



RAUSCH & RISIKO

Beantworte alle Fragen mit Hilfe von feel-ok.at: www.feel-ok.at/rausch_risiko

Einstiegsfragen

1. Was ist Risiko und was ist Rausch?
2. Brauchen wir Rausch und Risiko? Wozu? Welche Vor- und Nachteile gibt es?

Risiko

3. Wann spricht man von einem Risiko?
Klicke auf: [Rausch & Risiko](#)
4. Wie hängt die eigene Komfort- und Wagniszone mit Risiken zusammen?
Klicke auf: [Komfort vs. Wagnis](#)
5. Was ist die Gefahrenzone und warum kann diese gefährlich sein?
6. Wovon hängt es ab, ob wir risikoreich leben?
Klicke auf: [Wie stehst du zu Risiko?](#)
7. Was beschreibt die innere und äußere Sicherheit und warum brauchen wir diese?
Klicke auf: [Äußere und innere Sicherheit?](#)
8. Welche Risikohaltungen erkennst du wieder?
Klicke auf: [Risikohaltungen](#)
9. Wie ist deine Risikohaltung in Bezug auf [Alkohol](#), [Essen](#) und [Figur](#), [Snowboarden](#), [soziale Netzwerke](#) oder [Computerspiele](#)?

Rausch

10. Was kann einen Rausch auslösen?
Klicke auf: [Rausch & Risiko](#)
11. Was ist das körpereigene Rauschsystem und wie funktioniert es?
Klicke auf: [Körpereigenes Rauschsystem](#)
12. Wie kannst du dein inneres Rauschsystem aktivieren?
13. Was ist der Unterschied zwischen einem Kick und einem Flow?
Klicke auf: [Kick & Flow](#)
14. Wie beeinflussen äußere und innere Umstände dein Rauscherlebnis?
Klicke auf: [Set & Setting](#)
15. Was ist die «Break» Technik und wie funktioniert sie?
Klicke auf: [Break](#)
16. Warum und in welchen Situationen kann ein «Break» wichtig sein?