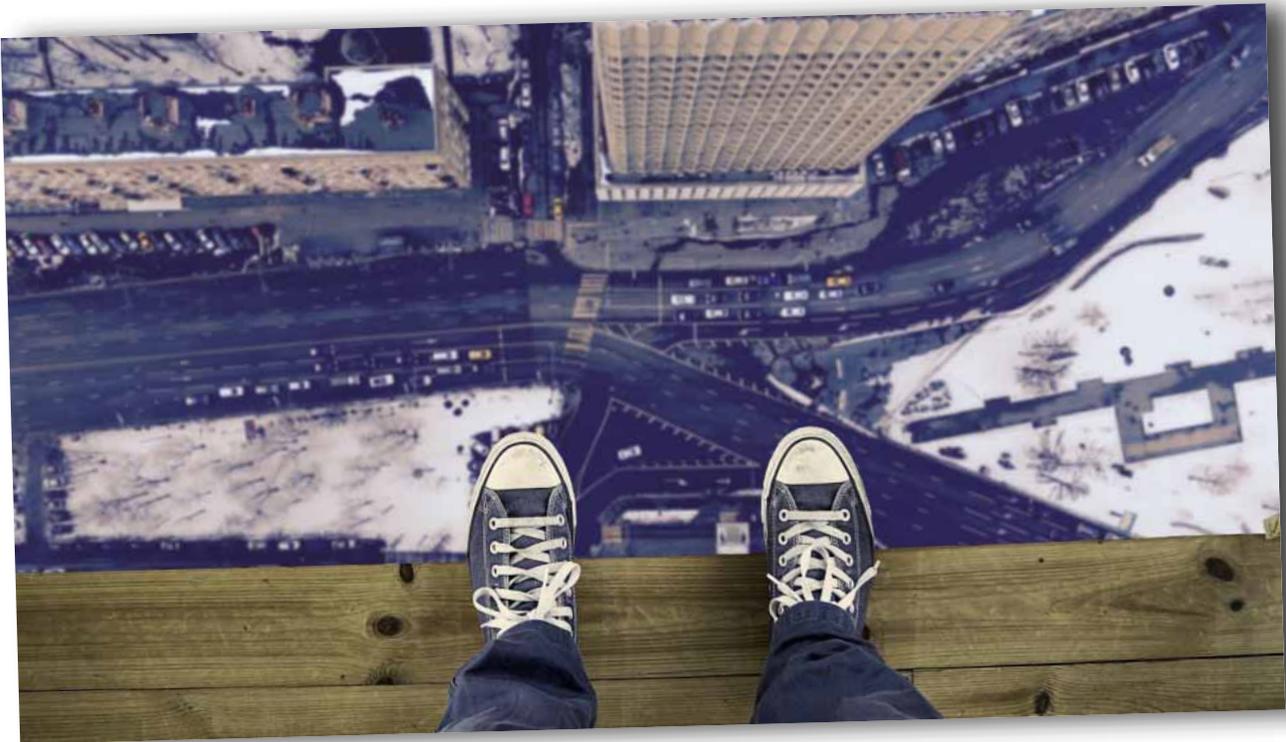


# Die **BEV** **Risiko & Mut** **Technik**



# **WORKBOOK**

Wenn Du Dich dafür entscheidest, in einer bestimmten Weise zu handeln oder etwas in Deinem Leben zu verändern, kann das mit Risiken verbunden sein. Das ist ganz normal, und ebenso ist es ganz normal, dass Du versuchst, unnötige Risiken auszuschließen.

Allerdings solltest Du eines auf jeden Fall vermeiden: dass Dich tatsächliche oder sogar nur vermeintliche Risiken davon abhalten, etwas zu tun oder etwas zu verändern, wofür es sehr gute Gründe gibt.

Die BEV Risiko & Mut Technik hilft Dir, mit Deiner Scheu vor einem Risiko richtig umzugehen.

Das Geheimnis dabei ist, dass Du Dich bewusst mit dem Risiko auseinandersetzt.

In einem **ersten Schritt** beschäftigst Du Dich geistig intensiv mit dem *worst case*: wie er aussieht, wie wahrscheinlich er ist und wie man damit umgehen könnte ([Seite 3](#)).

In einem **zweiten Schritt** ordnest Du das Risiko ein und triffst aufgrund dieser Einordnung Deine Entscheidung ([Seite 5](#)).

Dieses Workbook führt Dich Schritt für Schritt mit Tipps und Vorlagen durch die BEV Risiko & Mut Technik. Du kannst Dir die betreffenden Seiten immer wieder kopieren bzw. von der PDF ausdrucken, um stets genügend Arbeitsmaterial zur Hand zu haben.



## Schritt 1: Die vier Fragen

Um eine vernünftige Einstellung zu dem Risiko zu bekommen, mit dem Deine Entscheidung behaftet ist, konfrontierst Du Dich mit dem, was Dir am meisten Angst macht.

Du setzt Dich aktiv mit dem *worst case*, dem schlimmstmöglichen Fall, auseinander.

Auch hierbei ist es – wie immer bei solchen Aufgaben – wichtig, dass Du Dir etwas Zeit dafür nimmst und ungestört bist. Internetzugang ist sinnvoll – möglicherweise wirst Du verschiedene Dinge nachsehen müssen.

Beschäftige Dich nun mit den folgenden vier Fragen. Denk gründlich darüber nach, versuch ggf. Dinge zu recherchieren, die Dir nicht bekannt sind. Und dann notiere Dir alles, was Dir eingefallen ist und was Du herausbekommen hast.

**Frage 1: Wie sieht das schlimmstmögliche Szenario, der *worst case*, genau aus?**

---

---

---

---

**Frage 2: Mit welcher (statistischen) Wahrscheinlichkeit tritt es ein?**

---

---

---

---



Frage 3: Wie kann ich mich bestmöglich davor schützen (Prävention)?

1 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Frage 4: Welche Maßnahmen kann ich ergreifen, wenn es eintritt oder unmittelbar bevorsteht?

1 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



## Schritt 2: Einordnung

Geh Deine Notizen zu Schritt 1 ([Seite 3](#)) noch einmal durch.

Überleg Dir, wie Du die folgende Frage nun beantworten kannst:

**Nachdem ich mich intensiv mit dem \_\_\_\_\_-Risiko auseinandergesetzt habe: Welche Rolle kann, darf es bei meiner Entscheidungsfindung spielen?**

- Das \_\_\_\_\_-Risiko ist derart hoch, dass es bei meiner Entscheidung den Ausschlag gibt. Ich entscheide mich daher gegen die Option, die dieses Risiko birgt.
- Ich werde die Entscheidung aufgrund mehrerer Kriterien treffen, aber bei meiner Entscheidung mithilfe der BEV \_\_\_\_\_-Technik das Risiko in meine Kriterien mit einbeziehen.
- Das \_\_\_\_\_-Risiko wird bei meiner Entscheidung keine Rolle spielen, da es geringfügig und beherrschbar ist.
- Andere Antwort:

---

---

---

Darf ich raten ... Du hast die dritte Antwort gewählt?



## Impressum

© 2021 Clever und Vital UG (haftungsbeschränkt), 89250 Senden, Germany

All rights reserved.

Veröffentlichung, auch auszugsweise, ist nur aufgrund schriftlicher Genehmigung des Copyright-Inhabers erlaubt.

