stress. Daher erfährt er körperliche Reaktionen, die durch Stress verursacht werden: erhöhtes Adrenalin, Ausschüttung von Endorphinen, erhöhte Leberaktivität, herabgesetzte Magen-Darmaktivität, erhöhte Aktivität der Schweißdrüsen.	Der Junge nimmt sich deutlich sichtbar eine „Split second“ Zeit, um die Situation einzuschätzen. Er ist darauf trainiert, mit so einer Situation umzugehen und konzentriert sich auf das, was er gerade macht. Er trägt schützende Kleidung.

Diese Fragen helfen bei der Analyse:

- Welche Faktoren können die Wahrscheinlichkeit eines Unfalles erhöhen?
- Welche Handlungen, Fähigkeiten und Eigenschaften können helfen, um einen Unfall zu vermeiden?

Bei dieser Übung sollten die Schüler\*innen aufmerksam, wie echte Expert\*innen, die Filme ansehen, in denen Unfälle und Beinahe-Unfälle vorkommen. Können sie vorhersagen, welche Filme ein Happy End haben und welche nicht?

Zur Verfügung stehen 2 verschiedene Filme:

- *An der Bar*
- *Dach-Fußball*

Die Filme sind jeweils in 4 Video-Sequenzen unterteilt.

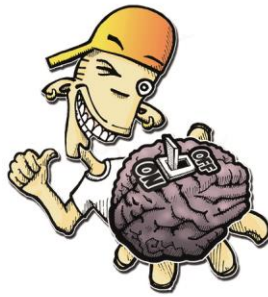


Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**KFV** **feelok.de**  
Klick rein, finds raus.

# SPLIT RISIKO



## Option 1: digital

Die Jugendlichen schauen sich eigenständig (möglich auch in Gruppen) die interaktiven Videos an auf [feelok.de/risiko\\_analyse](https://feelok.de/risiko_analyse) an. In den Videos werden Analyse-Fragen gestellt, die sie direkt im Video beantworten können.

Ermutigen Sie die Schüler\*innen, für die Analyse die Informationen auf [feelOK.de](https://feelok.de) zu verwenden:

[feelok.de/risiko\\_erkennen](https://feelok.de/risiko_erkennen)

Alternativ können Sie die Inhalte vorab ausdrucken und den Jugendlichen zur Verfügung stellen, indem Sie unter jedem Artikel auf das Druck-Symbol klicken.



Im Anschluss können ausgewählte Gruppen ihre Ergebnisse präsentieren und so mit der gesamten Klasse darüber diskutieren.

## Option 2: analog

Stellen Sie die Analysekarte vor. Die Karte gestattet es den Schüler\*innen, Schritt für Schritt die Filme zu analysieren. Erinnern Sie die Schüler\*innen die Inhalte auf [feelok.de/risiko\\_erkennen](https://feelok.de/risiko_erkennen). Die Analysekarte gibt an, welche Informationen die Schüler\*innen für welchen Schritt benötigen.

Verwenden Sie nicht die interaktiven Videos, sondern die Videosequenzen auf [feelok.de/schule/risiko\\_analyse](https://feelok.de/schule/risiko_analyse). Machen Sie die Schüler\*innen darauf aufmerksam, dass die Filme in Kürze beginnen werden, und warnen Sie sie, dass manche Filmteile sehr kurz sein werden, so dass sie gut aufpassen sollen. Starten Sie mit dem ersten Film. Der Film stoppt automatisch am Ende des ersten Filmteils.

Lassen Sie die Schüler\*innen den ersten Schritt auf der Analysekarte diskutieren - zu zweit, zu dritt, zu viert (Wer ist die Hauptperson? Was macht die Hauptperson? Unter welchen Umständen?) Diskutieren Sie kurz die Ergebnisse in der Klasse, dann spielen Sie das nächste Modul des Films vor.

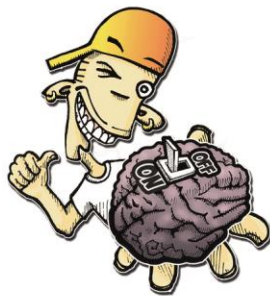
- Laptops/  
Tablets  
mit  
Internet

- **Analyse-**  
**karte**
- Beamer,  
Laptop





# SPLIT THE RISK



Wiederholen Sie diese Stufen für alle Filmteile. Die Schüler\*innen beobachten die Filmteile und füllen dann in kleinen Gruppen den entsprechenden Abschnitt auf der Analysekarte aus. Ermutigen Sie die Schüler\*innen, die Informationen auf [feelok.de/risiko\\_erkennen](http://feelok.de/risiko_erkennen) zu verwenden, wenn sie die Analysen durchführen.

## Tipp:

Entscheiden Sie, wie Sie die Analyse der Filme dem Niveau Ihrer Klasse anpassen wollen. Berücksichtigen Sie in Ihren Überlegungen, wie groß die Fähigkeit der Schüler\*innen ist, alleine zu arbeiten und welchen Modus der Präsentation Sie vorziehen. Für jüngere Schüler\*innen schlagen wir vor, eine kurze Diskussion mit der ganzen Klasse nach jedem Film durchzuführen bevor Sie zum nächsten Filmteil weiter gehen.

## Diskussion und Reflexion

13 min    Blicken Sie mit Ihren Schüler\*innen auf das „Split the Risk“-Projekt zurück. Was haben sie gelernt? Was war ihre Einstellung gegenüber Risiko vor dem Projekt, was hat sich in der Zwischenzeit verändert? Sehen sie Gefahr und Risikofaktoren jetzt anders? Verstehen sie ihren eigenen Anteil in gefährlichen Situationen? Warum?

Erläutern Sie kurz die Breaktechnik auf [feelok.de/break](http://feelok.de/break) Die Breaktechnik soll angewandt werden, bevor man in einer Risikosituation eine Entscheidung trifft.

## 5-Finger-Methode

10 min    Für den Abschluss: **5-Finger-Methode**  
Führen Sie zum Abschluss die 5-Finger-Methode durch. Die Jugendlichen reflektieren das Gelernte und geben Ihnen umfassendes Feedback.

- **5-Finger-Methode**

Eine Sammlung verschiedener Feedback- & Reflexionsübungen finden Sie hier: [feelok.de/feedback](http://feelok.de/feedback)

Ende

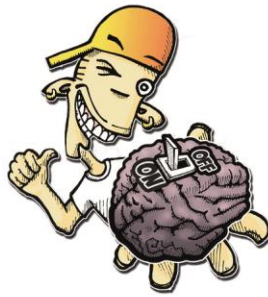


Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**KFV**  **feelok.de**  
Klick rein, finds raus.

# SPLIT THE RISK



## Follow-up: Filmdrehbuch

45 min Lassen Sie die Schüler\*innen ein oder mehrere Filmdrehbücher schreiben, in denen Unfälle und Beinahe-Unfälle vorkommen. Sie können die Analysekarten als Ausgangspunkt verwenden.

Wählen Sie ein Filmskript gemeinsam mit der Klasse aus, um es zu spielen und mit einer Handkamera zu filmen. Schauen Sie sich mit der Klasse den Film an, diskutieren Sie Unfälle oder Beinahe-Unfälle.

Leitfragen:

- Wo nimmt eine Person unnötige Risiken auf sich?
- Welche Faktoren im Film erhöhen das Risiko eines Unfalles?
- Wo nehmen die Handelnden eine „Split second“, um die Situation einzuschätzen?
- Wo hätten die Personen eine „Split second“ nehmen sollen?
- Warum?

Quelle: feelOK.de, Kuratorium für Verkehrssicherheit Wien (2023): Split the risk.

Weitere Ablaufpläne auf [feelok](http://feelok.de) - Lehrpersonen und Multiplikator:innen  
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch), [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at), [www.feelok.de](http://www.feelok.de)

## Berichten Sie uns von Ihren Ergebnissen!

Ihr Feedback ist uns wichtig! Zur bestmöglichen Optimierung unserer Seite freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen und Wünsche.

[feelok@bw-lv.de](mailto:feelok@bw-lv.de)



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**KFV**  **feelok.de**  
Klick rein, finds raus.



---

## ERKENNE EIN RISIKO!

### ERKENNE EIN RISIKO



Grenzerfahrungen können nur dann als solche wahrgenommen werden, wenn wir eine gute **Wahrnehmung über unseren Körper haben**. Wenn du dich selbst nicht spürst, spürst du auch nicht, wann es zu viel ist.

So kannst du ein Risiko erkennen und eine Grenzerfahrung als solche wahrnehmen:

#### **Signale aus der Umwelt wahrnehmen**

Um ein Risiko zu erkennen, ist es wichtig, Signale aus der Umwelt wahrzunehmen, zu verarbeiten und diese bewusst als solche zu identifizieren. Es gibt viele Faktoren, die eine Situation beeinflussen und zu einem Risiko führen. Du möchtest wissen, welche das sind?

 [Risikofaktoren erkennen](#)

---



#### **Wahrnehmung über die Sinne**

Die Wahrnehmung ist ein subjektiver Prozess und das Ergebnis zahlreicher Reize aus der Umwelt, wie bspw. Wärme, Druck oder Schmerz, die wir über unsere Sinnesorgane erhalten. Aber wie funktioniert das genau?

 [Wahrnehmung über unsere Sinne](#)

---



#### **Körperliche Reaktionen**

Viele Dinge passieren in deinem Körper automatisch, die du weder kontrollieren noch stoppen kannst. Ein Beispiel dafür ist deine Atmung. Dein Körper kann aber auch automatisch auf Risikosituationen reagieren.

 [Körperliche Reaktionen](#)

---



#### **Mache einen Break**

Die Break-Technik kannst du anwenden, bevor du in einer Risikosituation eine Entscheidung triffst. Die Technik besteht aus vier Schritten: Innehalten – Wahrnehmen – Beurteilen – Entscheiden.

 ["Take a second - split the risk!"](#)

---



#### **Deine Checkliste für riskante Erlebnisse**

Mit dieser Checkliste bist du für das nächste Risiko gewappnet!

