

ABENTEUER TOURISMUS

KATEGORIENSYSTEM: POSITIVE ERLEBNISSE BEI ABENTEUERAKTIVITÄTEN IM URLAUB

Es gibt drei Cluster für die neun Erlebniskategorien, die durch Farben und Icons unterschieden werden können. "Must Haves" sind essentielle Charakteristiken, die erfüllt sein müssen, um in der entsprechenden Kategorie ein positives Erlebnis zu schaffen. "Optionals" sind zusätzliche Merkmale, die ein Erlebnis der Kategorie bereichern können, jedoch nicht zwingend erforderlich sind.

Die Verlaufskurve der Gefühle hilft beim Verständnis, wie sich Valenz und Erregung typischerweise vor, während und nach Erlebnissen dieser Kategorie verändern. Der Soziale Kontext gibt an, wie oft andere Menschen ausschlaggebend zu dem positiven Erlebnis beitragen. Beispielaktivitäten und Zitate aus den Erlebnissen der jeweiligen Kategorie helfen, dieser besser nachvollziehen zu können.

JACQUELINE BAUER, TERESA KALCHGRUBER, NORA SEEWALD, LARISSA WALLESER



ÜBERWINDEN TROTZ ANGST

SOZIALER KONTEXT



BEISPIELAKTIVITÄTEN

- Bungee Jumping
- Klettern
- Ziplining

“Als es dann so weit war, war ich sehr aufgeregt und hätte am liebsten alles abgebrochen. Der Absprung war ausschlaggebend, sich zu überwinden und es zu tun und mit dem Absprung ist alle Last von einem abgefallen.”
[Bungee Jumping]

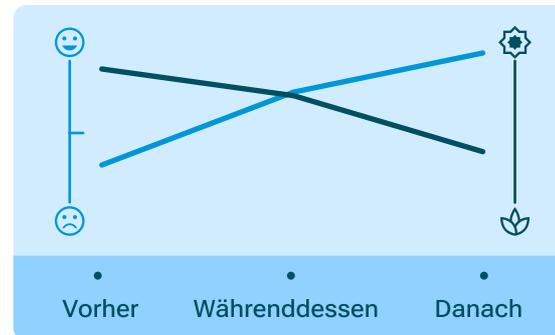
MUST HAVE

- Mutiges Handeln trotz spürbarer Angst
- Starke Erleichterung nach Überwindung
- Hohe Aufregung und Angst vor der Aktivität
- Passive Beteiligung

OPTIONAL

- Selbstvertrauensgewinn
- Langfristige Angstüberwindung
- Unerwarteter Spaß an der Aktivität
- Ermutigung durch andere

VERLAUFSKURVE DER GEFÜHLE



Valenz: 😞 negativ - 😊 positiv

Erregung: 🌿 ruhig - ⚡ aufgeregt

STOLZ UND ERLEICHTERUNG



SELBSTGEWÄHLTE HERAUSFORDERUNG MEISTERN

SOZIALER KONTEXT



BEISPIELAKTIVITÄTEN

- Wandern
- Klettern
- Canyoning

“Ich war in dem Moment so [...] stolz auf mich, dass ich trotz der kleinen Komplikationen den ganzen Weg geschafft hatte.” [Wandern]

“Stolz auf unsere Leistung und Freude und Zufriedenheit.” [Wandern]

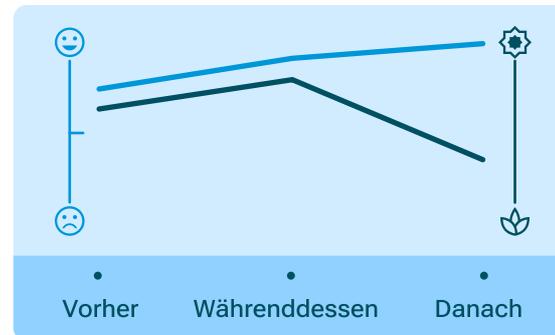
MUST HAVE

- Selbstgewähltes Ziel erfolgreich erreichen
- Stolz auf persönliche Leistung
- Bewusstsein der eigenen Kompetenz
- Wahrgenommenes Risiko
- Aktiver Einsatz für den Erfolg

