



Überschrift

1. Entspricht es den Tatsachen, dass das, was ich als gefährlich, eine Katastrophe, unerträglich ansehe, *wirklich* so lebensgefährlich ist?

2. Wenn die von mir als gefährlich eingeschätzte Situation tatsächlich so unangenehm ist, wie *wahrscheinlich* ist es, dass sie eintritt?

3. Gibt es *Möglichkeiten*, den Eintritt des gefährlichen Ereignisses zu verhindern?

4. Kann ich das befürchtete, lebensgefährliche Ereignis überleben?
Was wäre, wenn ... ?

5. Verspüren *alle* Menschen in dieser Situation Angst oder meiden diese Situation?

6. Was *verliere ich*, wenn ich nicht in diese Situation gehe?
Beruflich, gesellschaftlich, im Privatleben, bezüglich meiner Selbstachtung?
Was *gewinne ich*, wenn ich in die Situation gehe?
Bin ich dieses Gewinnes wegen bereit, die Situation trotz des Risikos zu wagen?