 [Checkliste](#)

---

## ERKENNE EIN RISIKO!

### RISIKOFAKTOREN



Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Unfall passiert, ist nicht immer gleich. Um ein Risiko zu erkennen, ist es daher wichtig, Signale aus der Umwelt bewusst wahrzunehmen, zu verarbeiten und das Risiko als solches zu identifizieren

Doch was macht eine Situation eigentlich gefährlich?

Die Antwort liegt oft nur in einem kleinen Detail, warum das eine gefährlich ist und das andere nicht. Ein Beispiel: —

Quelle: Matzingero.com

Die Wahrscheinlichkeit, dass du dich beim Lesen eines Buches in einer Bibliothek schwer verletzt wirst, ist relativ gering – außer du bist betrunken und fällst vom Stuhl. Dem gegenüber stellt das Lesen einer

Nachricht auf dem Smartphone während des Autofahrens ein sehr großes Risiko dar. Immerhin ist Ablenkung seit Jahren die Hauptunfallursache Nummer 1 im Straßenverkehr. Du siehst also: Obwohl du in beiden Situationen mit dem Lesen beschäftigt bist, führen die verschiedenen Situationen zu einer unterschiedlich hohen Risikowahrscheinlichkeit.

In unserem Alltag gibt es viele verschiedene Risikofaktoren, die eine Situation beeinflussen und dein Risiko erhöhen:

#### Gefährliche Umstände —

z.B.: schlechtes Wetter, Feuer, Höhe, Geschwindigkeit, Trunkenheit,...



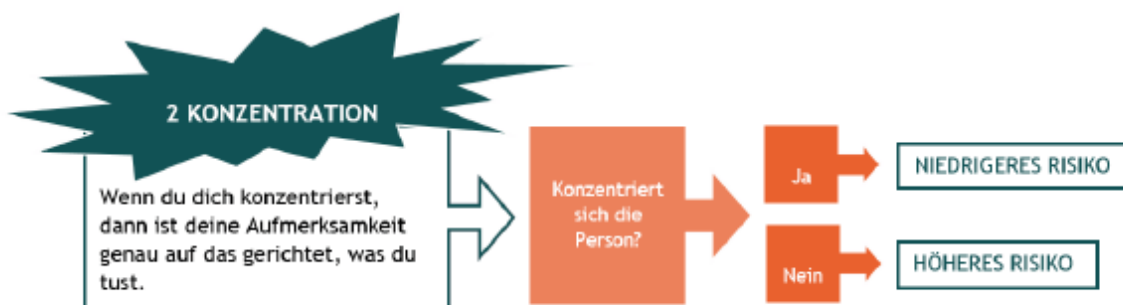
#### Training —

Geübte, trainierte Personen sind besser in der Lage, bei gefährlichen Umständen zu reagieren, fallen unter Druck weniger leicht in Panik. Es ist weniger wahrscheinlich, dass sie Fehler machen. Zum Beispiel passieren trainierten Mountainbikern weniger leicht Fehler als ungeübten Bikern.



### Konzentration —

Wenn du dich **konzentrierst**, dann ist deine Aufmerksamkeit genau auf das gerichtet, was du tust.



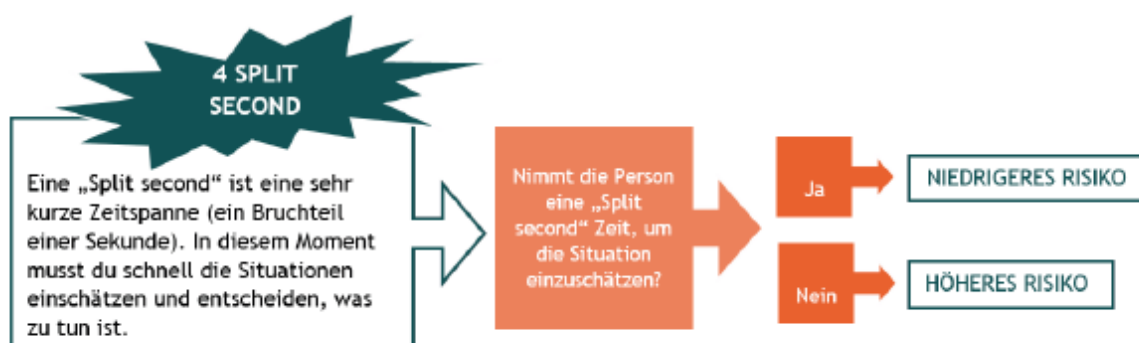
### Ablenkung —

Wenn du abgelenkt bist, kannst du dich nicht darauf konzentrieren, was du tust. Ablenkungen können z. B. andere Leute oder plötzliche Geräusche sein.



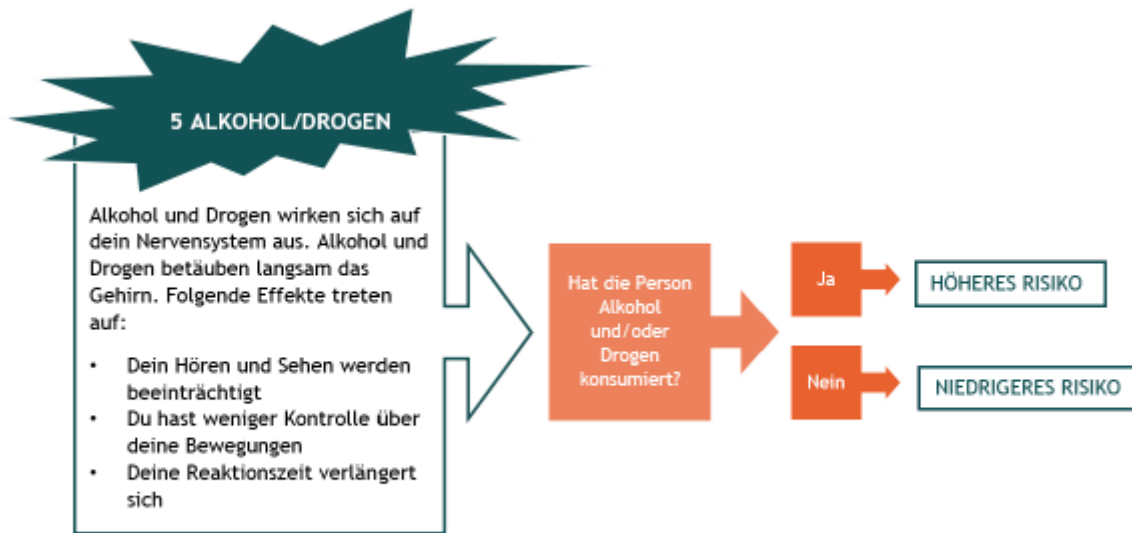
### Split Second —

In manchen Situationen ist es ratsam sich zumindest eine „**Split Second**“ Zeit zu nehmen, um das Risiko einzuschätzen und zu entscheiden, was zu tun ist.



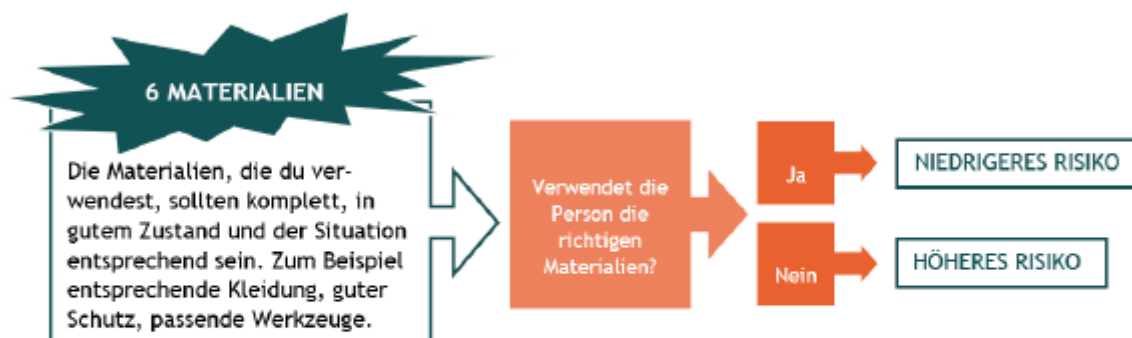
## Alkohol/ Drogen

Alkohol und Drogen wirken sich auf dein **Nervensystem** aus und betäuben langsam das Gehirn. Folgende Effekte treten auf:



## Materialien

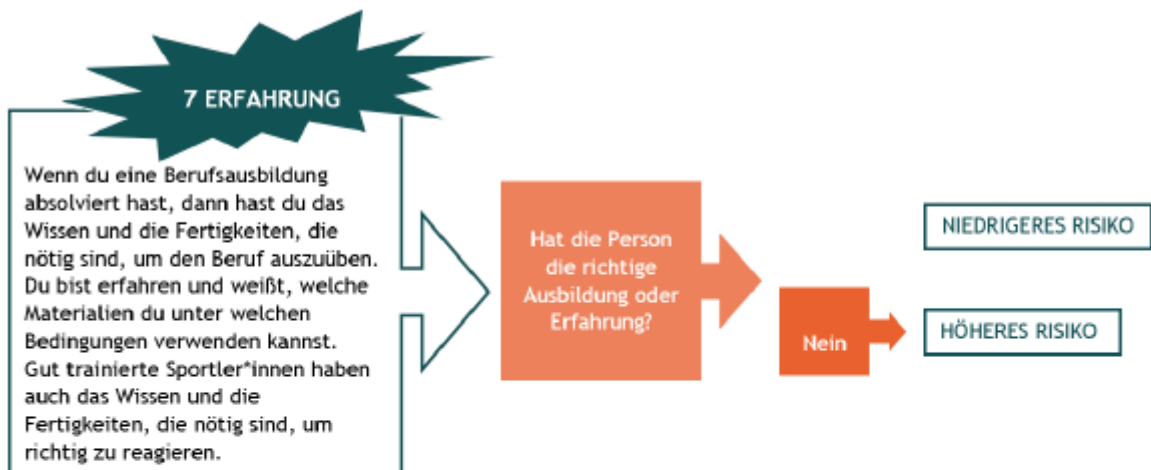
Die Gegenstände und Materialien, die du verwendest, sollten komplett, in gutem Zustand und der Situation entsprechend sein. Ein Fahrrad mit kaputten Bremsen beispielsweise führt eher zu einem Unfall, als ein gut gewartetes Fahrrad. Auch entsprechende Kleidung, Schutzausrüstung und passende Werkzeuge tragen zur Risikominimierung bei.