OPTIONAL

- Anerkennung und Unterstützung von anderen
- Erstmaliges Erleben der Aktivität
- Eigene Grenzüberschreitung (psychisch und physisch)
- Schritt aus der Komfortzone
- Erleichterung nach Erfolg

VERLAUFKURVE DER GEFÜHLE



Valenz: 😞 negativ - 😊 positiv

Erregung: 🌿 ruhig - ✨ aufgeregt

STOLZ UND ERLEICHTERUNG



UNVORHERGESEHENES BEWÄLTIGEN

SOZIALER KONTEXT



BEISPIELAKTIVITÄTEN

- Wandern
- (Wild)Camping
- Segeln

“Eine Wetterfront [...] preschte über die dunklen Wälder. [...] Wir packten zusammen an. [...] Dann fing einer an zu lachen. Wir lachten alle und uns wurde bewusst, dass wir noch lange von diesem Vorfall erzählen werden.”
[Wildcamping]

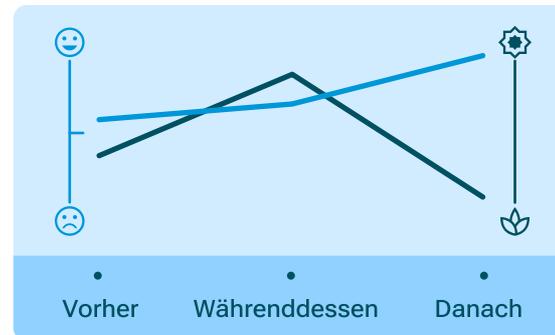
MUST HAVE

- Erleichterung und abfallende Aufregung nach Bewältigung
- Abenteuerliche Situation durch unerwartete Einflüsse
- Hohes Risikoempfinden durch Bewusstsein über potenzielle Gefahr
- Ungewissheit über den Ausgang

OPTIONAL

- Stolz durch Meistern der Situation
- Erzwungenes Hinauswachsen über eigene Grenzen
- Situation erfordert Zusammenarbeit als Team
- Gestärkte Verbundenheit mit anderen
- Ernsthafte Gefahrensituation

VERLAUFKURVE DER GEFÜHLE



Valenz: 😞 negativ - 😊 positiv

Erregung: 🌿 ruhig - ⚡ aufgeregt

STOLZ UND ERLEICHTERUNG



SUCHE NACH ERREGUNG

SOZIALER KONTEXT



BEISPIELAKTIVITÄTEN

- Canyoning
- Rafting
- Bungee Jumping

“Eine Mischung aus Aufregung und Nervenkitzel.

[...] Die Adrenalinausschüttung [...] und der Moment der Schwerelosigkeit lösten ein intensives Glücksgefühl aus. Diese Mischung aus Mut und Ekstase war der Höhepunkt des Erlebnisses.”
[Bungee Jumping]

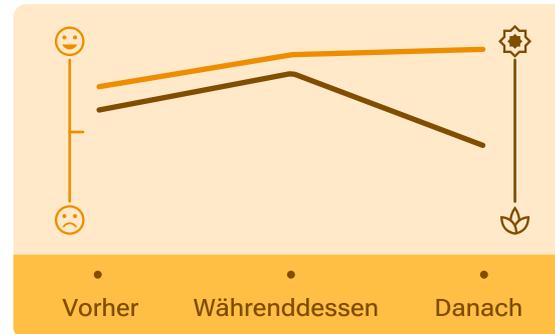
MUST HAVE

- Wahrnehmung körperlicher Erregung
- Genuss der positiven Anspannung
- Intensives Glücksgefühl und Spaß
- Vorfreude überwiegt Nervosität
- Suche nach aufregenden Erlebnissen
- Lang anhaltendes, positives Gefühl

OPTIONAL

- Wunsch nach verlängerter Dauer der Aktivität
- Stolz durch Überwindung von Unsicherheiten
- Spaß an risikoreichen Aktivitäten

VERLAUFKURVE DER GEFÜHLE



Valenz: 😞 negativ - 😊 positiv

Erregung: 🌿 ruhig - ⚡ aufgeregt

GENUSS DER AKTIVITÄT



FAHRTWIND SPÜREN

SOZIALER KONTEXT



BEISPIELAKTIVITÄTEN

- Ziplining
- Reiten
- Jetski fahren

“Dann kam ich aus dem ‘engeren’ Raum heraus und war ganz frei und offen. Ich war hoch oben und unter mir nur Grün. Man fühlte sich wie ein Vogel. Das Gefühl des Schwebens war super und der Geschwindigkeitsrausch machte einfach Spaß.” [Ziplining]

