

AUF
EIGENE



GEFÄHR!

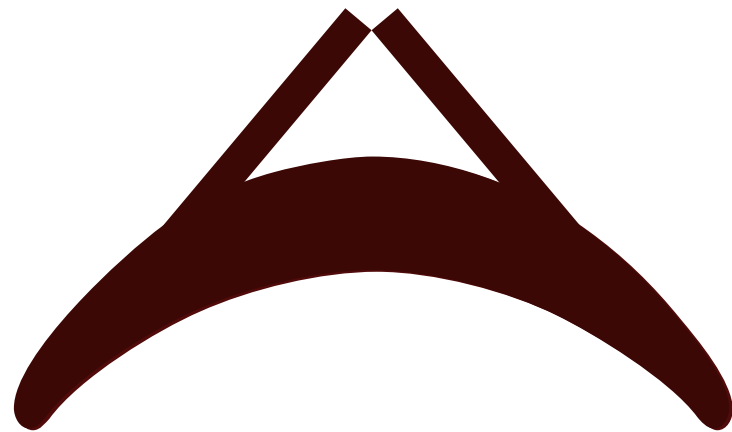
Index

Kapitel 1 Was ist Risiko	04 – 13
Kapitel 2 Experiment Risiko	14 – 23
Kapitel 3 Risiko Community	24 – 35
Kapitel 4 Game Over ???	36 – 57
Continue New Game	58 – 63
Glossar Was war noch mal Was?	64 – 68
Impressum	69

1

Was ist Risiko ?

No



RISIKO IST DER VERBORGENE GOTT DER MODERNEN GESELLSCHAFT:

**MAN SUCHT ES,
MAN MEIDET ES,
MAN FÜRCHTET ES
UND WEISS NIE,
WER WANN ZUM
SÜNDER WIRD!“**

– DIRK BAECKER –

Das Restrisiko ist das Risiko, das einem den Rest gibt.



RISIKO? NEIN DANKE

Wagnisse gehen doch nur Menschen ein, die noch nicht oft genug auf die Nase gefallen sind. Wer geschickt ist, lässt sich lieber ein Hintertürchen offen. Im Privaten:

Wer weiß schon, wie das Lebenspiel? Die Beziehung kann in die Brüche gehen, da behält man sich doch lieber den letzten Rest an Hingabe vor und die Augen offen.

Oder im Beruflichen: Warum sich voll verausgaben? Damit die Firma dann ins Ausland abwandert? Ein Job ist doch immer nur ein Kompromiss. Da sucht man sich am besten erst gar keinen aus, der dieses Vorurteil widerlegen könnte.

Oder im Politischen: Freiheit, Gerechtigkeit? Schön und gut, aber man muss solche Dinge auch mal hintanstellen, wenn es um handfeste Interessen geht (das heißt in erster Linie um Geld).

Doch dieser ausgesparte Rest ist das große Problem. Denn die wichtigen Dinge im Leben gibt es nur ganz oder gar nicht. Liebe lässt keine Wahl. Sinnvolles Tun verträgt sich nicht mit Halbherzigkeit. Freiheit lässt sich nicht in einen Topf mit Sicherheit werfen. Gerechtigkeit kann nicht das eine Mal gelten und das andere Mal nicht.

Es geht nicht darum, den Moralapostel zu spielen. Es geht darum, an einen Punkt zu gelangen, an dem man sich entscheidet, rückhaltlos für etwas einzustehen. Kompromisse zu finden – unter anderen Umständen ein großes Verdienst –, hat heute meist mit Feigheit und mit Unsicherheit zu tun. Man weicht Entscheidungen aus, weil man sich selbst nicht über den Weg traut.

Um dieses Ausweichen zu rechtfertigen, werden die wildesten Ausreden erfunden und zahlreiche Aufgaben vorgeschoben. Jene Dinge aber, bei denen man wirklich über seinen Schatten springen und das Risiko eingehen muss, grundsätzliche Schieflagen im eigenen Leben oder in der Gesellschaft aufzudecken, werden nicht angetastet.

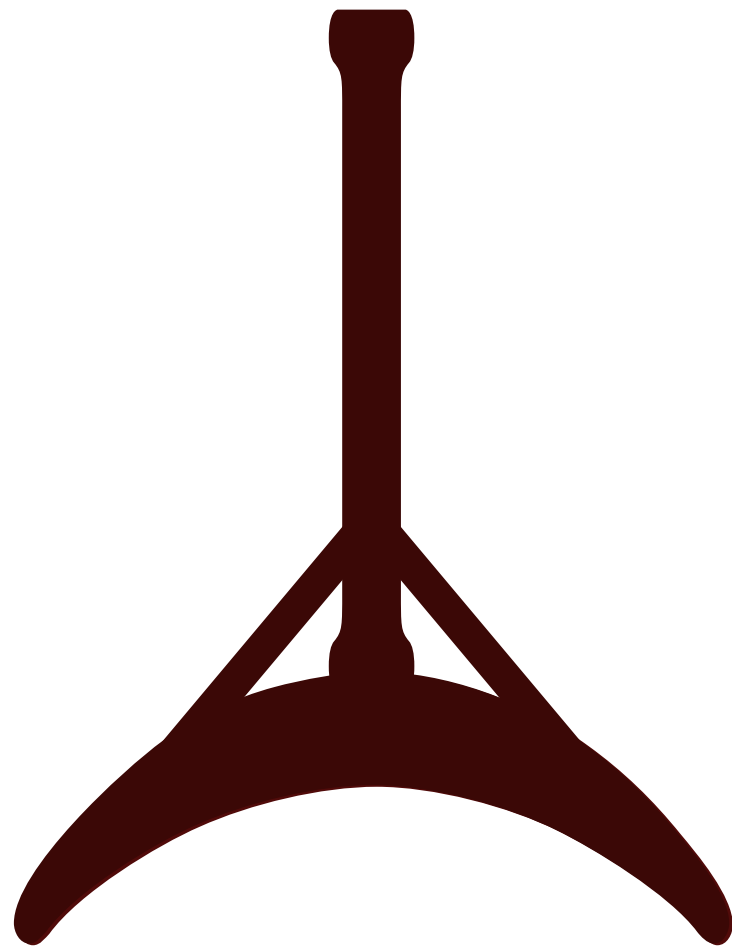
Doch das Leben folgt einer gnadenlosen Logik: Jeder feige Kompromiss, jedes Ausweichen erhöht unweigerlich das Risikopotenzial. Das gilt im privaten Bereich ebenso wie im gesellschaftlichen oder im politischen Kontext. Das Risiko, das daraus erwachsen ist, dass Konflikte über Jahrzehnte hinweg und in allen gesellschaftlichen Bereichen verschleppt statt ausgetragen wurden, kann größer kaum sein. Konflikte sind mit Schuldscheinen zugedeckt worden und konnten unter dieser Oberfläche ungestört keimen. Große Teile der natürlichen Ressourcen und einer lebenswerten Umwelt sind dem Fortschrittsglauben zum Opfer gefallen. Die westliche Welt hat fast ausnahmslos Profit vor Freiheit und Gerechtigkeit gesetzt und dadurch weltweit Misstrauen gesät. Dies alles macht es nicht leichter, heute kompromisslos vorzugehen. Zumal die Zeit, in der die notwendigen gesellschaftlichen Veränderungen gewaltlos durchzusetzen gewesen wären, vorbei ist. Viel zu viele Menschen in der westlichen Hemisphäre glauben, ein gewisses Maß an Wohlstand verdient zu haben. Die Wenigsten sind zu Einschnitten bereit. Doch jene, die Freiheit und Gerechtigkeit verfolgen, wird das nicht abschrecken. Sie legen sich fest, wo andere sich festlegen lassen.

Quelle: <https://agora42.de/shop/052011-risiko/>

„Sie wissen,
dass die Angst
davor, sich
festzulegen, das
Risiko selbst ist.“

2

Experiment Risiko



No

Risk

RISIKO- CHALLENGE

Natürlich hat jeder eigene Gründe für die Teilnahme an einer Challenge. Der Hauptgrund liegt im Wunsch, etwas Neues zu lernen und sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln. Praktische Übungen und der Austausch in der Gemeinschaft. Wer aktiv teilnimmt, der wird auch wirklich etwas lernen und wer bis zum Schluss durchhält, beendet die Challenge mit einem Erfolgserlebnis. Das gibt Energie und Schwung und wenn es gut läuft, gewinnt man selbst neue Kontakte und erweitert sein Netzwerk. Challenges sind deshalb toll, weil man sich über einen bestimmten Zeitraum täglich mit einem konkreten Thema beschäftigt. Das hilft beim Festigen des Wissens und Erlernen neuer Gewohnheiten.

Wozu macht man das mit?

Nimmst du die
Herausforderung
an?

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Food:	Food:	Food:	Food:	Food:	Food:	Food:
Energy:	Energy:	Energy:	Energy:	Energy:	Energy:	Energy:
Sleep:	Sleep:	Sleep:	Sleep:	Sleep:	Sleep:	Sleep:
Stress:	Stress:	Stress:	Stress:	Stress:	Stress:	Stress:

Und was sind deine Erfahrungen?