## Erfahrung

Wissen und Erfahrungen helfen dir, Situationen einzuschätzen. Sie sind die Grundlage für ein risikobewusstes Verhalten. Wenn du z. B. eine Berufsausbildung absolviert hast, dann hast du das Wissen und die Fertigkeiten, die nötig sind, um den Beruf auszuüben. Als gelernte\*r Mechaniker\*in weißt du z. B., welche Materialien du unter welchen Bedingungen verwenden kannst. Ebenso weiß ein\*e trainierte\*r Parcours-Sportler\*in, welche Hürden er\*sie bewältigen kann und welche nicht.





### Gruppendruck —

Bei **Gruppendruck** wirst du durch das beeinflusst, was andere sagen oder tun. Zum Beispiel: Trinkst du ein Bier, weil das deine Freunde auch so machen oder dich überreden?



### Schlafmangel —

Wenn du nicht genug schläfst und müde bist, leidet deine Konzentrationsfähigkeit und du neigst eher zu einem riskanteren Verhalten.



## DU WILLST WISSEN, WAS DIE WAHRNEHMUNG VON RISIKOFAKTOREN MIT DEINEN SINNEN ZU TUN HAT?

Patronat

Kuratorium für Verkehrssicherheit Wien

Quelle/n

KFV (2022): Split the Risk. Handbuch für den Unterricht.

## ERKENNE EIN RISIKO!

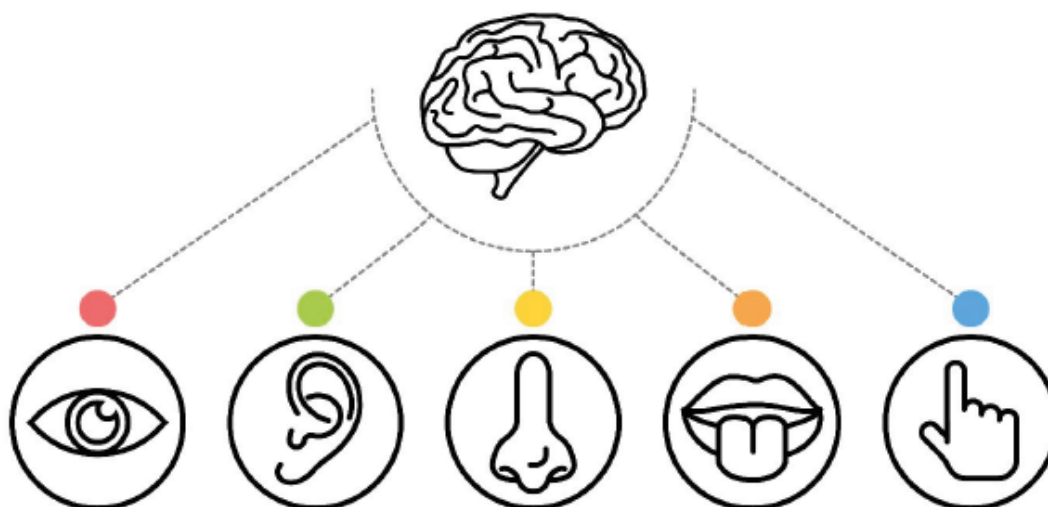
### WAHRNEHMUNG ÜBER DIE SINNE



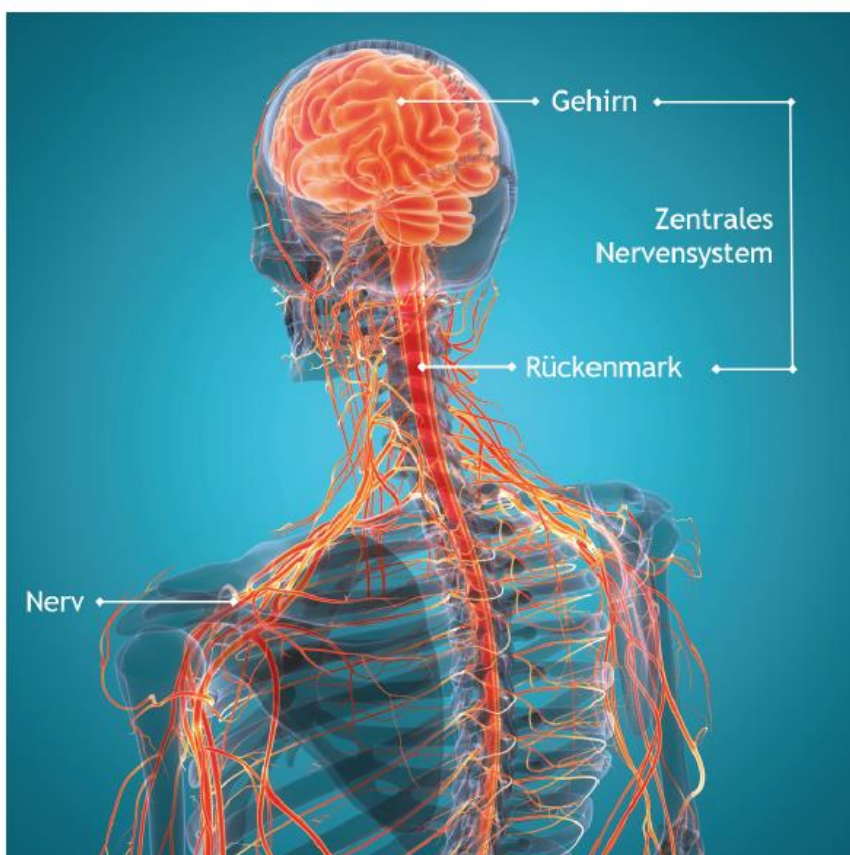
Deine **Sinnesorgane** ermöglichen dir, deine Umwelt wahrzunehmen. Normalerweise werden die Informationen der Sinne über das zentrale Nervensystem (= **Gehirn** und **Rückenmark**) ans Gehirn geleitet und dort verarbeitet.

Doch die meisten Informationen schaffen es überhaupt nicht in unser Bewusstsein. Sie werden sofort gefiltert. Von all den Reizen und Informationen, die über unsere Sinnesorgane innerhalb kürzester Zeit aufgenommen werden, gelangen nur weniger als 1 Prozent in unser Bewusstsein. In einer Risikosituation ist es daher wichtig, die Sinne ganz bewusst zu verwenden und dich auf alle Eindrücke und Geräusche zu konzentrieren.

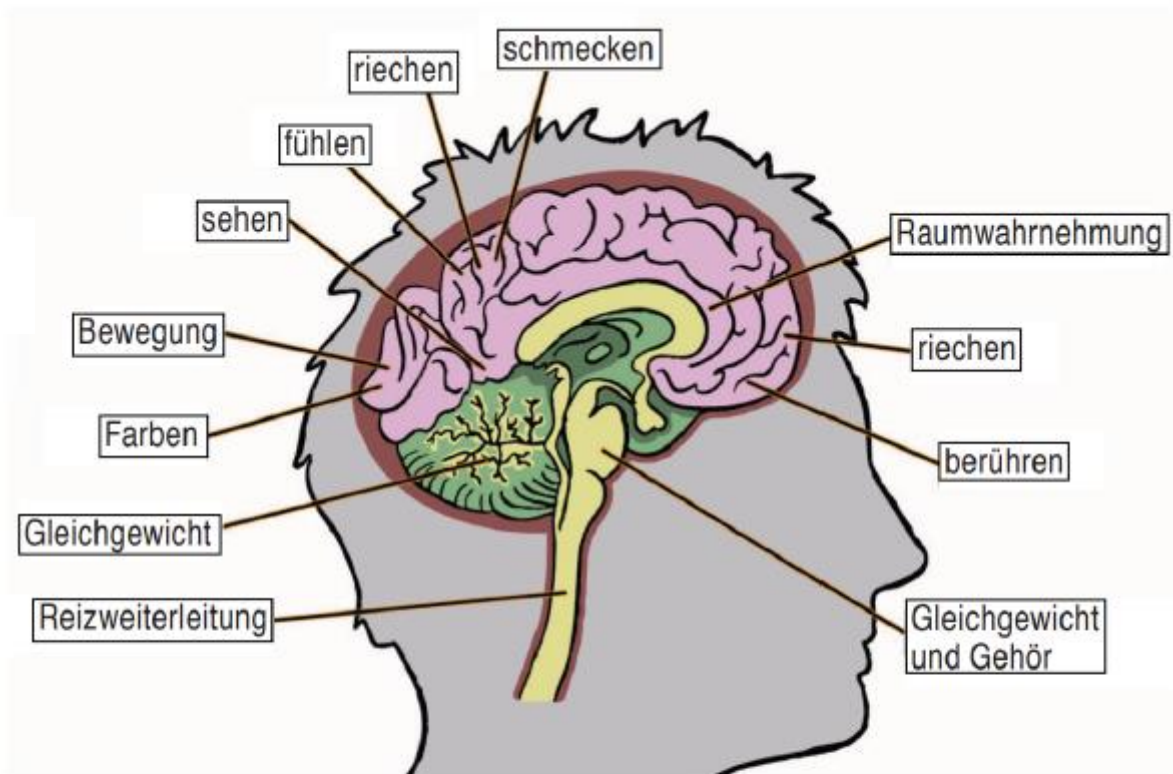
[https://studyflix.de/biologie/sinnesorgane-2795?topic\\_id=321](https://studyflix.de/biologie/sinnesorgane-2795?topic_id=321)



Dein **Gehirn** verarbeitet die Information deiner Umwelt und antwortet in Form von Impulsen, die wiederum über die Nervenbahnen an deine Muskeln gesendet werden. Somit wissen deine Körperteile und Organe, was zu tun ist.



