

**Grundbedingung: Ehrlichkeit mit sich 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. Wie bin ich «zwäg»?
5. Mit wem bin ich zusammen?
6. Break (nochmaliges Abchecken der Punkte 3 bis 5)
Entscheid für oder gegen das Vorhaben.
7. Risikoerlebnis oder alternatives Erleben.
8. Wie verarbeite ich das Erlebte?
9. Wie verbinde ich das Erlebte mit meinem Alltag?

Notizen:

Quelle: Wettbewerbsarbeit