Als ich mit dem Ernährungstagebuch anfang, war ich sehr motiviert, denn ich wollte wissen wie mein Essverhalten tatsächlich aussieht. Ich schrieb jeweils morgens, mittags und abends meine Mahlzeiten auf und schon da erkannte ich nach einigen Tagen wie unregelmäßig mein Frühstück verlief, falls es überhaupt dazu kam, denn ich habe das Problem morgens selten hungrig zu sein. Dabei heißt es doch, du sollst am Morgen wie ein Kaiser essen. Das Mittagessen hingegen verlief einigermaßen regelmäßig aber da hört es auch schon auf mit den guten Nachrichten, denn am Abend wechseln sich die Zeiten regelmäßig ab. Während des Studium verliert man das Gefühl für Zeit, versinkt in Arbeit und versucht sich notgedrungen etwas essbares in den Mund zu schieben was schnell geht. Vom Kochen kann kaum die rede sein, weil Zeit ist ja kostbar.

ZIEL ERREICHT?

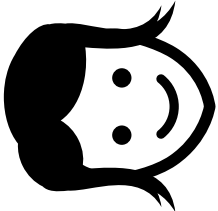
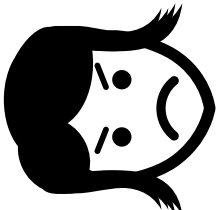
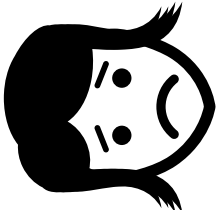
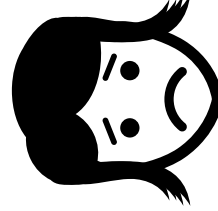
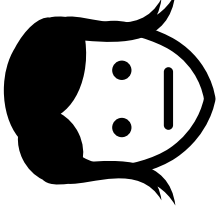
Die erste Tage waren geprägt von Kopfschmerzen, Müdigkeit und Rückenschmerzen. Der normalerweise regelmäßige Sport musste weichen und man fühlte sich immer unmotivierter. Nach einer gewissen Routine hat sich mein Körper daran gewöhnt und mir geht es weder gut noch schlecht. Um maximale Energie in Projekte zu stecken benötigt es jedoch eine Struktur.

FAZIT:

Mein Ziel zu gewohnten Zeiten zu essen habe ich nicht erreicht. Hinzu kommt außerdem die nicht erreichten 2 Liter Wasser am Tag. Tagebuch schreiben ist zeitaufwändig und es fehlt die Motivation dranzubleiben.



CHALLENGE: NO-SUGAR

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
						
Food: 	Food:  	Food:   	Food:    	Food:  	Food:   	Food:   
Energy:    	Energy: 	Energy:  	Energy: 	Energy:  	Energy:  	Energy:   
Sleep: 	Sleep: 	Sleep: 	Sleep: 	Sleep: 	Sleep: 	Sleep: 
Stress:   	Stress:    	Stress:   	Stress:    	Stress:    	Stress:    	Stress:  

Und was sind deine Erfahrungen?

Er ist in Softdrinks, Gummibärchen und Schokolade, aber auch im vermeintlich gesunden Frühstücksmüsli und in vielen fettarmen Produkten lässt sich Zucker in hohen Mengen finden.

DAMIT IST JETZT ENDLICH SCHLUSS!

ZIEL ERREICHT?
Nach einigen Tagen des Zuckerentzugs sowie begleitende Symptome: starke Konzentrationsschwächen, Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen und Zittern (siehe Tabelle), verlor ich nicht nur an Gewicht, sondern fühlte mich auch körperlich fitter. Paralle dazu begann ein Sportprogramm, welches mich für die folgenden Wochen nicht nur vom Zucker abhielt, sondern auch meine Gewohnheiten veränderte.Seidem, stehen Sport und gesundes Essen auf meinem Tagesplan.

ALSO VERSUCHT ES!

FAZIT:
Für alle, die selbst gerne einmal eine No-Sugar-Challenge antreten möchten, habe ich deshalb den Rat: Sucht euch Unterstützung! Am besten in einer Gruppe oder Community, wo ihr eure Erfolge miteinander teilen könnt. Das Motiviert in riskanten Situationen, nicht wieder in das alte Gewohnheitsmuster zu verfallen.



WIE **MOTIVIERT**

MAN PERSONEN,
POSITIVE

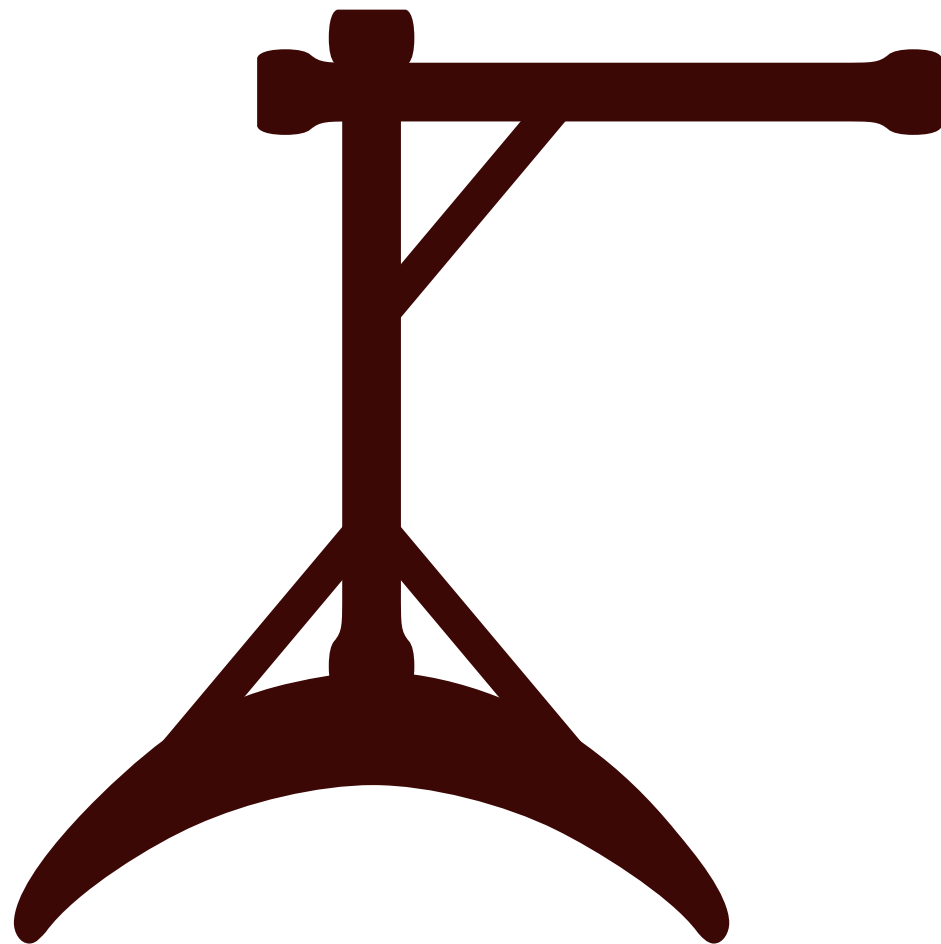
RISIKEN

EINZUGEHEN

UND NEGATIVE
ZU VERMEIDEN?

3

Risiko Community



No

Risk

No

PLEASE DON'T

MOTIVATE YOURSELF

Fällt es dir auch manchmal schwer, dich aufzuraffen und dich selbst zu motivieren? Anstehende Aufgaben schieben viele von uns ewig vor sich her. Und immer, wenn wir kurz davor sind, das zu tun, was wir uns vorgenommen haben, scheint es plötzlich doch wichtiger zu sein, z.B. den Müll runterzubringen oder die Nachrichten zu sehen. Finde heraus, was dich persönlich motiviert und nutze dieses Wissen!

Wenn eine Aufgabe schwierig ist und du Unterstützung möchtest? Wenn du mit anderen zusammenarbeiten könntest in Form einer Community, welche dich jeden Tag aufs neue fordert?

VIELLEICHT
KANNST DU
DICH JA MIT
EINER DER
FOLGENDEN
PERSONAS
IDENTIFIZIEREN
ODER...

Definition: Motivation

Zustand einer Person, der sie dazu veranlasst, eine bestimmte Handlungsalternative auszuwählen, um ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen und der dafür sorgt, dass diese Person ihr Verhalten hinsichtlich Richtung und Intensität beibehält.

Quelle:

<http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Definition/motivation.html>

Definition: Motivation

bezeichnet ein organisiertes und soziales Netzwerk von miteinander in Interaktion stehenden Individuen, die sich innerhalb eines spezifischen Zeitraums auf affektive sowie auf kognitive Weise wechselseitig beeinflussen und ein Zusammengehörigkeitsgefühl entwickeln. Die soziale Interaktion zwischen den Mitgliedern einer Community unterliegt dabei i.d.R. einem gemeinsamen Ziel, geteilter Identität oder gemeinsamen Interessen.