Die unterschiedlichen Reize und Botschaften kommen in unterschiedlichen Gehirnregionen an. Dadurch wird sichergestellt, dass sich die Informationen nicht gegenseitig beeinflussen.



Um die Informationen der Sinne schnell einordnen zu können, greift unser Gehirn auf unseren Erfahrungsschatz zurück. Unbekanntes muss demnach erst neu eingeordnet werden, während bekannte Reize schnell verarbeitet bzw. Informationen der verschiedenen Sinnesorgane schneller zusammengeführt werden können.



Stell dir vor, ein Freund bietet dir Pommes an. Da du Pommes magst, greifst du hin. Dein Körper reagiert somit auf die Information deiner Sinne „riechen“ und „sehen“, indem er aufgrund von Vorerfahrung zuordnet, dass es sich um Pommes handelt, die du gerne isst, und sendet das Signal „greifen“ zu deiner Armmuskulatur. Die Illustration zeigt, was passiert:

Kennst du das, wenn du dir kurz danach denkst, dass du eigentlich gar keine Pommes essen wolltest, und sie einfach nur aus Gewohnheit genommen hast? Das passiert, wenn dein Gehirn oft mit den gleichen Informationen konfrontiert ist und immer mit der gleichen Reaktion antwortet. Irgendwann passieren diese Handlungen dann ganz unbewusst.

## DAS PASSIERT IM KÖRPER WÄHREND STRESS- UND RISIKOSITUATIONEN

Patronat [Kuratorium für Verkehrssicherheit Wien](#)

Quelle/n [KFV \(2022\): Split the Risk. Handbuch für den Unterricht.](#)

[https://www.feelok.de/de\\_DE/jugendliche/themen/entscheidungen/risiko/risiken\\_erkennen/erkenne\\_ein\\_risiko/sinne.cfm](https://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/entscheidungen/risiko/risiken_erkennen/erkenne_ein_risiko/sinne.cfm)

## ERKENNE EIN RISIKO!

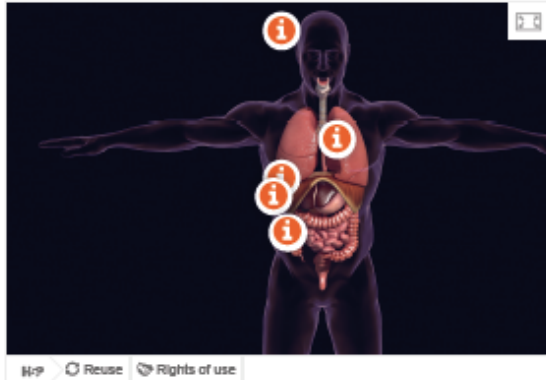
### KÖRPERLICHE REAKTIONEN



Manche Dinge passieren in deinem Körper generell automatisch, wie Atmen, deine Verdauung oder die Regulierung deiner Körpertemperatur. Und dann gibt es Situationen, in denen dein Körper ebenfalls automatisch reagiert – also reflexartig.

Dabei handelt es sich meist um Risikosituationen und deinen körpereigenen Schutzmechanismus.

Das passiert in deinem Körper während Stress- und Risikoreaktionen:



Wenn ein kleines Kind beispielsweise seine Hand auf eine heiße Herdplatte legt, wird es sie im Normalfall automatisch zurückziehen. Das ist ein Reflex. In diesem Fall wird die Botschaft der Sinne nicht zuerst zu deinem Gehirn geschickt, sondern direkt zu den Muskeln, da es zu lange dauern würde, die Information zu verarbeiten und anschließend zu reagieren. Der Körper schützt sich so selbst vor schweren Verletzungen.

In Risikosituationen, in denen du Zeit hast, um eine bewusste Entscheidung zu treffen, zum Beispiel am Rande einer Klippe, liefert dir dein Körper ebenfalls automatische Reaktionen, wie zittern oder schwitzen. Dies sind eindeutige Zeichen deines Körpers, die dich dazu bewegen sollten, noch einmal über ein geplantes Vorhaben nachzudenken.

Patronat	Kuratorium für Verkehrssicherheit Wien
Quelle/n	KFV (2022): Split the Risk. Handbuch für den Unterricht.

[https://www.feelok.de/de\\_DE/jugendliche/themen/entscheidungen/risiko/risiken\\_erkennen/erkenne\\_ein\\_risiko/reaktionen.cfm](https://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/entscheidungen/risiko/risiken_erkennen/erkenne_ein_risiko/reaktionen.cfm)

## ERKENNE EIN RISIKO!

### TAKE A BREAK!



Der „Break“ ist eine Technik, die du anwenden kannst, bevor du in einer Risikosituation eine Entscheidung triffst. Die Technik besteht aus vier Schritten: Innehalten – Wahrnehmen – Beurteilen – Entscheiden.

#### TAKE A SECOND – SPLIT THE RISK!


Diese Schritte solltest du bei der Brek-Technik beachten:

1. Innehalten +
2. Wahrnehmen +
3. Beurteilen +
4. Entscheiden +



## KOPF + HERZ + BAUCH – DIE EBENEN DES BREAK

In den vier Schritten des Break beziehst du folgende drei Ebenen mit ein:



**Kopf**

Check

Karte 1 von 3

© Rights of use

Zu der Erklärung +



Die Break-Technik kann dir helfen, die Situation aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu beurteilen. Indem du die Überprüfung in unterschiedliche Ebenen zerlegst, fällt es dir leichter, abzuwägen. Wenn alle drei Ebenen zueinander passen, wirst du eine sichere Entscheidung treffen. Entweder steht der Erfahrung nichts im Wege, oder du entscheidest, auf das Erlebnis zu verzichten. Eine dritte Möglichkeit ist, dass du etwas an Set und Setting veränderst und einen neuen Break durchführst.



### Beispiele, wo ein Break hilfreich sein kann:

- ▶ Du stehst im Club und bekommst von jemandem einen Drink spendiert.
- ▶ Du stehst mit einer Freundin vorm Einstieg zur Klettertour.
- ▶ Du wanderst und das Wetter schlägt um.
- ▶ Du stehst vor deinem neuen Moped mit dem Schlüssel in der Hand.
- ▶ Du hast beim Fortgehen jemanden kennengelernt. Nun fragt die Person, ob du zu ihr mit nach Hause kommst.



Mit dieser Checkliste bist du gewappnet

Patronat	Kuratorium für Verkehrssicherheit Wien
Quelle/n	Koller G., Guzei M. (2012). Spring – und lande. Landkarten für die Rausch- und Risikopädagogik. Edition LIFEart. / Einwanger J. (Hrsg.). (2007). Mut zum Risiko. Herausforderungen für die Arbeit mit Jugendlichen. Ernst Reinhardt Verlag, München.

[https://www.feelok.de/de\\_DE/jugendliche/themen/entscheidungen/risiko/risiken\\_erkennen/erkenne\\_ein\\_risiko/break.cfm](https://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/entscheidungen/risiko/risiken_erkennen/erkenne_ein_risiko/break.cfm)



---

## ERKENNE EIN RISIKO!

### CHECKLISTE FÜR RISKANTE ERLEBNISSE



Mit folgender Checkliste bist du für das nächste riskante Erlebnis gewappnet.



**Grundbedingung:**  
**Ehrlichkeit mit mir selbst!**

- 
1. Was **erhoffe / verspreche** ich mir von meinem Vorhaben?
  2. Was sind die schlimmstmöglichen **Folgen** meines Vorhabens?
    - a. Für mich?
    - b. Für andere?
  3. Wie sind die **Außenbedingungen**?
  4. **LOOK AT YOUR FRIENDS:** Mit wem bin ich unterwegs? Wie sind die Leute drauf? Gebt aufeinander acht.
  5. Wie bin ich gerade drauf? **Geht es mir gut?**
  6. **BREAK** machen: Checke nochmal die Punkte 3 bis 5
  7. **Risikoerlebnis** oder alternatives Erleben?
  8. Wie **verarbeite** ich das Erlebte? Für mich und in der Gruppe.
  9. Wie verbinde ich das Erlebte mit meinem **Alltag**? Besprecht und reflektiert eure Erlebnisse offen.

---

Patronat

Kuratorium für Verkehrssicherheit Wien

---

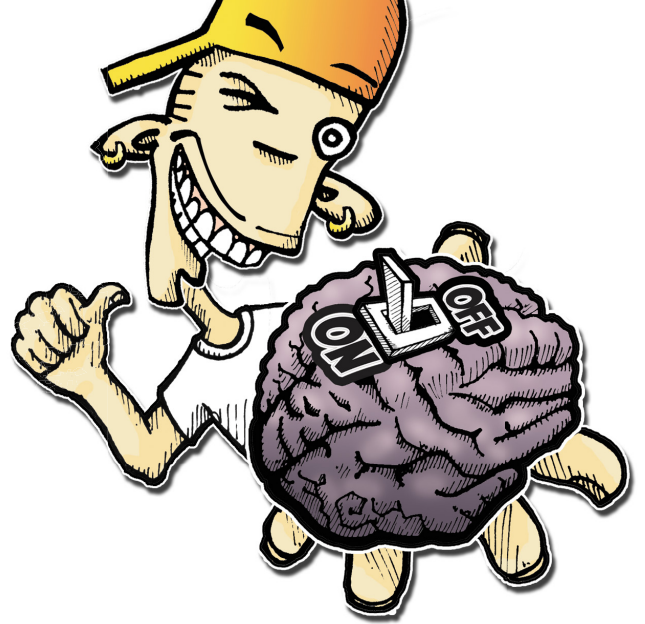
Quelle/n

Suchtpräventionsstelle Stadt Zürich 

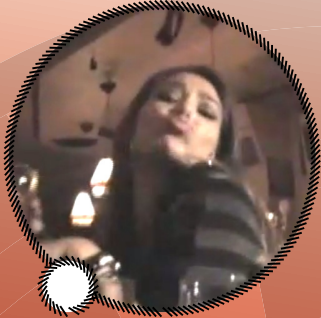
---

[https://www.feelok.de/de\\_DE/jugendliche/themen/entscheidungen/risiko/risiken\\_erkennen/erkenne\\_ein\\_risiko/checkliste.cfm](https://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/entscheidungen/risiko/risiken_erkennen/erkenne_ein_risiko/checkliste.cfm)

# SPLIT THE RISK



WÄHLE DEIN THEMA



BAR



FUSSBALL

## TEIL 1: SITUATION UND SINNE

WER IST/SIND DIE HAUPTPERSON/EN?

