

## Checkliste für riskante Erlebnisse - „risflecting®“

Quelle: Gerald Koller - <https://risflecting.eu/>

### Vorbereitung:

- Was erhoffe ich mir von meinem Vorhaben? Weshalb will ich das tun?
- Was könnten die schlimmsten Folgen meines Vorhabens sein? Für mich? Für andere? Wie wahrscheinlich sind diese Folgen?
- Wie sind die Aussenbedingungen (Wie komme ich nach Hause? Wetter? Was habe ich morgen vor? Woher kommen die Drinks/Substanzen, die wie konsumieren?)
- **LOOK AT YOUR FRIENDS:** Mit wem bin ich zusammen oder unterwegs?
- Wie geht es mir? Wie fühle ich mich heute?
- **BREAK:** Entscheidung treffen. «Soll ich's wirklich machen oder lass ich es besser sein?»

### Durchführung:

- **LOOK AT YOUR FRIENDS:** Schaut aufeinander!
- Ich kann mich immer noch dagegen entscheiden!

### Nachbereitung:

- **REFLECT:** Wie war das Erlebte für mich? Austausch: Wie war es für die andern?
- Wie verarbeite ich das Erlebte und wie integriere ich es in meinen Alltag? Was habe ich daraus gelernt?
- Was könnte ich bei einem nächsten Mal anders machen?

## Rolle der Eltern

- Rahmenbedingungen: klare Grenzen und Regeln vereinbaren
- Offenheit für andere Wahrnehmungen und Meinungen
- Ehrliches Interesse für die Situation des Kindes
- Gespräch auf Augenhöhe
- Bewusstsein/Offenheit für eigene Risikoerlebnisse
- Reflexion eigener Risikoerlebnisse
- Reflexion eigener Haltung
- Beziehung stärken – Präsent sein – Vertrauen fördern
- Auf Positives achten
- Unterstützung holen
- Vorbild