Quelle:

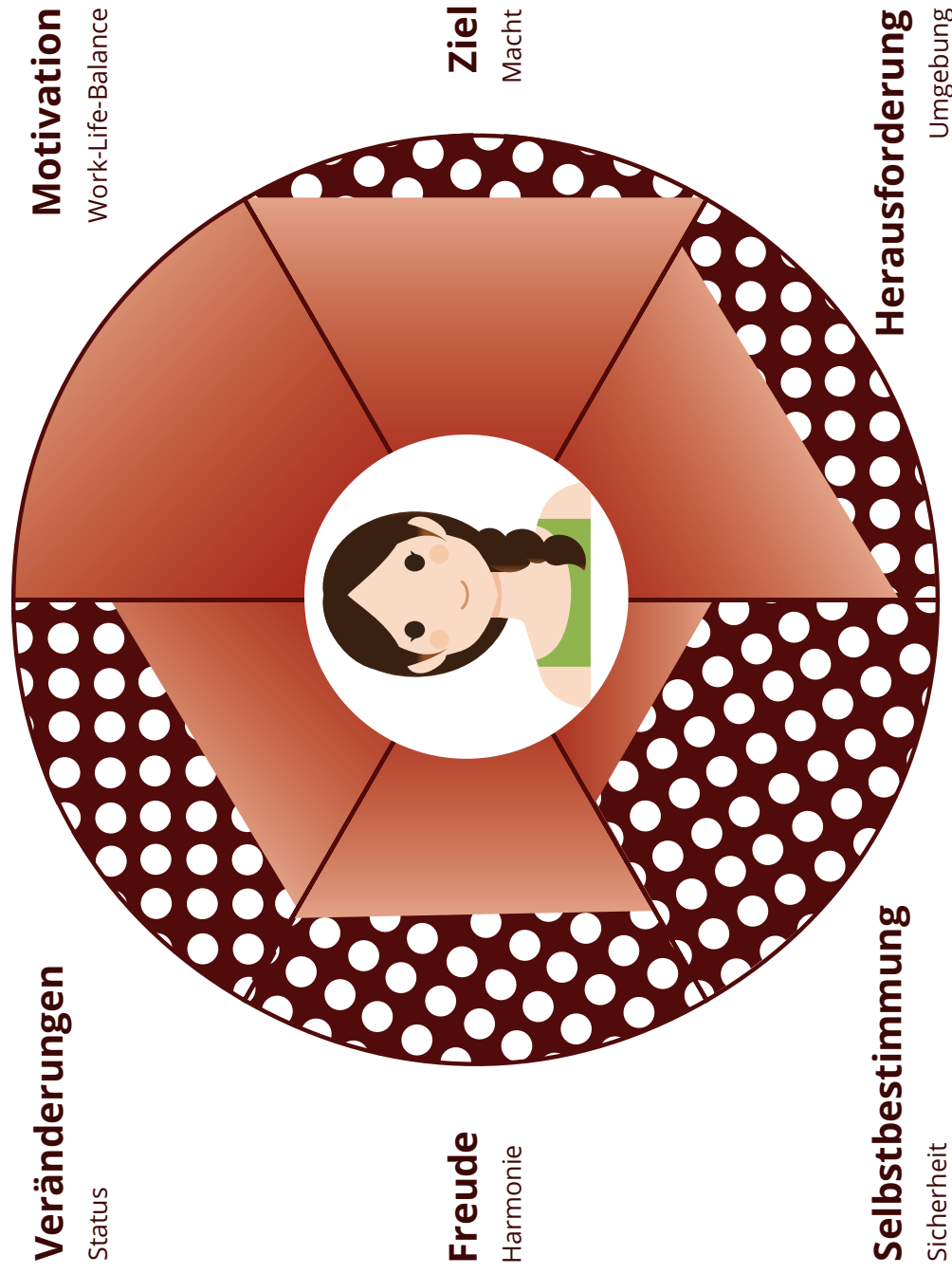
<http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Definition/community.html>

Definition: Personas

Personas sind fiktive Personen, die typische Anwender einer Zielgruppe repräsentieren. Sie verdeutlichen wichtige Eigenschaften der Zielgruppen und helfen bei Design-Entscheidungen in der Entwicklungsphase.

Quelle:

<http://usability-toolkit.de/usability-methoden/personas/>



Julia Mayer

Alter 30
Beruf Kometikerin
Status ledig
Wohnort Berlin
Hobbies Zeichnen

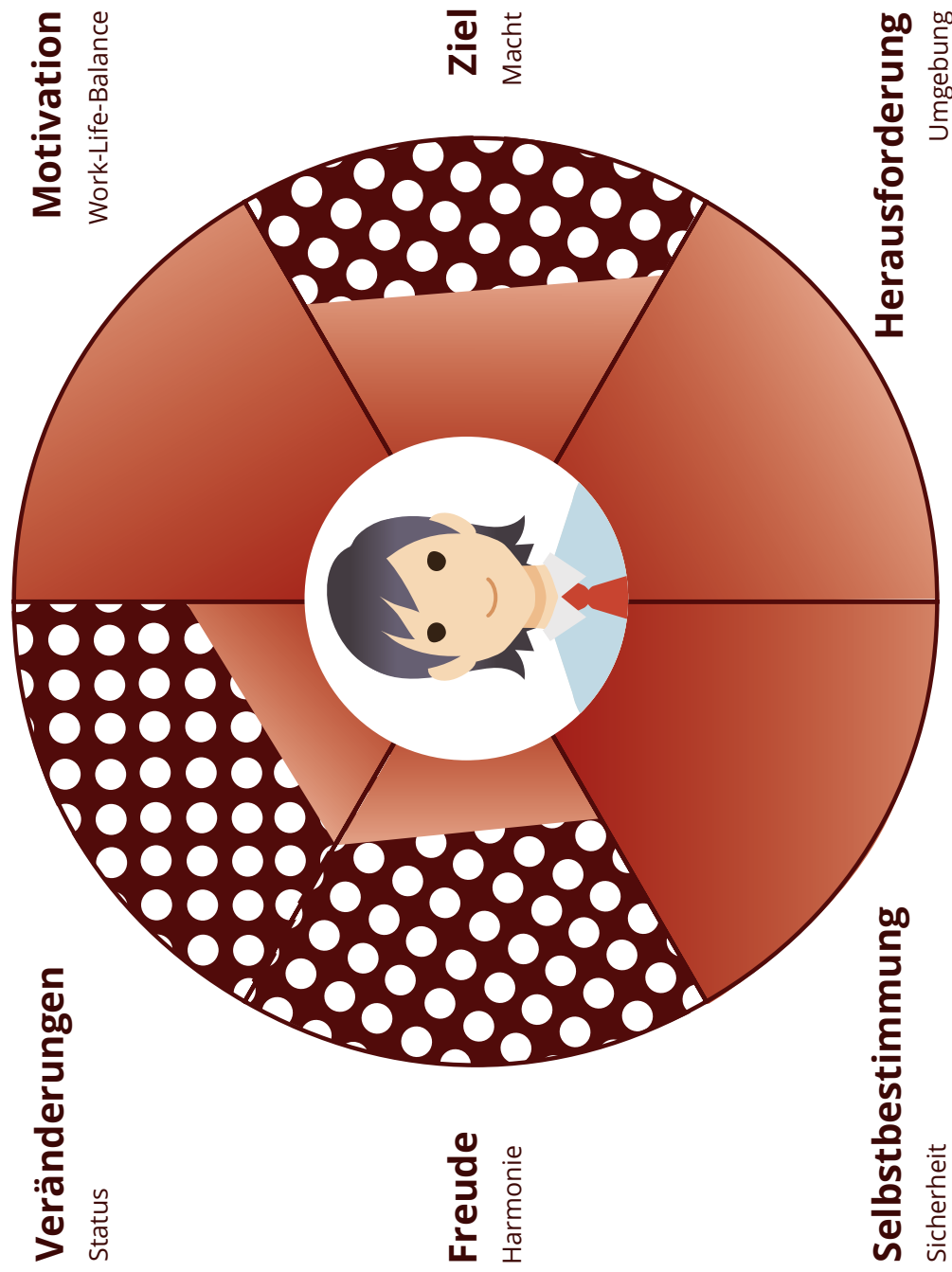
Motivation Fitness steigern

Ziel körperliche Probleme stark reduzieren

Problem Zielumsetzung gescheitert, durch fehlende Unterstützung

Intinsich: Ich

Extrinsisch: Community



Marius Fischer

Alter 22
Beruf Politiker
Status ledig
Wohnort Hamburg
Hobbies Reden schwingen

Motivation Kontaktaufnahme in sozialen Medien

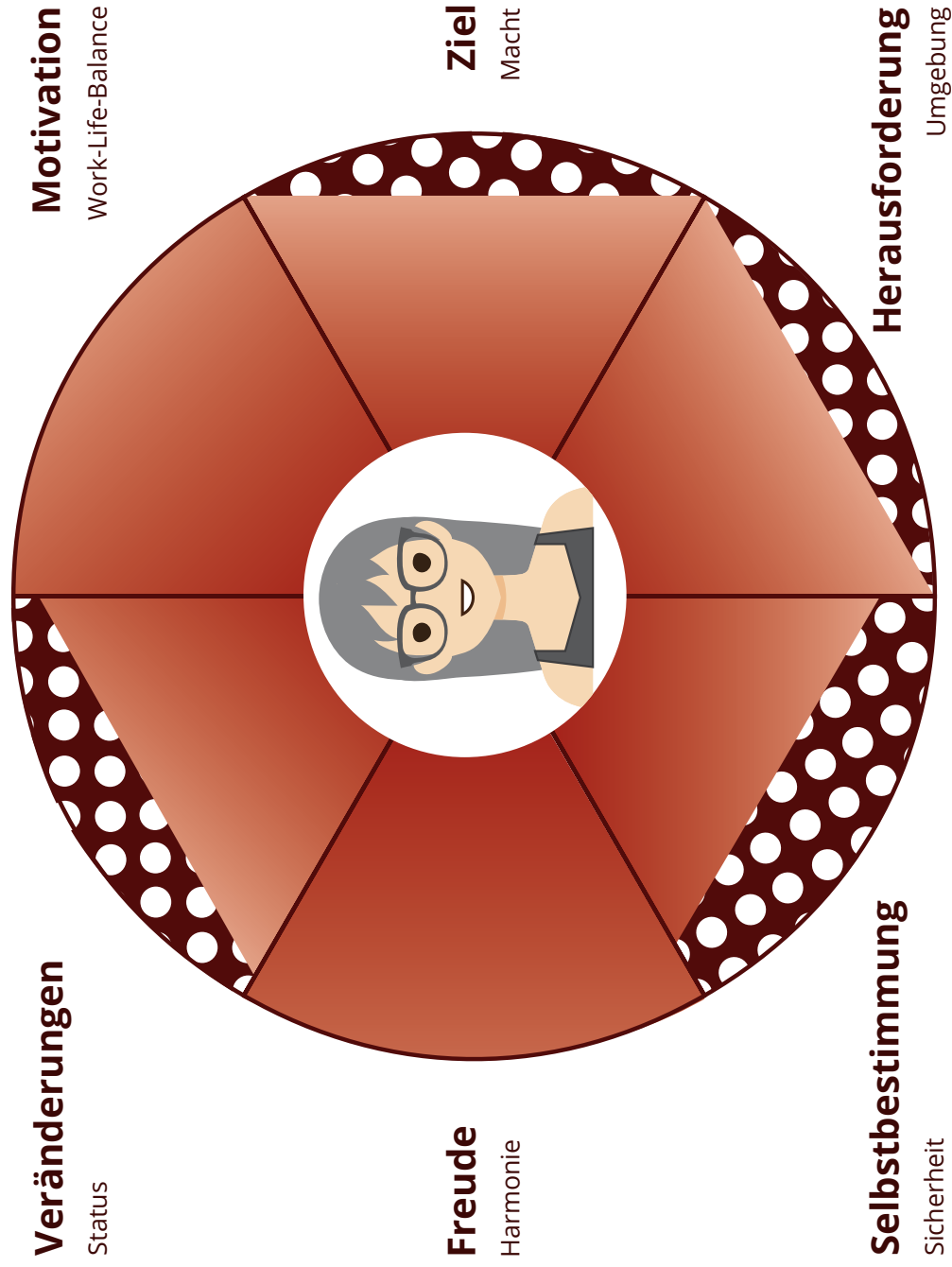
Ziel Wähler gewinnen

Problem Keine Kenntnisse über soziale Medien/Community.

Intinsich: Ich

Extrinsisch: Community





Marianne Schulz

Alter 70
Beruf Rentnerin
Status Witwe
Wohnort Köln
Hobbies Kochen, Outdoor

Motivation mehr Outdoor Aktivitäten

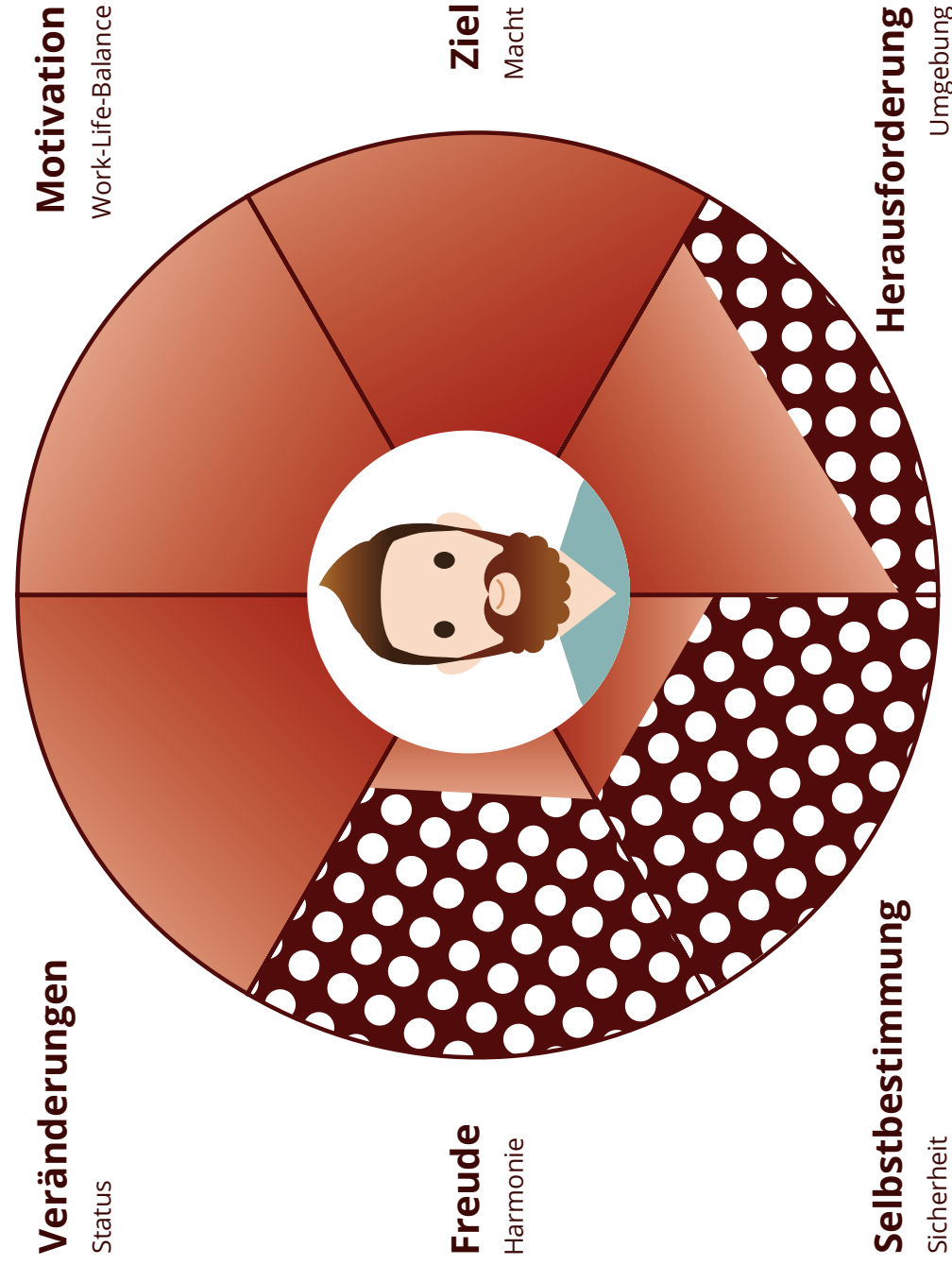
Ziel Fitness steigern um dadurch lange selbständig zu bleiben

Problem Fühlt sich nicht in der Lage, alleine das Ziel zu erreichen und wünscht sich eine Gemeinschaft, mit der Sie es schaffen kann.

Intimsich: Ich



Extrinsisch: Community



Markus Beck

Alter 49
Beruf Ingenieur
Status verheiratet
Wohnort Hildesheim
Hobbies Berechnungen

Motivation zwei Kleidergrößen kleiner

Ziel Gewichtsreduktion

Problem Durch Stress und fehlende Unterstützung, gelang es ihm bisher nicht, sein Ziel zu erreichen.