---

---

---

---

WO SPIELT DAS GANZE?

---

---

---

---

WAS MACHT DIE HAUPTPERSON?

---

---

---

---

ERKENNST DU MÖGLICHE RISIKOFAKTOREN?

(Kreise Deine Antwort ein)

- Hoher Lärmpegel
- Alkohol
- Dunkelheit
- Schlechte Videoaufnahme
- falscher Ball
- Dach (Höhe)
- Nein, es gibt keine Risikofaktoren

VERWENDE DIE  
INFORMATIONEN ZU DEN  
„SINNE“ AUF FEELOK.DE.



GIBT ES SINNE, DIE DIE PERSONEN  
BEWUSST EINSETZEN?

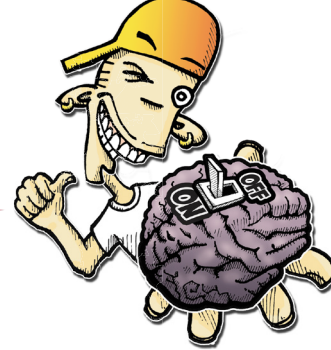
- Augen
- Ohren
- Nase
- Zunge
- Haut

Die CSI-Analyse  
gibt es auch  
als interaktives Video!



ANALYSEKARTE

# SPLIT THE RISK



**VERWENDE DIE INFORMATIONEN ZU DEN „RISIKOFAKTOREN“ AUF FEELOK.DE.**



## TEIL 2: RISIKOFAKTOREN

Sage vorher, ob du denkst, dass ein Unfall passieren wird oder nicht. Kreuze die Faktoren an, die in der Situation zu einem höheren Risiko beitragen.

- Gefährliche Umstände
- Konzentration
- Ablenkung
- Split Second
- Alkohol/Drogen
- Materialien
- Training/Erfahrung
- Gruppendruck

**FOLGERUNG:**

AUFGUND DIESER ANALYSE DENKE ICH DASS EIN UNFALL ...

- PASSIEREN WIRD
- NICHT PASSIEREN WIRD

## TEIL 3: UNFALL? UND KÖRPERLICHE REAKTIONEN

**UNFALL?**

Ein Unfall passierte/passierte nicht.  
War deine Vorhersage richtig?

Kein Unfall

Unfall

Die Analyse ist zu Ende

SETZE DIE ANALYSE FORT!

**VERWENDE DIE INFORMATIONEN ZU DEN „KÖRPERLICHEN REAKTIONEN“ AUF FEELOK.DE.**



**VON WELCHEN PERSONEN ERWARTEST DU, DASS SIE KÖRPERLICHE REAKTIONEN ZEIGEN?**

- sowohl beim Opfer als auch bei den anderen Personen
- nur beim Opfer
- niemand wird körperliche Reaktionen haben.

**WELCHE KÖRPERLICHEN REAKTIONEN ERWARTEST DU?**

---

---

---

---

---

---

---

---

## TEIL 4: KONSEQUENZEN

**KONSEQUENZEN**

Hat die Hauptperson körperliche Konsequenzen des Unfalls erlebt?

Nein

Ja

Die Analyse ist zu Ende

SETZE DIE ANALYSE FORT!

**WELCHE DIREKTEN KONSEQUENZEN HAT DIE VERLETZTE PERSON ERFAHREN?**

---

---

---

---

**WELCHE LÄNGER ANDAUERNDEN KONSEQUENZEN KÖNNTE DER UNFALL FÜR DIE VERLETZTE PERSON HABEN?**

---

---

---

**WAS GLAUBST DU: WIE LANGE WIRD ES DAUERN, BIS DIE VERLETZTE PERSON WIEDER GESUND IST?**

---

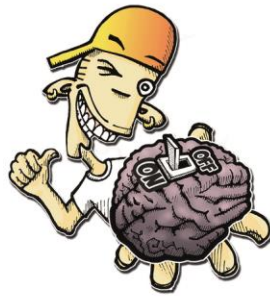
**WELCHE ANDEREN KONSEQUENZEN FALLEN DIR EIN, DIE DER UNFALL MIT SICH ZIEHEN KÖNNTE??**

---

---

---

---



## CSI-Analyse: Fragen und Antworten

### Analysevideo: Bar



#### Fragment 1

*Wie würdest du die Situation beschreiben?*

- Vier Freundinnen amüsieren sich in einer Bar.
- Vier Freundinnen besprechen wichtige Angelegenheiten in einem Café.
- Vier Freundinnen drehen ein neues TikTok-Video.

*Erkennst du in der Situation mögliche Risikofaktoren?*

- Alkohol
- Hoher Lärmpegel
- Dunkelheit
- Schlechte Videoaufnahme
- Nein, es gibt keine Risikofaktoren

*Gibt es Sinne, die die Personen bewusst einsetzen?*

- Ja, den Sehsinn
- Ja, den Hörsinn
- Ja, den Riechsinn
- Nein, der Konsum von Alkohol bewirkt, dass alle Sinne weniger gut arbeiten.

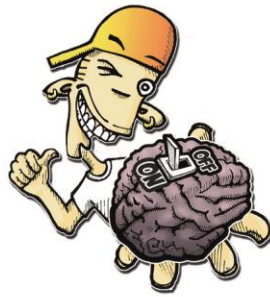
#### Fragment 2

*Kannst du in dieser Situation ein riskantes Verhalten erkennen?*

- Ja, eindeutig.
- Nein, eigentlich nicht,
- Ich bin mir nicht sicher.







## Welche Faktoren beeinflussen in dieser Situation das Unfallrisiko?

- Training/Erfahrung
- Ablenkung
- Materialien
- Split Second
- Konzentration
- Gruppendruck
- Gefährliche Umstände
- Alkohol / Drogen

### Erklärung:

- ad Ablenkung: Das Mädchen wird durch ihre Freundinnen abgelenkt.
- ad Split Second: Das Mädchen nimmt sich keine „Split second“ Zeit.
- ad Konzentration: Die Konzentrationsfähigkeit des Mädchens ist durch den Alkoholkonsum reduziert.
- ad Gruppendruck: Hier ist Gruppendruck vorhanden – cool sein, lustig sein,...
- ad Gefährliche Umstände: (Alkoholisiert) Auf einem Tisch stehen ist eindeutig gefährlich.
- ad Alkohol/Drogen: Das Mädchen trinkt Alkohol. Dadurch ist ihre Sinneswahrnehmung eingeschränkt, das heißt, sie kann Dinge und Situationen nicht mehr so gut einschätzen.

### Aufgrund meiner Analyse denke ich, dass

- ...ein Unfall passieren wird.
- ....kein Unfall passieren wird.

### Fragment 3

#### Ein Unfall ist passiert. War deine Vorhersage korrekt?

- ja
- nein

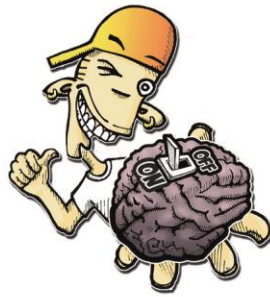
#### Von welchen Personen erwartest du, dass sie körperliche Reaktionen zeigen?

- sowohl beim Opfer als auch bei den anderen sind körperliche Reaktionen zu erwarten
- nur beim Opfer
- niemand wird körperliche Reaktionen haben





# SPLIT THERISK



Es treten körperliche Reaktionen ein. Welche würdest du beim Opfer erwarten?

- erhöhte Endorphinausschüttung (Schmerzen)
- erhöhte Adrenalinproduktion
- verminderte Schweißdrüsenaktivität
- erhöhte Melatoninausschüttung
- verminderte Magen-/Darmaktivitäten

## Erklärung:

- ad erhöhte Endorphinausschüttung: Endorphine sind körpereigene Hormone, die u.a. als natürliches Schmerzmittel oder eine Art Betäubung von unserem Körper selbst produziert werden. Bei Verletzungen sorgen sie dafür, dass Schmerzreize des Körpers nicht mehr in das schmerzverarbeitende Zentrum des Gehirns weitergeleitet werden – d.h. Schmerzen sind für uns nicht sofort spürbar.
- Ad erhöhte Adrenalinproduktion: Adrenalin wird in Stresssituationen in der Nebenniere gebildet und ins Blut ausgeschüttet. Die Freisetzung dieses körpereigenen Hormons soll den Menschen in Gefahrensituationen zu Höchstleistungen anspornen, indem es dem Körper ermöglicht, schnell auf die überlebensnotwendigen Energiereserven heranzukommen und Körperfunktionen, die für den Moment nicht wichtig sind, herunterzufahren.
- Ad verminderte Schweißdrüsenaktivität: Menschen schwitzen grundsätzlich, um die körpereigene Temperatur zu regulieren. Aber auch in Stresssituationen wird mehr Schweiß produziert. Während der Evolution des Menschen stellten unerwartete Situationen oft eine lebensgefährliche Bedrohung dar. Der Organismus bereitet sich darauf vor, zu kämpfen oder zu flüchten. Damit verbunden ist stets eine erhöhte Aktivität des Stoffwechsels, um Energie für rasche Fortbewegung verfügbar zu machen. Die Freisetzung der Botenstoffe führt zum Temperaturanstieg und löst die Gegenreaktion aus; der Mensch produziert Schweiß. Auch wenn heutzutage meist keine Bewegungsenergie in stressigen Situationen benötigt wird, so wird dennoch eine Alarmbereitschaft hervorgerufen: Der Stoffwechsel wird angekurbelt, die Temperatur steigt und die Person fängt an vor Aufregung zu schwitzen.