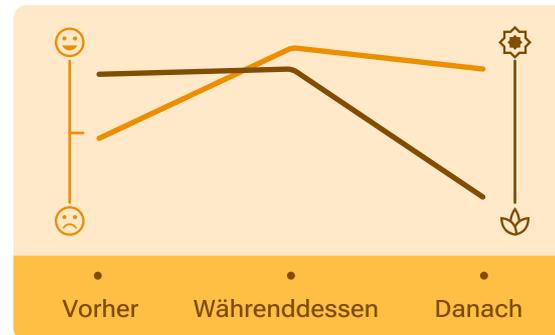
MUST HAVE

- Losgelöstes Glücksgefühl
- Bewusste Wahrnehmung von Wind, Geschwindigkeit und Aussicht
- Erleben neuer physischer Perspektiven

OPTIONAL

- Stolz durch Überwindung von Unsicherheiten

VERLAUFKURVE DER GEFÜHLE



Valenz: 😞 negativ - 😊 positiv

Erregung: 🌿 ruhig - 🌟 aufgeregt

GENUSS DER AKTIVITÄT



ETWAS GEMEINSAM ERLEBEN

SOZIALER KONTEXT



BEISPIELAKTIVITÄTEN

- Rafting
- Wildcamping
- Wandern

*"Es war schön etwas GEMEINSAM zu erleben und in dem Moment über die selben Dinge zu lachen. [...] Das hat auch allen die Angst genommen und den Moment einfach ausgelassen und auf eine gute Art auch aufregend gemacht."
[Sofaboot fahren]*

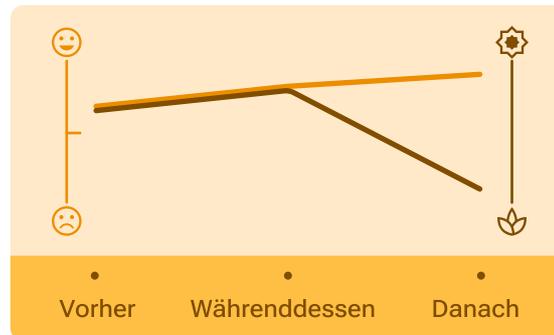
MUST HAVE

- Glücksgefühl durch Verbundenheit
- Freude, das Erlebnis mit anderen zu durchleben
- Gemeinsam Spaß haben
- Aktivität wird mit anderen erlebt

OPTIONAL

- Erhöhtes Sicherheitsempfinden durch Gemeinschaft
- Stärkung des Zusammenhalts der Gruppe
- Gegenseitige Unterstützung

VERLAUFKURVE DER GEFÜHLE



Valenz: ☹ negativ - 😊 positiv

Erregung: 🌿 ruhig - 🌸 aufgeregt

GENUSS DER AKTIVITÄT



NATURVERBUNDENHEIT

SOZIALER KONTEXT



BEISPIELAKTIVITÄTEN

- Wandern
- Stand-Up-Paddling
- Bootstour

“Ich hab mich unglaublich klein in dieser wundervollen Welt gefühlt und den Moment einfach nur genossen.” [Wandern]

“Mit jeder neuen Betrachtung ging meine Schwere vom Herzen weg, ich fühlte Harmonie und Ruhe.” [Camping]

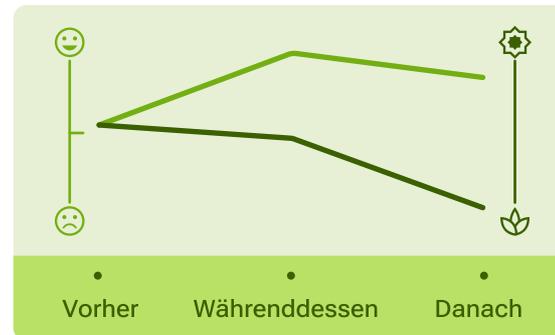
MUST HAVE

- Moment des Innehaltens
- Bewunderung der Schönheit und Kraft der Natur
- Innerliche Reflektion, sich bewusst als Teil der Natur wahrnehmen
- Wertschätzung der Natur