Intimsich: Ich

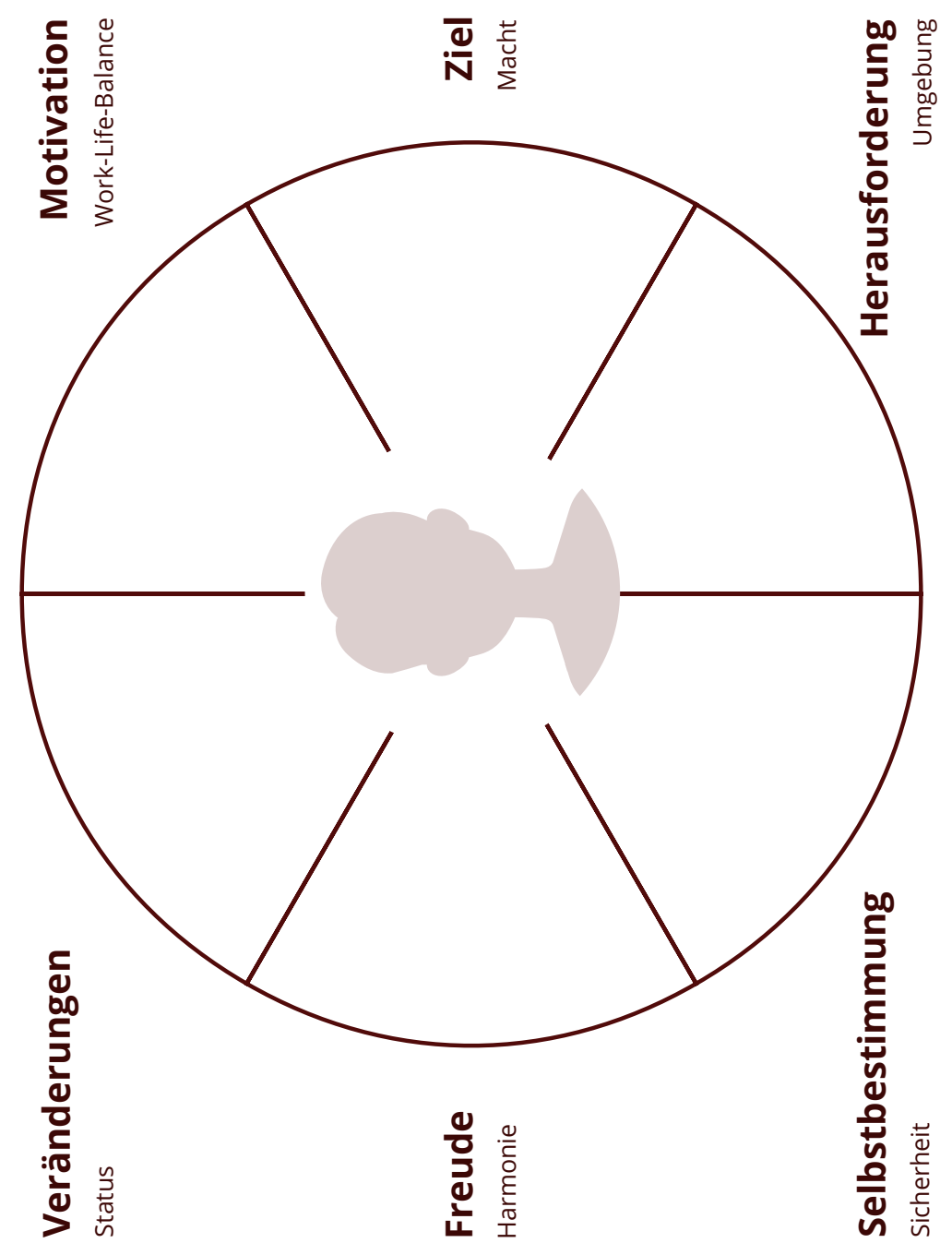
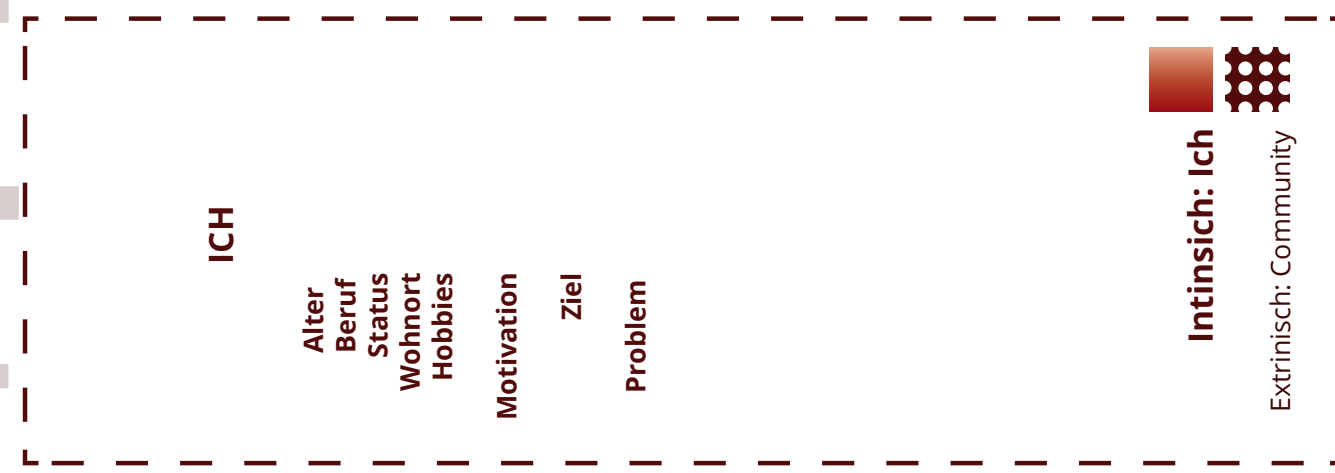
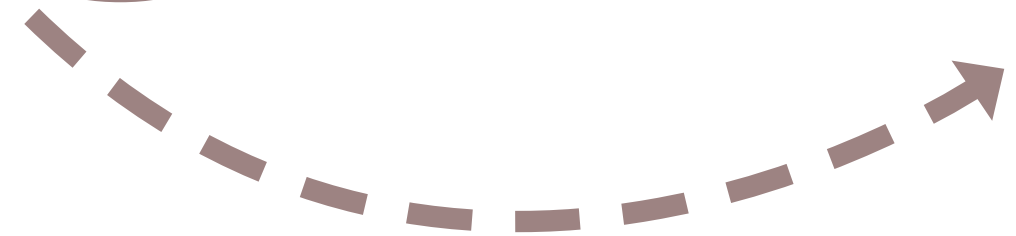


Extrinsisch: Community

PLEASE

MOON

ODER...
DU VISUALISIERST
DICH
MIT DEINEM
AKTUELLEN STATUS!



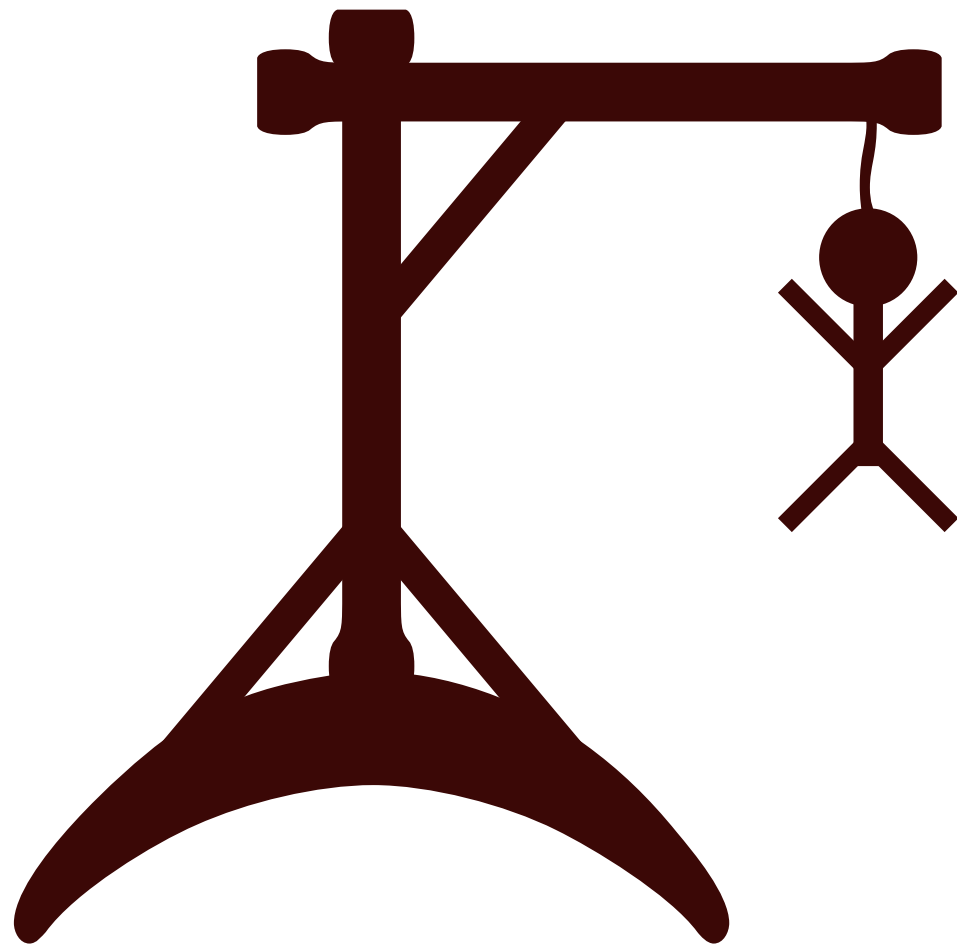
DU BIST BEREIT?

Risiko (Wagnis, Gefahr, vom Schicksal / Zufall abhängen, vermutlich aus dem Italienischen [1] siehe Wortherkunft) wird in verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen unterschiedlich definiert (siehe Risikobegriff in verschiedenen Fachdisziplinen). Allen Definitionen gemeinsam ist die Beschreibung des Risikos als Ereignis mit möglicher negativer (Gefahr), eventuell auch mit positiver Auswirkung (Chance). Da nicht alle Einflussfaktoren bekannt sind, bzw. vom Zufall abhängen, ist das Risiko mit einem Wagnis verbunden.

DANNE DAS RISIKO SPIEL!

4

Game Over ???



No

Risk

No

Game

New Game

Level 1

Level 2

Level 3

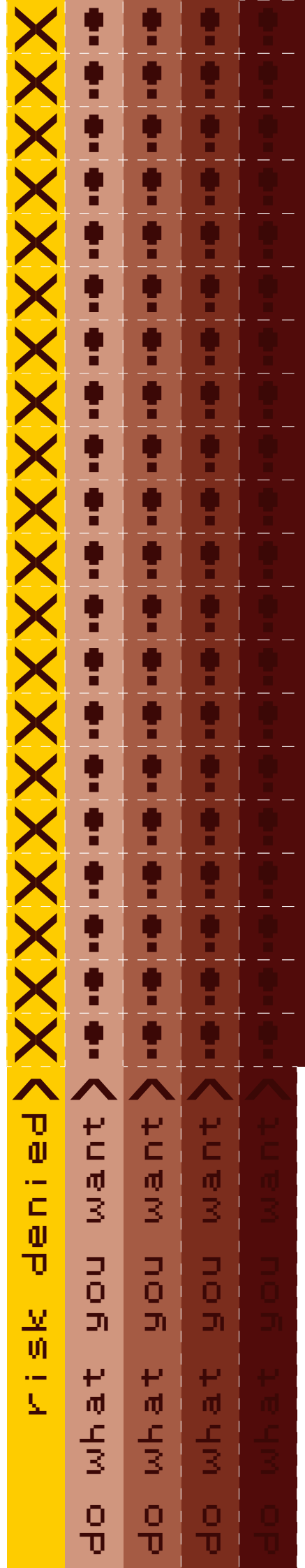
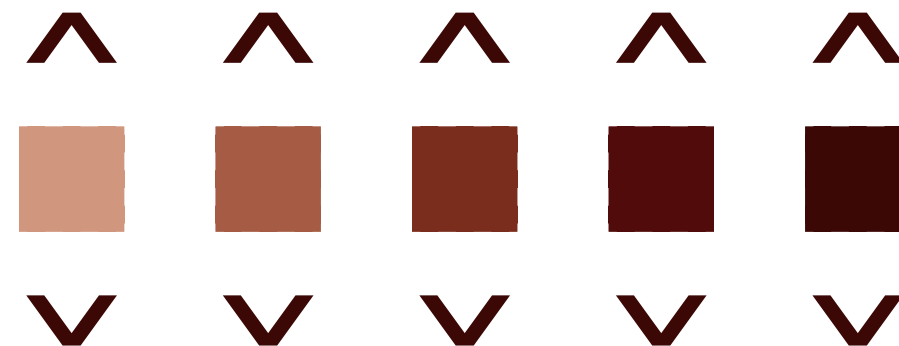
Level 4