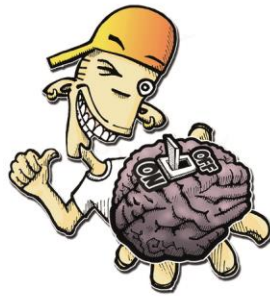


Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**KFV**  **feelok.de**  
Klick rein, finds raus.

# SPLIT THE RISK



- Ad erhöhte Melatoninausschüttung: Melatonin ist das Schlafhormon – es steuert den Tag-Nacht-Rhythmus des Menschen. Bei einem Unfall bzw. einer Verletzung spielt es demnach keine Rolle, da der Körper durch seinen Gegenspieler Adrenalin in Alarmbereitschaft gesetzt wird und die Melatoninproduktion automatisch hemmt.
- Ad verminderte Magen-/Darmaktivitäten: Die durch den Unfall verursachte Stresssituation für den Körper führt dazu, dass für diesen Moment nicht überlebensnotwendige Körperfunktionen heruntergefahren werden – dazu zählt auch die Magen-/Darmaktivität. Denn wenn es für den Körper um das „Überleben“ geht, ist die Verdauung zweitrangig.

**Es treten auch körperliche Reaktionen bei den Freundinnen ein.  
Welche würdest du erwarten?**

- erhöhte Endorphinausschüttung
- erhöhte Adrenalinproduktion
- verminderte Schweißdrüsenaktivität
- erhöhte Melatoninausschüttung
- verminderte Magen-/Darmaktivitäten

## Fragment 4

**Hat die Hauptperson durch ihr Handeln körperliche Konsequenzen erfahren?**

- Ja, Verletzung am Mund
- Nein, ihr geht es gut

**Welche unmittelbaren Auswirkungen hat der Unfall für die Hauptperson?**

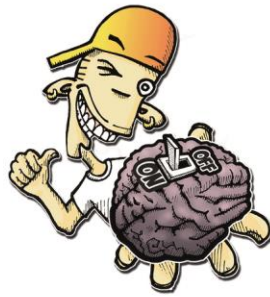
- Keine
- Der Abend ist gelaufen; sie muss ins Krankenhaus.



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**KFV**  **feelok.de**  
Klick rein, finds raus.



Welche längerfristigen Auswirkungen könnte der Unfall für die Hauptperson haben?

- Sie könnte eine Zeit lang Schmerzen beim Essen oder evtl. auch beim Küssen haben.
- Sie könnte eine Narbe von der Verletzung davontragen.
- Sie könnte Probleme beim Sprechen haben.
- Sie könnte Angst vor Bars haben.

Wie lange, glaubst du, wird es dauern, bis sie wieder gesund ist?

- Einen Tag
- Ein paar wenige Wochen, vielleicht wird eine Narbe bleiben
- Sie wird nie wieder gesund

Fallen dir noch weitere Konsequenzen ein, die der Unfall mit sich ziehen könnte? (offene Frage)

- Zerbrochene Gegenstände → weiteres Verletzungsrisiko
- Kosten durch Behandlungen der Verletzung

## Analysevideo: Dach-Fußball



### Fragment 1

Wie würdest du die Situation beschreiben?

- Drei Freunde spielen Fußball auf einem Dach.
- Fünf Freunde spielen Fußball auf einem Dach.
- Fünf Freunde spielen Fußball auf einem Spielplatz.

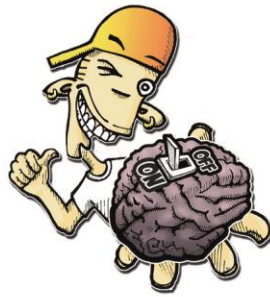
Erkennst du in der Situation mögliche Risikofaktoren?

- Sie sind alkoholisiert
- Es ist dunkel
- Sie verwenden den falschen Ball
- Sie spielen auf einem Dach
- Nein, es gibt keine Risikofaktoren





# SPLIT THE RISK



**Gibt es Sinne, die die Personen bewusst einsetzen?**

- Ja, den Sehsinn
- Ja, den Hörsinn
- Ja, den Riechsinn

**Erklärung:**

ad Sehsinn: Sie achten auf die Dachkanten

## Fragment 2

**Kannst du in dieser Situation ein riskantes Verhalten erkennen?**

- Ja, eindeutig
- Nein, eigentlich nicht,
- Ich bin mir nicht sicher.

**Welche Faktoren erhöhen in dieser Situation das Unfallrisiko?**

- Training/Erfahrung
- Ablenkung
- Materialien
- Split Second
- Konzentration
- Gruppendruck
- Gefährliche Umstände
- Alkohol / Drogen

**Erklärung:**

- Ad Training/Erfahrung: Sie können Fußballspielen und haben das vlt. auch schon mal auf dem Dach gemacht. Das reduziert jedoch nicht das Unfallrisiko.
- ad Materialien: Die Jungs haben keine speziellen Vorkehrungen getroffen, um auf einem Dach risikolos Fußballspielen zu können
- ad Split Second: In dieser Situation gibt es nicht wirklich Zeit für eine „Split second“. Die Jungs hätte sich bereits im Vorfeld eine „Split second“ Zeit nehmen sollen, bevor sie sich entschlossen haben, auf dem Dach Fußball zu spielen.
- ad Gruppendruck: Die Idee, auf dem Dach Fußball zu spielen, ist möglicherweise das Ergebnis von Gruppendruck.
- ad Gefährliche Umstände: Die Kombination aus Höhe und dem Fußballspielen machen die Situation gefährlich.



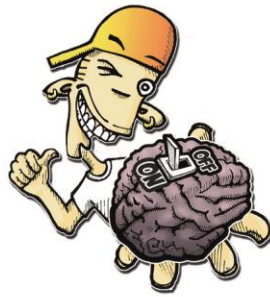
Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**KFV**  **feelok.de**  
Klick rein, finds raus.



# SPLIT THE RISK



Aufgrund meiner Analyse denke ich, dass

- ...ein Unfall passieren wird.
- ....kein Unfall passieren wird.

## Fragment 3

**Ein Unfall ist passiert. War deine Vorhersage korrekt?**

- ja
- nein

**Von welchen Personen erwartest du, dass sie körperliche Reaktionen zeigen?**

- sowohl beim Opfer als auch bei den anderen sind körperliche Reaktionen zu erwarten
- nur beim Opfer
- niemand wird körperliche Reaktionen haben

**Es treten körperliche Reaktionen ein. Welche würdest du beim Opfer erwarten?**

- erhöhte Endorphinausschüttung (Schmerzen)
- verminderte Adrenalinproduktion
- erhöhte Schweißdrüsenaktivität
- erhöhte Melatoninausschüttung
- erhöhte Magen-/Darmaktivitäten
- erhöhte Leberaktivität

**Es treten auch körperliche Reaktionen bei den Freunden ein. Welche würdest du erwarten?**

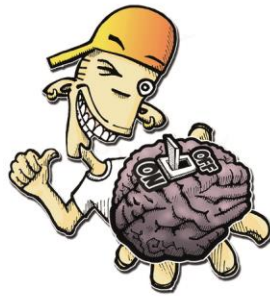
- erhöhte Endorphinausschüttung
- erhöhte Adrenalinproduktion
- verminderte Schweißdrüsenaktivität
- erhöhte Melatoninausschüttung
- verminderte Magen-/Darmaktivitäten
- verminderte Leberaktivität



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**KFV**  **feelok.de**  
Klick rein, finds raus.



## Fragment 4

Hat die Hauptperson durch ihr Handeln körperliche Konsequenzen erfahren?

- Ja, Verletzung am Kopf und ein gebrochenes Bein
- Ja, aber keine schweren Verletzungen
- Nein

Welche unmittelbaren Auswirkungen hat der Unfall für die Hauptperson?

- Keine
- Er muss sofort ins Spital.

Welche längerfristigen Auswirkungen könnte der Unfall für die Hauptperson haben?

- Er wird eine Zeit lang nicht gut gehen können.
- Er wird für einige Zeit nicht in der Lage sein arbeiten zu gehen oder Fußball zu spielen
- Die Kopfverletzungen könnten längerfristige Folgen haben.
- Er wird nie wieder Fußballspielen können.
- Er wird Angst vorm Fußballspielen haben.

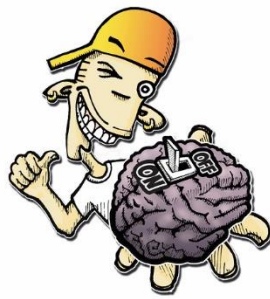
Wie lange, glaubst du, wird es dauern, bis er wieder gesund ist?

- Einen Tag
- Ein paar Wochen mindestens.
- Er wird nie wieder gesund.

Fallen dir noch weitere Konsequenzen ein, die der Unfall mit sich ziehen könnte? (offene Frage)

- Kosten durch Behandlungen der Verletzung





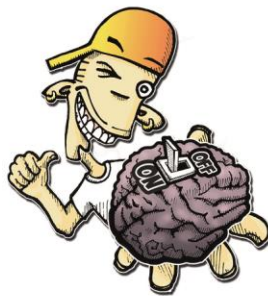
## MODUL 4

### Ablaufplan: Testlabor

#### Fachliche Inhalte

- Geradeaus
- Spiegelbild
- Und die Farbe ist...
- Warm, kalt, warm, kalt





Ablaufplan

## TESTLABOR (45 MIN)

### Fähigkeiten und Grenzen des eigenen Körpers kennenlernen

Nach der Präventionseinheit:

- können die Jugendlichen Situationen einschätzen und beurteilen.
- haben die Jugendlichen die Erfahrung gemacht, dass nicht alles so ist, wie es scheint.
- haben die Jugendlichen eine Reihe an Experimenten durchgeführt, um die eigenen physischen Fähigkeiten und Grenzen zu erfahren.