OPTIONAL

- Ehrfurchtserlebnis, sich in der Welt klein fühlen
- Nachhaltig Gedanken über den Umgang mit der Natur

VERLAUFKURVE DER GEFÜHLE



Valenz: 😞 negativ - 😊 positiv

Erregung: 🌿 ruhig - 🌸 aufgeregt



BEWUNDERUNG DER NATUR

SOZIALER KONTEXT



BEISPIELAKTIVITÄTEN

- Schnorcheln
- Wandern
- Kajakfahren

“Vor allem hat mich die Natur beeindruckt, die Strände, das Wasser und Wetter sowie die Aussicht waren unglaublich.”
[Kajakfahren]

“Die faszinierende Unterwasserwelt ist einfach traumhaft.” [Schnorcheln]

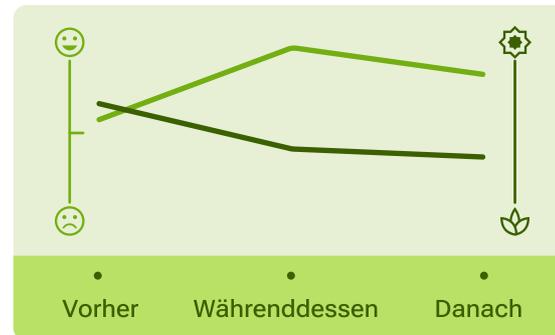
MUST HAVE

- Ergriffen durch Schönheit der Natur
- Fasziniert und begeistert von der Natur
- Äußerliche Betrachtung, kein Bezug auf sich selbst

OPTIONAL

- Dankbar für einzigartiges Moment
- Tiere als Teil des Anblicks

VERLAUFKURVE DER GEFÜHLE



Valenz: 😞 negativ - 😊 positiv

Erregung: 🌿 ruhig - ⚡ aufgeregt



BEGEGNUNG MIT WILDTIEREN

SOZIALER KONTEXT



BEISPIELAKTIVITÄTEN

- Safari
- Bootstour
- Tauchen

"[Der Löwe] hat plötzlich angehalten und mich [...] angeschaut. Das war ein sehr besonderer Moment, da ich einem so mächtigen Tier so nahe war und gleichzeitig war ich wie erstarrt. [...] Ich war sehr beeindruckt und hatte große Freude in mir." [Safari]

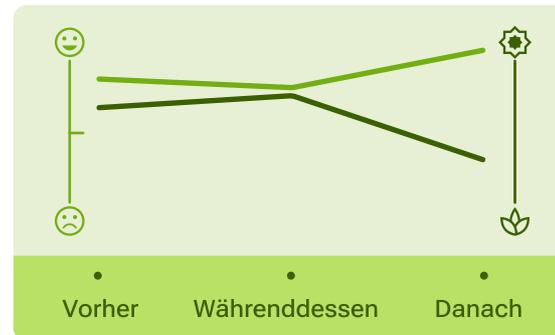
MUST HAVE

- Faszination über unbekannte Nähe zu wilden Tieren
- Beobachtung von Tieren in ihrem natürlichen Lebensraum
- Respekt vor den Tieren

OPTIONAL

- Verstärkte Ehrfurcht vor Tieren durch objektive Gefahr

VERLAUFSKURVE DER GEFÜHLE



Valenz: ☹ negativ - 😊 positiv

Erregung: 🌿 ruhig - 🌸 aufgeregt



AUSTAUSCH DANACH

SOZIALER KONTEXT



“Das gemeinsame Revue passieren lassen hat das Erlebnis verstärkt.”

“Die anderen Perspektiven zu hören und zu merken, wie begeistert auch die anderen sind, hat das ganze Erlebnis noch positiver gemacht.”

MUST HAVE

- Austausch über (gemeinsam) erlebte Aktivitäten
- geteilte Begeisterung stärkt das positive Erlebnis und die Erinnerung

OPTIONAL

- Verstärkung des Gemeinschaftsgefühls
- Erlebnis will unbedingt mit anderen geteilt werden

Der Austausch danach findet bei vielen Erlebnissen kategorien- und clusterübergreifend statt. Deshalb bildet der Austausch danach eine eigene Zusatzkategorie, die in Verbindung mit jeder anderen Kategorie und deren Erlebnissen betrachtet werden kann.