GAME OVER

Game of Risk

Ein Spiel auf Leben und Tod ...
soll es nicht sein aber dein Mut und deine
Entschlossenheit werden hier gefragt.
Bist du vorbereitet auf das Unsichtbare,
das Unbewusste Risiko? Wie viel Energie
setzt du ein um die folgenden Aufgaben
zu lösen und kann dir die Community
helfen? Finde es heraus!
Suche dir für den Anfang 4 weitere
Mitspieler und verteilt alle Aktionschips
auf die dunklen Felder der jeweiligen
Level. Die Aktionskärtchen werden
den Level entsprechend gemischt und
auf 4 Stapel verdeckt aufgeteilt. Jeder
Spieler erhält 4 „risk denied“ Chips und
eine „Risiko wird geladen“ Notizkarte.
Sucht euch nun eure Spielfiguren aus
und platziert sie auf die Startlinie vor
einen der dunklen Felder. Dreht die
Würfelchips um, mischt sie gründlich
durch und stürzt euch ins Risiko. Die
Community entscheidet wer den
ersten Zug macht und legt die weitere
Reihenfolge fest. Nach aufdecken eines
Würfels wird der Zug gemacht, dieser
wieder umgedreht und mit den anderen
vermischt.
Landet ein Spieler auf ein Aktionsfeld,
muss er eine Karte vom levelabhängigen
Stapel ziehen und die Aufgabe laut
vorlesen. Ist diese gerade nach
empfinden des Spielers nicht möglich
aber machbar, kann die Aufgabe auf den
Notizzettel geschrieben werden. Achtung!
Du hast nur wenig Platz verfügbar also
teile dir deine Aufschübe gut ein.
Wird eine Aufgabe komplett verweigert,
wird dem Spieler ein „risk denied“-Chip
abgezogen. Auch hier stehen nur wenige
zur Verfügung!
Ziel des Spiels ist es so viele Aufgaben
wie möglich zu meistern. Wer alle Chips
am Ende des Spiels noch hat gewinnt
unter Vorbehalt. Dennoch können
aufgeschobene Risiken noch erfüllt
werden bis alle Spieler im „Game over“-
Bereich angekommen sind

< START A NEW GAME? >



Leck die Katze!	Trinke 3 Flaschen Bier in 7 Minuten!	Iss den ganzen Tag nichts!	Trinke 1 Flasche Tabasco
Putze den Raum!	Singe lauthals Stimmungslieder!	24 Stunden Gegenteiltag!	Gehe in einen Supermarkt, Stelle dich vor den „Lachgummis“ und fange an lauthals zu lachen!
Küsse den Mitspieler links von dir!	Iss einen grossen Löffel Zimt.	Iss 5 Knoblauchzehen und sag deinen Freunden ganz nah wie gern du sie hast!	Setze dich in ein Taxi und sage dem Taxifahrer „Folgen sie diesem Wagen“!
Iss ein halbes Toastbrot ohne Getränke.	Küsse in der Bibliothek, alle Bücher.	Wechsele mit fremden Personen in 5 Minuten so viel Sachen/Klamotten, wie es nur geht.	Laufe als Mann im Tieger-Tanga durch das Schwimmbad!
Steck dir so viel Marshmallows in deinen Mund, wie es nur geht und telefoniere mit deiner Oma.	Verkaufe Fürze	Hänge 1000 bunte Kaugummies an einen Tannenbaum.	Stelle dich in ein Schaufenster deine Wahl bspw. Saturn.
Singe ATEMLOS vor der Polizeiwache.	Klaue eine Blume aus Nachbars Garten.	Singe YMCA auf dem Kirchenvorplatz deiner Wahl.	Besorge dir eine rote Perücke und gehe damit zur Arbeit.
Bemale ein Poster mit Edding im Kino.	Esse drei Tüten Brausepulver ohne Wasser.	Zähle die Erbsen aus einer grossen Dose.	Lackiere dir die Fingernägel in Neontönen und gehe zum 80 Geburtstag.
Zähle die Erbsen aus einer grossen Dose.	Esse drei Tüten Brausepulver ohne Wasser.	Stelle dich vor einen Affen im Zoo und lese ihm eine Geschichte vor.	Rette die Welt als Batman auf einem Kongress.
Fahre einen Tag mit Bussen, durch deine Stadt und grüsse jeden.	Putze alle Autos vor deiner Wohnung/ Haus.	Spontane Wasserbomben Party im Graten.	Lackiere dir die Fingernägel in Neontönen und gehe zum 80 Geburtstag.
Koche 5KG Reis.	Kämme die Katzen aus der Nachbarschaft.	Fahre mit dem Fahrrad zu Arbeit und bremse alle 200 Meter.	Iss 3Kg Schokolade am Stück.

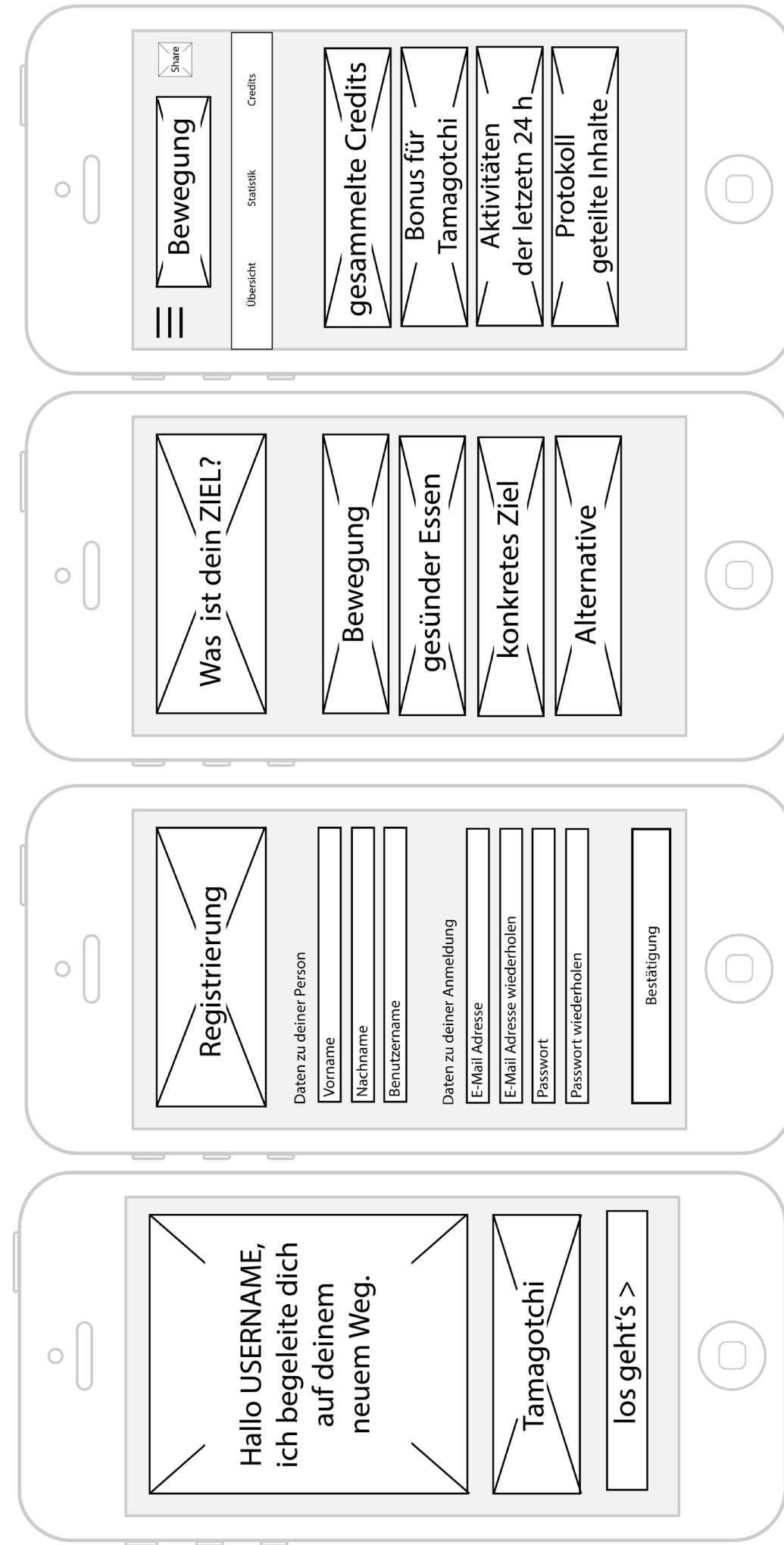
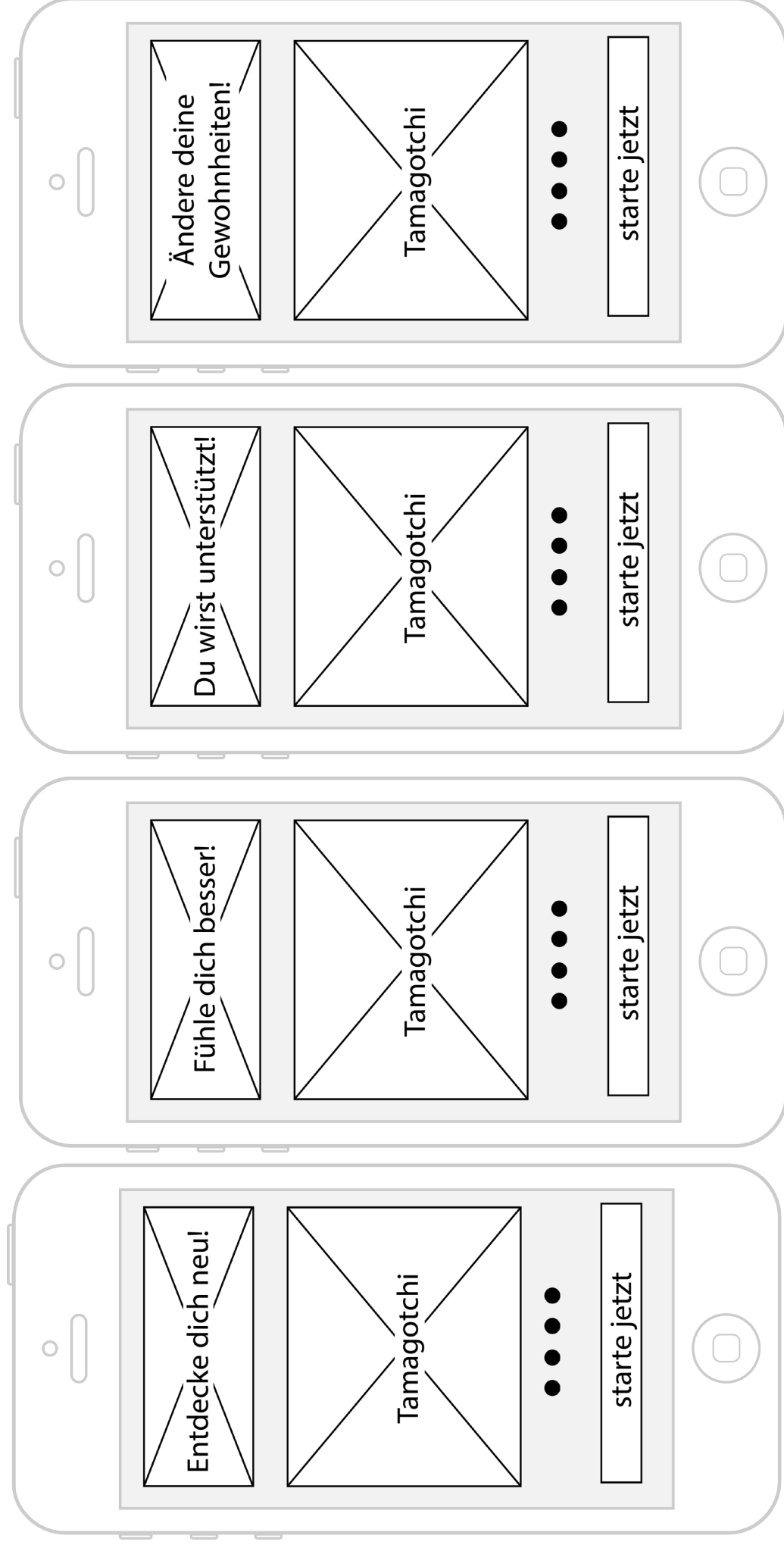
[illegible]