Das Testlabor kann über mehr als eine Stunde aufgeteilt werden und besteht aus 4 Aufgaben, wobei für 3 Aufgaben ein Notizblatt vorgesehen ist. Die Aufgaben können je nach organisatorischen und zeitlichen Möglichkeiten erweitert und ergänzt werden, indem z.B. während des Sportunterricht oder im Freien die Körper- und Wahrnehmungsübungen der anderen Methoden ausgeführt werden.

Zielgruppe: ab 11 Jahren

Weitere Informationen rund um das Thema Risiko finden Sie hier:  
[feelok.de/entscheidungen](http://feelok.de/entscheidungen)



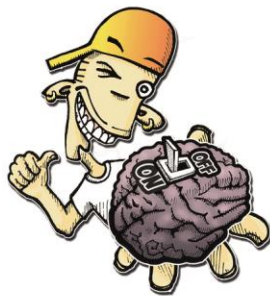
Das Testlabor besteht aus vier Experimenten. Zu jedem Experiment gibt es eine Aufgabenkarte.

Experiment	Benötigte Materialien	Aufbau
<b>Geradeaus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augenbinde</li> <li>• Band oder Kreide</li> <li>• Maßband</li> <li>• Schweres Objekt (Schultasche oder Buch)</li> </ul>	Verwenden Sie Kreide oder Band, um eine gerade Linie zu markieren. Dieses sollte mind. 5 m lang sein.
<b>Spiegelbild</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiegel</li> <li>• Kleine Tafel</li> <li>• Papier</li> <li>• Stift</li> </ul>	
<b>Und die Farbe ist...</b>	Alle Informationen sind auf der Aufgabenkarte	
<b>Zusatz:</b> <b>Warm, kalt, warm, kalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasser</li> <li>• Eiswürfel / Kühlelemente</li> <li>• 3 Becken</li> <li>• zwei Sessel</li> </ul>	Der Effekt ist am größten, wenn eine große Temperaturdifferenz gegeben ist.





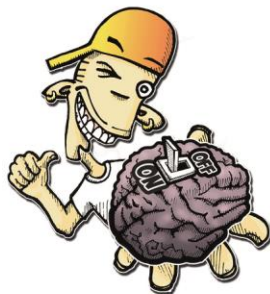
# SPLIT THE RISK



Dauer	Beschreibung	Material
<b>Einführung</b>		
5 min	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Erinnern Sie die Schüler*innen an die Fertigkeiten und Fähigkeiten, die die <b>Free Runner des Einführungsfilms</b> gehabt haben. Fragen Sie die Schüler*innen, ob sie auch in der Lage wären, so schnell und aufmerksam in solch riskanten Situationen zu reagieren.</li><li>2. Überraschen Sie die Schüler*innen, indem Sie plötzlich einen kleinen Ball zu jemandem werfen. Wie reagieren die Schüler*innen? Kann jemand den Ball fangen? Warum?</li><li>3. Informieren Sie die Schüler*innen, dass das Ziel des Testlabors ist, ihre Sinne unter ganz verschiedenen Umständen zu testen. Dann erklären Sie die Organisation des Testlabors und was bei jedem der Experimente von den Schüler*innen erwartet wird. Erklären Sie den Gebrauch der unterschiedlichen Blätter. Weisen Sie die Schüler*innen auch auf die Extra-Aufgaben unter der Überschrift Extra hin. Sollte ein Team mit dem Experiment früher fertig sein, kann es anschließend die Extra-Aufgaben absolvieren.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kleiner Ball</li></ul>
<b>Durchführung Testlabor</b>		
25 min	<p>Die Schüler*innen führen die Testlabor-Experimente durch. Wählen Sie die Stunden-Organisationsform, die am besten für Ihre Gruppe passt.</p> <p>Diskussion in der Klasse: Einführung, Schlussfolgerung zu zweit im Team: Kernthema</p> <p>Teilen Sie die Klasse in 2er-Teams. Jedes Team beginnt mit einem der Experimente. Jedes Experiment kann von mehreren Teams gleichzeitig durchgeführt werden. Nach sechs Minuten ertönt ein Signal, und jedes Team bewegt sich zur nächsten Station. Und so weiter.</p> <p>Nehmen Sie sich im Vorfeld genügend Zeit, um die Instruktionen für die verschiedenen Experimente sowie die Arbeitsaufteilung innerhalb der Teams zu erklären.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Materialien entsprechend den Experimenten</li><li>• Pfeife/Signal</li><li>• Aufgabenkarte pro Experiment:</li><li>• <b>Geradeaus</b></li><li>• <b>Spiegelbild</b></li><li>• <b>Und die Farbe ist</b></li><li>• <b>Warm, kalt, warm, kalt</b></li></ul>



# SPLIT THERISK



Jeweils ein Teammitglied sollte den Text auf der Aufgabenkarte lesen, das andere sollte die Daten auf dem Notizblatt aufschreiben.

Im jeweils folgenden Experiment tauschen die Schüler\*innen die Rollen. Beide Schüler\*innen sind verantwortlich, das Material vollständig für die nächste Gruppe zurückzulassen.

Die Aufgaben für das Testlabor können bei Bedarf erweitert werden.

## Extra

(+ 10  
min)

Denken Sie für jedes Experiment an eine Situation des täglichen Lebens, wo der Effekt, der in den Experimenten studiert wird, auftritt. Sammeln Sie die Situationen und besprechen Sie die Situationen mit den Jugendlichen.

- Kärtchen, Postist, Tafel, etc.

## Diskussion

10 min

Runden Sie das Testlabor mit einer Klassendiskussion ab. Was dachten die Schüler\*innen über die Experimente? Was ist ihnen aufgefallen?

- Rückseiten  
Aufgabenkarte

Widmen Sie allen Experimenten, die die Schüler\*innen durchgeführt haben, Zeit. Verwenden Sie die Schlussfolgerungen und Erklärungen auf der Rückseite der Aufgabenkarten.

Die Diskussion ist nicht dazu gedacht, die Ergebnisse zu vergleichen, sondern um die Erfahrungen, die gewonnen wurden, zu teilen. Versichern Sie sich, dass Sie den Schlussfolgerungen der Schüler\*innen genug Aufmerksamkeit widmen, wenn sie die Experimente machen.

Folgende Aspekte sollten angesprochen werden:

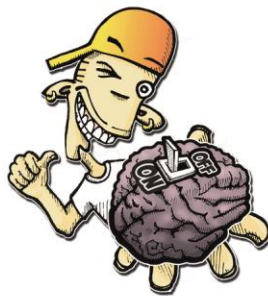
*Die Sinne können durch eine Mehrfachaufgabe „durcheinander gebracht“ werden, das Gehirn muss härter arbeiten und der Einzelne ist dadurch in der Risikosituation weniger aufmerksam, z. B. wenn man während des Radfahrens mit dem Handy telefoniert. Die Schüler\*innen haben das im Extra-Modul des Experiments „Geradeaus“ erfahren*



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**KFV**  **feelok.de**  
Klick rein, finds raus.



Je häufiger man eine bestimmte Situation trainiert, umso leichter wird sie. Das gilt auch für das tägliche Leben: Eine Person hat eine größere Unfallwahrscheinlichkeit, wenn sie z. B. eine Bohrmaschine das erste Mal verwendet, als wenn sie diese schon einige Male verwendet hat.

Die Sinne und Gehirne arbeiten nicht bei jedem exakt in der gleichen Weise. Personen mit einer Lesestörung beispielsweise werden weniger Schwierigkeiten haben in dem Experiment „Und die Farbe ist...“, weil sie als erstes die Farbe wahrnehmen.

## Punkteblitzlicht

5 min

Für den Abschluss: **Punkteblitzlicht**

Führen Sie zum Abschluss das Punkteblitzlicht durch. Die Jugendlichen reflektieren das Gelernte und geben Ihnen umfassendes Feedback.

Eine Sammlung verschiedener Feedback- & Reflexionsübungen finden Sie hier: [feelok.de/feedback](http://feelok.de/feedback)

- **Methode Punkteblitzlicht**

Ende

## Follow-up: Erkenne dein Risiko!

90 min

Zur Festigung und Überprüfung des erlernten Wissens empfehlen wir Ihnen, 2-3 Wochen nach Durchführung der Präventionseinheit mit der Klasse ein Follow-up durchzuführen.

Mit der **CSI-Analyse** wird das Wissen der Jugendlichen interaktiv und dynamisch abgefragt.

- **Ablauf CSI-Analyse**

Quelle: BHS EHS Trier (2018): Methodenpool. 55 Beispielmethode mit Kurzerläuterungen für unterschiedliche Bildungs- und Erziehungsbereiche in sozialpädagogischen Einrichtungen; Jörn Reusch (2015): Projekt Adventure. Praxisorientierte Methodensammlung für die Erlebnispädagogik.

Weitere Ablaufpläne auf [feelok](http://feelok.de) - Lehrpersonen und Multiplikator:innen  
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch), [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at), [www.feelok.de](http://www.feelok.de)

## Berichten Sie uns von Ihren Ergebnissen!

Ihr Feedback ist uns wichtig! Zur bestmöglichen Optimierung unserer Seite freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen und Wünsche.

