

1 Die Risikoarten

Risiko und Chance –
eine Begriffs-
bestimmung
Subjektive und
objektive Risiken

2 Angst und Sicherheitsgefühl

Die Bedeutung der
Angst
Der Umgang mit
der Angst
Verschiedene Angst-
auslöser

3 Massnahmen zur Risikoverminderung

Gesetze und Vorschriften
Kampagnen klären auf
Gesundheitsförderung

Risiko und Sicherheit

4 Grundlagen Versicherung

Bestandteile eines
Versicherungsvertrags
Versicherungsgruppen

5 Personenversicherungen

Ereignis Krankheit
Ereignis Unfall
Ereignis Alter und Tod
Ereignis Invalidität
Ereignis Arbeitslosigkeit
EO/Mutterschaft

6 Sachversicherungen

Hausrat
Motorfahrzeuge
Gebäude

7 Haftpflicht- versicherungen

Privathaftpflicht
Auto- und Motor-
radhaftpflicht
Betriebshaftpflicht

2 Angst und Sicherheitsgefühl

◆ Die Bedeutung der Angst

Angst hat für alle Lebewesen eine grosse Bedeutung. Sie warnt vor möglichen Gefahren, steigert die Wahrnehmung und Konzentration. Für unsere Vorfahren, die in Höhlen wohnten und auf die Jagd gingen, war sie überlebensnotwendig, um nicht auf der Tierjagd kopflos jedes Risiko einzugehen. Angst bremste vor der Übermacht der Tiere. Standen sie dennoch der Raubkatze plötzlich gegenüber, hat sie die Angst zu körperlicher Höchstleistung gebracht.

Ängste, die den Menschen heute zu schaffen machen, haben selten lebensrettende Auswirkungen. Denn was passiert mit Ihnen, wenn Sie z. B. Angst vor der Lehrabschlussprüfung haben? Ein Versagen hat keine tödlichen Folgen. Trotzdem kann diese Vorstellung Angst auslösen. Je nachdem was Sie in Ihrem Leben schon erfahren haben, wie Ihr Charakter ist und welches Umfeld Sie haben, ist Ihr Umgang mit dieser Angst verschieden.

◆ Der Umgang mit der Angst

Vier mögliche Reaktionsmuster lassen sich beim Umgang mit der Angst feststellen:

- A** Augen zu und „ab durch die Mitte“.
- B** Der Situation ausweichen durch Flucht.
- C** Aggressiv gegen sich oder andere vorgehen.
- D** Durch Mentaltraining die Angst ausgleichen.



Erst die Angst – dann das Glück

Welcher Angsttyp sind Sie?

Wie würden Sie sich verhalten, wenn morgen Ihre Lehrabschlussprüfung wäre?

- A** Sie sagen sich, dass heute Ihr Glückstag ist und Sie mit Mut bestehen.
- B** Sie werden krank und müssen den Termin verschieben.
- C** Sie rebellieren im Betrieb gegen Vorgesetzte, sind frech zu Ihren Eltern und pöbeln in der Öffentlichkeit mit Ihrer Clique andere Personen an. Sie fühlen sich dadurch stark und die Angst vermindert sich.
- D** Sie erinnern sich an erfolgreiche Prüfungen und an Ihre guten Lernmethoden. Damit überzeugen Sie sich selber, dass die Lehrabschlussprüfung zu bewältigen ist.

◆ Verschiedene Angstausröser

Angst ist immer ein persönliches Gefühl. Ein und dieselbe Situation kann bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Gefühle auslösen.

Ein leidenschaftlicher Kletterer steht gerne auf einem hohen Berg und schaut mit Erfüllung ins Tal. Für eine Person mit Höhenangst kann diese Aussicht zu Angst und Schwindelgefühl führen.