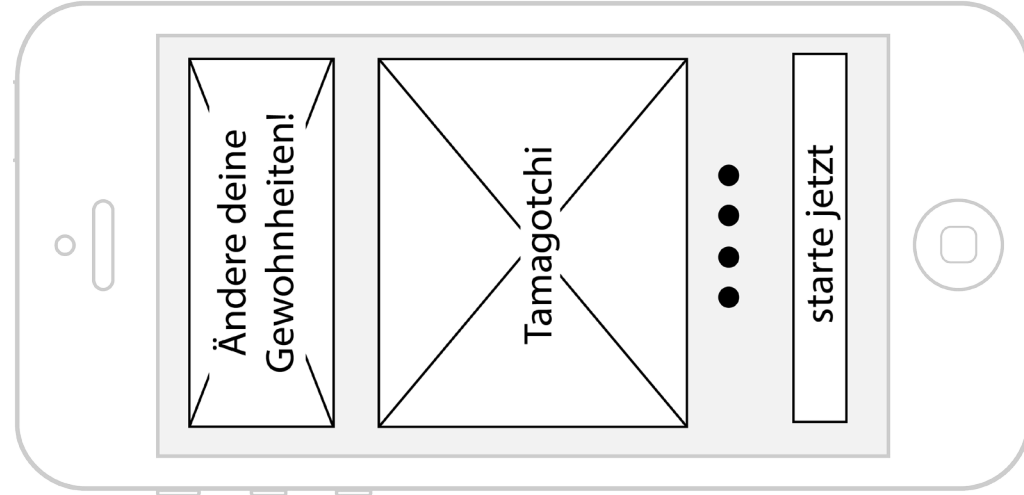
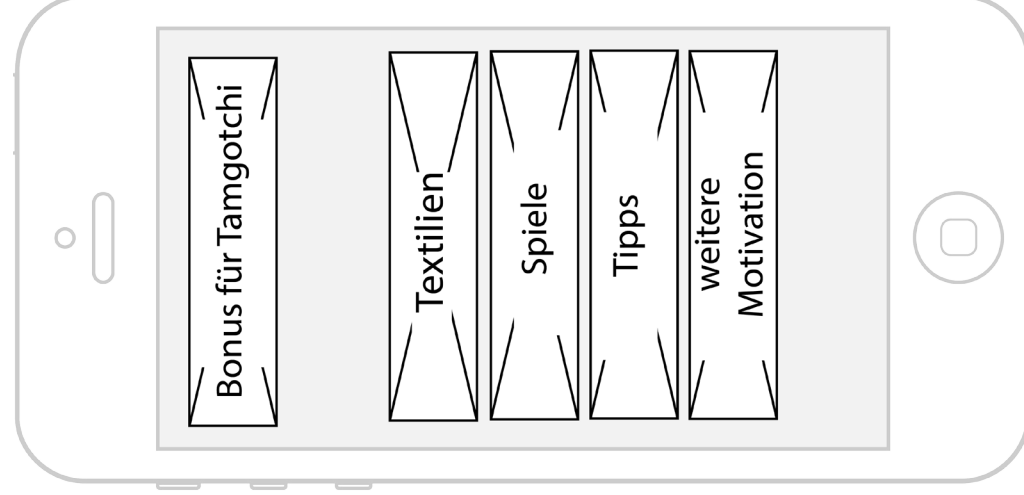
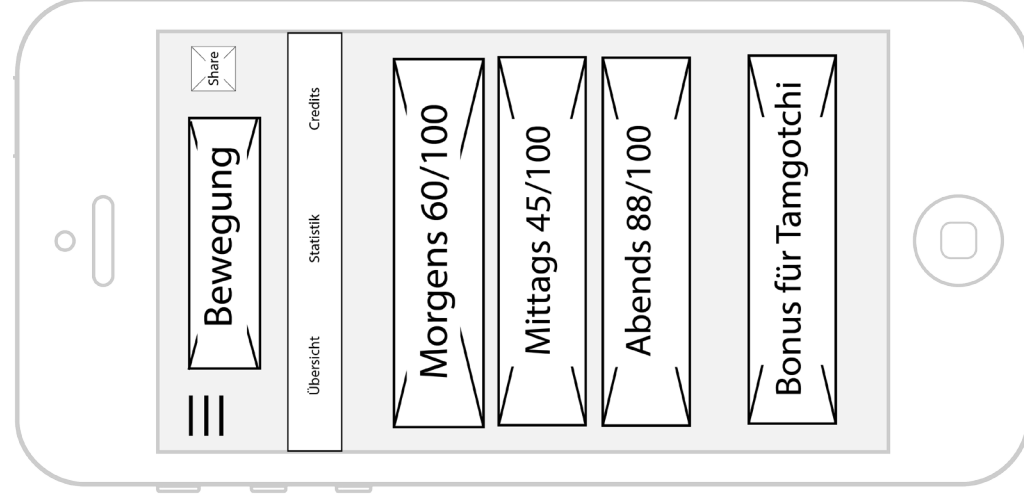
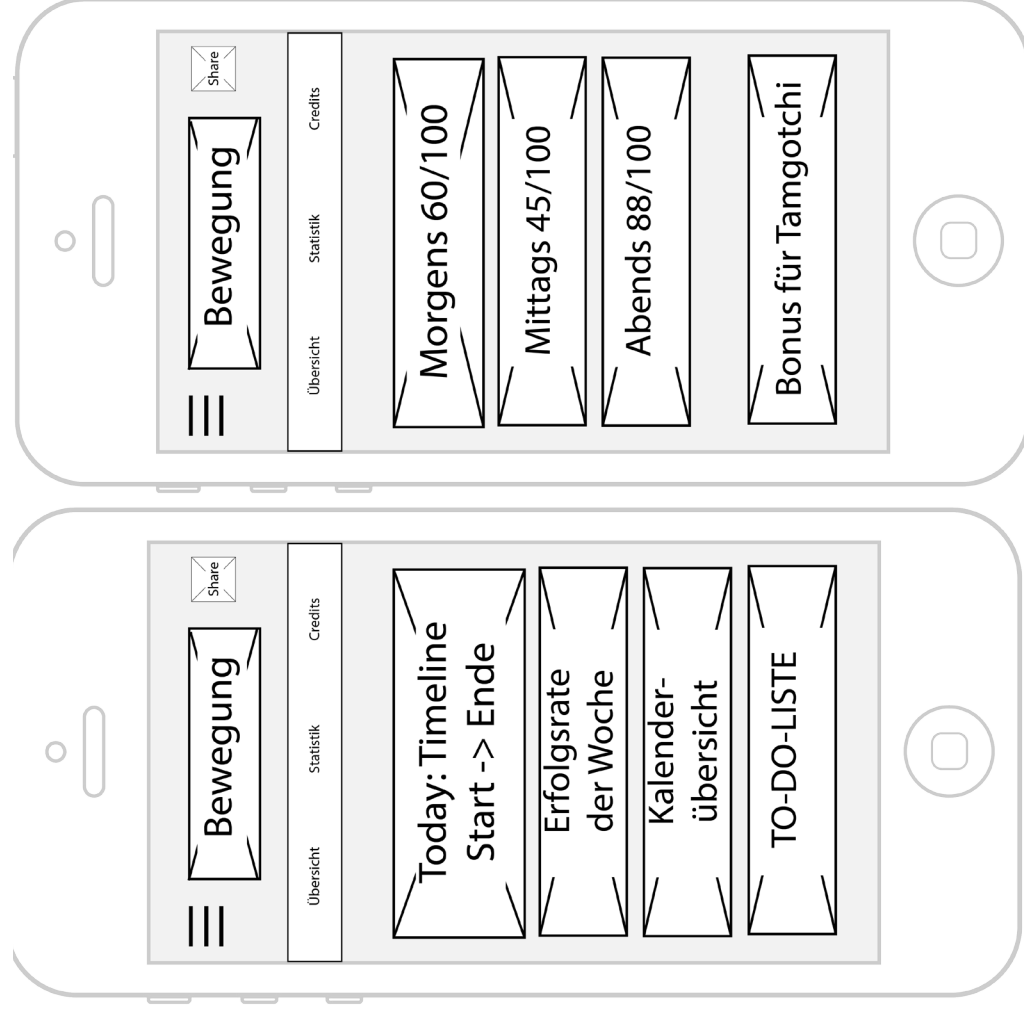
WAS
MÖCHTEST
DU ERREICHEN
MIT
UNTERSTÜTZUNG
DEINER
COMM-
MUNITY?
-