[feelok@bw-lv.de](mailto:feelok@bw-lv.de)







Aufgabenkarte

## GERADEAUS

### KANNST DU MIT VERBUNDENEN AUGEN AUF EINER GERADEN LINIE GEHEN?

#### MATERIAL

- Augenbinde (blickdicht)
- Band oder Kreide
- Maßband
- Gewicht (so schwer wie ein schweres Buch)



#### AUFGABE

1. Die Testperson steht am Startpunkt der Linie und legt die Augenbinde an.
2. Die Testperson versucht, auf der geraden Linie zu gehen.
3. Messe mit dem Maßband die Abweichung von der geraden Linie.
4. Gibt es eine Abweichung nach rechts oder nach links?
5. Wiederhole den Test 3 mal. Verbessert sich das Ergebnis? Notiert die Ergebnisse auf dem Notizblatt.
6. Tauscht die Rollen und wiederholt das Experiment

#### EXTRA

- Gehe mit verbundenen Augen auf die Linie. Jemand hält deine Hand bei den ersten Schritten und lässt sie dann los. Verbessert sich das Ergebnis? Was denkst du, ist der Grund dafür?
- Stelle der Testperson Fragen, während sie auf der Linie geht, z.B. Wie viel ist 9 mal 13? Wie heißt die Hauptstadt von Belgien? Verbessert sich das Ergebnis? Was denkst du, ist der Grund dafür?
- Gehe entlang der Linie und trage etwas Schweres, z.B. ein großes Buch in deiner Hand. Verbessert sich das Ergebnis? Wie kannst du dir das erklären?
- Die andere Person steht am Ende der Linie und gibt Anweisungen, welchen Weg die Testperson gehen soll. Verbessert sich das Ergebnis? Was denkst du, ist der Grund dafür?



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION



# SPLIT THERAPY SK



## SO IST DAS!

Deine Augen sind wichtig, um die richtige Richtung zu bestimmen. Wenn du nicht sehen kannst, wohin du gehst, ist es schwierig, in einer geraden Linie zu gehen. Dein Gehirn braucht Informationen, die deine Augen liefern. Der Extratest zeigt, dass Balance, Konzentration und Hören auch wichtig sind.

Im Alltag bist du ständig damit beschäftigt, deine Balance zu halten und in gerader Linie zu gehen. Wenn du nicht geradeaus gehen oder mit dem Rad fahren könntest, würde der Straßenverkehr ziemlich anders aussehen! Geradeaus gehen können ist nicht selbstverständlich. Das kannst du daran erkennen, wenn du versuchst, eine SMS zu schreiben, während du gehst. Die Balance zu halten ist ebenfalls wichtig, um z.B. auf einem Gerüst arbeiten zu können oder auf einer Slackline Stand zu halten.

Weitere Informationen rund um das Thema Körperwahrnehmung findest du hier:  
[feelok.de/entscheidungen](https://feelok.de/entscheidungen)



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**KFV**  **feelok.de**  
Klick rein, finds raus.



## KANNST DU DEINEN NAMEN SCHREIBEN, WAHREND DU DEINER HAND IM SPIEGEL ZUSIEHST?

### MATERIAL

- Spiegel
- kleine Tafel
- Stift
- Papier



### AUFGABE

1. Schau dir das Bild genau an. Eine Person hält den Spiegel und die kleine Tafel, wie auf dem Foto gezeigt.
2. Die Testperson darf nur ihre Hände im Spiegel sehen.
3. Die Testperson versucht, ihren Namen aufs Papier zu schreiben.
4. Dann versucht die Testperson noch einmal, ihren Namen zu schreiben, aber diesmal muss sie den Namen auf dem Papier im Spiegel lesen können.
5. Tauscht die Rollen und wiederholt das Experiment
6. Notiert eure Erfahrungen auf dem Notizblatt.



# SPLIT THERAPY SK



## SO IST DAS!

Es ist schwierig, deinen Namen zu schreiben, wenn du nur deine Hände im Spiegel sehen kannst. Was du siehst, stimmt nicht zu dem, was deine Hände machen. Dein Gehirn kommt durcheinander.

Du kannst lernen, deine Bewegungen mit dem zu verbinden, was du im Spiegel siehst, zum Beispiel während des Autofahrens. Am Anfang finden es die meisten Menschen schwierig, rückwärtszufahren, während sie in den Rückspiegel schauen. Mit etwas Übung verbessert es sich.

Weitere Informationen rund um das Thema Körperwahrnehmung findest du hier:  
[feelok.de/entscheidungen](http://feelok.de/entscheidungen)



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**KFV** **feelok.de**  
Klick rein, finds raus.





Aufgabenkarte

UND DIE FARBE IST...

## KANNST DU SAGEN, IN WELCHER FARBE DIE WORTE GESCHRIEBEN SIND?

### AUFGABE

1. Entscheidet, wer die erste Versuchsperson ist.
2. Die Testperson sagt laut die Farbe, in der die folgenden Worte geschrieben sind. Lese von links nach rechts, dein\*e Klassenkamerad\*in wird mit dir lesen.

BLAU

GRÜN

ROT

GELB

BLAU

GRÜN

3. Sage laut den Namen der Farbe, in der die folgenden Worte geschrieben sind. Lese von links nach rechts, dein\*e Klassenkamerad\*in wird mit dir lesen.

GELB

ROT

BLAU

GRÜN

GELB

GRÜN

BLAU

ROT

GRÜN

4. Tauscht die Rollen und wiederholt das Experiment.

Welche Aufgabe war schwieriger? Was denkst du ist der Grund dafür?



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION



# SPLIT THERISK



## SO IST DAS!

Sobald dein Gehirn Informationen über ein Wort erhält, beginnt der Prozess des Lesens. Das Gehirn versucht, die Bedeutung des Wortes zu erfassen. Die Farbe des Wortes ist weniger wichtig für dein Gehirn. Aus diesem Grund erfassen wir die Wörter schneller als die Farben. Aber dein Gehirn kommt durcheinander, wenn es die Aufgabe hat, die Farbe eines Wortes zu bestimmen.

Das Experiment zeigt, dass das Gehirn manchmal viel härter arbeiten muss, um eine Aufgabe zu bewältigen. Es kann nicht alles automatisch machen. Du kannst das Ergebnis verbessern, wenn du dich darauf konzentrierst, was du tust. Konzentration ist sehr wichtig im alltäglichen Leben, beispielsweise im Verkehr, beim Sport oder bei der Arbeit mit elektrischen Maschinen.

Weitere Informationen rund um das Thema Körperwahrnehmung findest du hier:  
[feelok.de/entscheidungen](https://feelok.de/entscheidungen)



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**KFV**  **feelok.de**  
Klick rein, finds raus.



Aufgabenkarte

## WARM, KALT, WARM, KALT

### SIND DEINE HÄNDE EMPFINDLICH GEGENÜBER HITZE UND KÄLTE?

#### MATERIAL

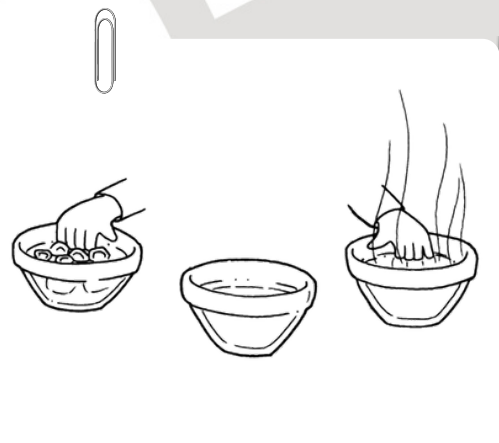
- Wasser
- Eiswürfel oder Kühlelemente (optional)
- 3 Schüsseln
- 2 Stühle

#### EXTRA

Setze dich auf einen Stuhl. Nach zwei Minuten tausche den Platz mit deinem\*deiner Partner\*in. Welcher Sessel fühlte sich wärmer an? Wie kannst du das erklären?

#### AUFGABE

1. Fülle die Schüsseln mit Wasser:  
1 Schüssel mit kaltem Wasser (entweder mit Eiswürfeln oder Kühlelementen),  
1 Schüssel mit lauwarmen Wasser und  
1 Schüssel mit warmen Wasser.
2. Ihr könnt beide den Test zur gleichen Zeit machen. Gebt eure linke Hand in die Schüssel mit dem kalten Wasser. Gebt eure rechte Hand in die Schüssel mit dem warmen Wasser.
3. Gib deine rechte Hand in die Schüssel mit dem lauwarmen Wasser. Was fühlst du? Ist es warm oder kalt?
4. Gib nun deine linke Hand in die Schüssel mit dem lauwarmen Wasser. Was fühlst du? Ist es warm oder kalt?
5. Wie erklärst du dir das?



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

# SPLIT THERMISK



## SO IST DAS!

Mit deiner lauwarmen Hand hat sich das lauwarne Wasser kalt angefühlt, aber mit deiner kalten Hand hat sich das lauwarne Wasser warm angefühlt. Deine Hände spüren keine genauen Temperaturen. Sie fühlen den Unterschied zwischen den Temperaturen. Hände sind also keine guten Thermometer. Glücklicherweise brauchen wir normalerweise nicht zu wissen, was die genaue Temperatur von Objekten ist, die wir anfassen.

Deine Hände können dich sofort warnen, wenn etwas zu warm oder zu kalt ist. Zum Beispiel wenn du unglücklicherweise eine heiße Teetasse oder eine heiße Maschine berührt hast, zieht deine Hand automatisch zurück. Dieses Phänomen bezeichnen wir als „Reflex“. Bei einem Reflex wird die Botschaft nicht gleich ins Gehirn gesendet, sondern das Signal geht direkt über das Rückenmark zu deinen Muskeln. Das spart Zeit und schützt dich vor einer Verletzung.

Weitere Informationen rund um das Thema Körperwahrnehmung findest du hier:  
[feelok.de/entscheidungen](http://feelok.de/entscheidungen)



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

**KFV**  **feelok.de**  
Klick rein, finds raus.



KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)

Schleiergasse 18

1100 Wien

**T** +43-(0)5 77 0 77-DW oder -0

**F** +43-(0)5 77 0 77-1186

**E-Mail** [kfv@kfv.at](mailto:kfv@kfv.at)

**www.kfv.at**

**Medieninhaber und Herausgeber:** Kuratorium für Verkehrssicherheit

**Verlagsort:** Wien

**Herstellung:** Eigendruck

**Redaktion:** KFV, feelOK.de

**Fotos:** KFV, feelOK.de

**Copyright:** © Kuratorium für Verkehrssicherheit, Wien. Alle Rechte vorbehalten.

**SAFETY FIRST!**