sun i t n o o



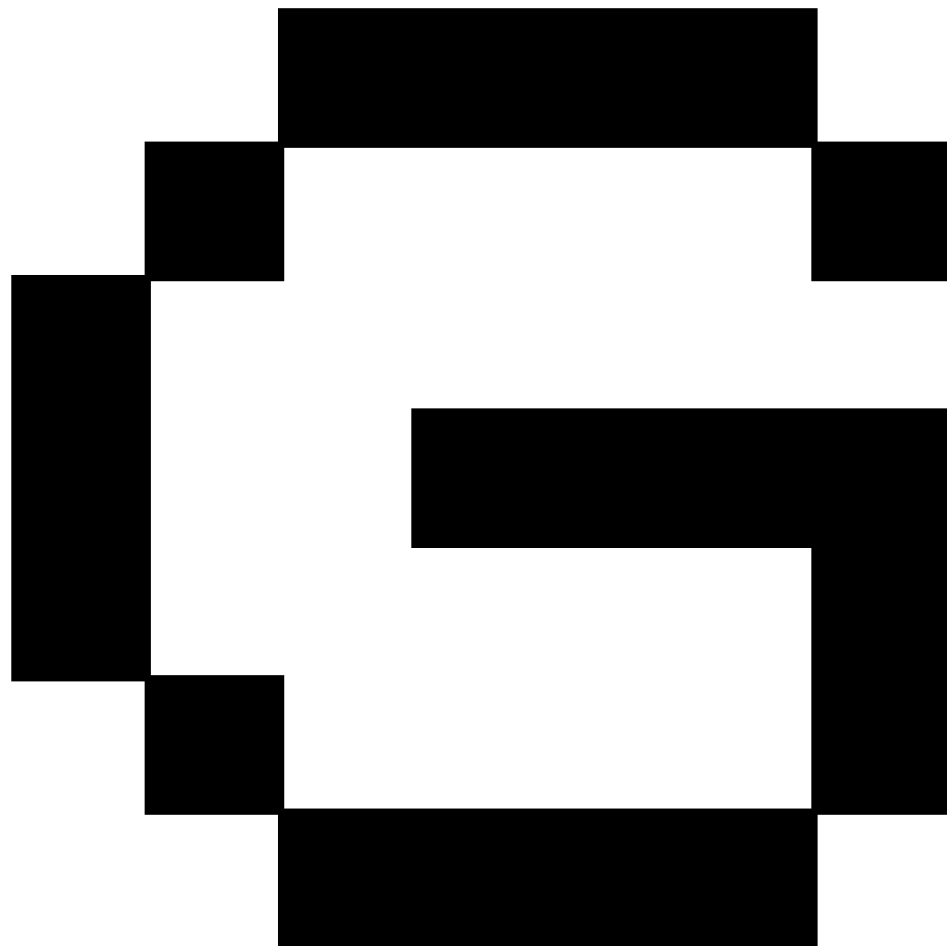
o n t i n u e







Was war noch mal Was?



loser

Auswirkung

Eine Konequenz, bezogen auf eine Situation.

Chance

Eine Chance wird als günstige Gelgenheit oder auch Glücksfall bezeichnet. Der Begriff steht im Gegensatz zu Gefahr.

Community

Eine Community ist eine Gemeinschaft bzw. ein virtueller Treffpunkt für Leute mit gleichem Interesse. Menschen die etwas gemeinsam erreichen möchten.

Eintrittswahrscheinlichkeit

Bezeichnet die geschätzte Wahrscheinlichkeit, für das Eintreten eines bestimmten Ereignisses in einem bestimmsten Zeitraum in der Zukunft

Entscheidungen

Eine Entscheidung ist eine Wahl zwischen Alternativen oder zwischen mehreren unterschiedlichen Varianten von einem oder mehreren Entscheidungsträgern.

Extrinsich

Allgemeine Verwendung, um äußere Faktoren oder Motivationen zu schreiben.

Fallhöhe

Der Begriff der Fallhöhe ist mit der Ständeklausel, einem dramenpoetischen Prinzip, verbunden. Die Ständeklausel besagt, dass in einer Tragödie nur Könige, Fürsten sowie Figuren mit einem hohen gesellschaftlichen Rang dargestellt werden sollten, hingegen das einfche Bürgertum in Komödien gezeigt werden.

Feedback

Feedback ist eine Rückmeldung von Informationen durch den Empfänger einer Nachricht, an den Sender jener Nachricht.

Gesellschaft

Eine Gesellschaft ist eine Personenvereinigung zur gemeinsamen Verfolgung eines gemeinsamen Zieles.

Herausforderung

Eine schwierige Aufgabe, aber dabei wird das Interesse positiv angesprochen.

Intrinsisch

Intrinsisch ist das Gegenteil zu Extrinsisch und gehört zur inneren Eigenmotivation.

Motivation

Motivtion bezeichnet das auf emotionaler Aktivität beruhendes Streben des Menschen nach Zielen.

Nudging

Ist eine Methode, das Verhalten von Menschen auf vorhersagbare Weise zu beeinflussen, ohne dabei auf Verbote und Gebote zurückgreifen.

Prozess

Ein Prozess ist der Ablauf eines Gescehens, mit der Motivation, das angestrebte Ziel zu erreichen.

Persona

Als Persona wird in der Psychologie die nach außen hin gezeigte Einstellung eines Menschen bezeichnet, die seiner sozialen Anpassung dient und manchmal auch mit seinem Selbstbild identisch ist.

Risiko

Risiko beschreibt ein Ereignis mit möglicher negativer (Gefahr), eventuell auch mit positiver Auswirkung (Chance). Da nicht alle Einflussfaktoren bekannt sind, bzw. vom Zufall abhängen, ist das Risiko mit einem Wagnis verbunden.

Selbstbestimmung

Selbstbestimmung ist ein Umstand, das die Person unabhängig ist und seine Angelegenheiten selbst vertritt und regelt.

Share

Share ist ein englische Begriff und bedeutet soviel wie Teilen z.B. Bilder innerhalb einer Community teilen oder Feedback mit anderen Personen teilen.

Sicherheit

Sicherheit bezeichnet einen Zustand, der frei von vorhersehbaren Risiken ist oder als gefahrenfrei angesehen wird.

Status

Status bezeichnet den Zustand bzw. die Stellung bspw. in derCommunity als Einsteiger, Fortgeschrittener.

Wagnis

Ein Wagnis ist eine Handlung die unsicher und gefährlich/ risikoreich ist.

Ziel

Ein Ziel ist ein in der Zukunft liegender und angestrebter Zustand.

Zukunft

Die Zukunft bezeichnet einen Zeitzustand.

IMPRESSUM

Hochschule Anhalt - Fachbereich Design

Master für Intermediales Design

Sommersemester 2016/ Semester 1

Modul: Studio 1

Stephanie Klaus

Susanne Antkowiak

Prof. Nicolai Neubert

Prof. Hermann Klöckner

Prof. Severin Wucher



„BEVOR DU
MIT DEM KOPF
DURCH DIE
WAND BRICHST,
ÜBERLEGE DIR,
WAS DU IM
NEBENZIMMER
WILLST!“