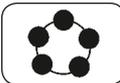
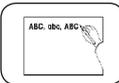
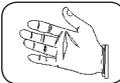
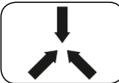
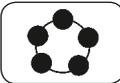


### 2.1.16 Mit Josef auf meinem Lebensweg

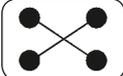
**Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:**

Die Schüler

- ◆ lernen die Kriterien kennen, welche einen Lebensweg ausmachen und wenden diese auf ihren eigenen Lebensweg und die Geschichte von Josef und seinen Brüdern an,
- ◆ hören den Lebensweg von Josef und seinen Brüdern und nähern sich ihm auf verschiedene Weisen,
- ◆ beziehen die Inhalte auf spezielle Aspekte ihres Lebens,
- ◆ setzen sich mit ihren Stärken und Schwächen auseinander,
- ◆ setzen sich mit ihrer persönlichen Zukunftsperspektive auseinander.

| Didaktisch-methodischer Ablauf  | Inhalte und Materialien (M)  |
|---|--|
| <p>Die Unterrichtseinheit eignet sich besonders für höhere Klassen sowie den Anfang des Schuljahres (für neue, wie auch für bekannte Klassenverbände).</p> <p><b>I. Hinführung</b></p> <p><b>Ein Blick auf den Lebensweg</b><br/>In der Bearbeitung sollten die Schüler die Möglichkeit haben, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, ohne sich bloßzustellen.</p> <p><b>Der Lebensweg</b><br/>Zu Beginn der Einheit werden die Schüler auf das Thema eingestimmt und ihr Vorwissen dazu aktiviert.</p> <p><b>Alternative:<br/>Gestaltung eines Bodenbildes</b><br/>Zu Beginn der Einheit werden die Schüler auf das Thema eingestimmt und ihr Vorwissen dazu aktiviert.</p> | <p>Einige Tipps zur Unterrichtseinheit liegen für die Lehrkraft vor.<br/>→ <b>Hinweise 2.1.16/M1</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Die Stunde beginnt mit einem stummen Impuls an der Tafel:</p> <p><b>DER LEBENSWEG</b></p> <p>Die Schüler äußern spontan ihre Gedanken und aktivieren dabei ihr Vorwissen. Im Unterrichtsgespräch entsteht auf diese Weise eine Mindmap an der Tafel. Diese soll aufzeigen, welche Aspekte eine Übersicht über einen Lebensweg enthalten sollte. Die Schüler übertragen die Mindmap in ihr Heft.<br/>→ <b>Mindmap 2.1.16/M2</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>Die Schüler sitzen in der Sozialform Stuhlkreis zusammen. Während der Stunde entsteht in der Mitte des Stuhlkreises ein Bodenbild. Die</p> |

## Teil 2.1: Wünsche, Träume, Sehnsüchte

|   |   |
|---|---|
| <p>Mögliches Material für das Bodenbild:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bilder von Babys       <ul style="list-style-type: none"> <li>– Um die eigene Geburt, also den Start des Lebensweges anzuzeigen.</li> <li>– Um die Geburt von Geschwistern anzuzeigen.</li> </ul> </li> <li>• Bild einer Schultüte</li> <li>• Bild von Geburtstagskuchen mit entsprechend vielen Kerzen darauf</li> <li>• Dunkle und helle Tücher</li> <li>• Bild eines Grabes</li> <li>• Etc.</li> </ul>   | <p>Lehrperson leitet zu Beginn der Stunde das Unterrichtsgespräch, im Verlauf der Stunde sollen die Schüler immer mehr zu Wort kommen. Es soll ein Bodenbild entstehen, welches verdeutlicht, welche wichtigen Kriterien ein Lebensweg enthalten soll.</p>  |
| <p><b>II. Erarbeitung</b></p> <p><b>Mein bisheriger Lebensweg</b><br/>Die Schüler machen sich zu ihrem eigenen Lebensweg Gedanken. Sie zeigen ihren bisherigen Lebensweg mithilfe eines Fadens auf. Diesen beschriften sie an entsprechenden Stellen mit den entsprechenden Situationen.</p> <p>Die Vorlage M3b sollte auf DIN A3 kopiert werden. Wolle oder Faden bereitlegen.</p> <p><b>Josefs Lebensweg</b><br/>Die Schüler erstellen zur Lebensgeschichte von Josef einen Lebensweg.</p> <p>Die Vorlage M4f sollte auf DIN A3 kopiert werden. Wolle oder Faden bereitlegen.</p> <p><b>Stärken und Schwächen von Josef</b><br/>Welche Stärken und Schwächen hatte Josef?</p> | <p>Die Schüler erhalten das dafür vorgesehene Arbeitsblatt M3b in der Größe DIN A3 sowie einen Faden oder Wolle. Mit diesem sollen sie ihren bisherigen Lebensweg darstellen. Den Weg beschriften sie entsprechend. Die Tipps auf dem Arbeitsblatt leiten die Schüler an.</p> <p>→ <b>Arbeitsblatt 2.1.16/M3a*</b><br/>→ <b>Vorlage Lebensweg 2.1.16/M3b</b></p> <p>  </p> <p>Der Text über das Leben von Josef wird gemeinsam gelesen. Zu den einzelnen Abschnitten suchen die Schüler passende Überschriften.</p> <p>Anschließend skizzieren sie in Partnerarbeit einen Lebensweg von Josef.</p> <p>→ <b>Arbeitsblatt 2.1.16/M4a bis e*</b><br/>→ <b>Vorlage Lebensweg Josef 2.1.16/M4f</b><br/>→ <b>Lösungsvorschlag 2.1.16/M4g und h</b></p> <p></p> <p>Die Schüler überlegen sich, welche Stärken und Schwächen Josef wohl hatte.</p> <p>→ <b>Arbeitsblatt 2.1.16/M5a***</b><br/>→ <b>Lösungsvorschlag 2.1.16/M5b</b></p> |

Teil 2.1: Wünsche, Träume, Sehnsüchte

**Die eigenen Stärken-Schwächen**

Die Schüler setzen sich mit ihren Stärken und Schwächen auseinander. Sie notieren diese.

Es entsteht ein umfassendes Bild. Die Schüler bringen ihre eigene Einschätzung und Perspektive ein und das Umfeld die Fremd- und Außeneinschätzung.

**Josefs Selbstwertgefühl**

Die Schüler überlegen sich, wodurch und wie Josefs Selbstwertgefühl auch in schwierigen Situationen gestärkt wurde und notieren dies.

Den Lösungsvorschlag vor dem Kopieren bitte abdecken.

**Mein eigenes Selbstwertgefühl**

Weiter überlegen sich die Schüler Situationen, die für sie ebenfalls schwierig waren und was ihnen in diesen Situationen geholfen hat. Sie notieren ihre Erfahrungen.

**Der Umgang mit anderen in der Josefs-geschichte**

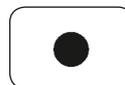
Die Schüler erkunden, wie der Umgang zwischen den Menschen innerhalb der Josefs-geschichte beschrieben wird.



Die Schüler machen sich zu ihren Stärken und Schwächen Gedanken und notieren diese. Weiter suchen sie nach Stärken und Schwächen bei Josef. Diese notieren sie ebenfalls.

Die Schüler sollen als Hausaufgabe ihr Umfeld zu ihren Stärken und Schwächen befragen und die Antworten notieren.

→ **Arbeitsblatt 2.1.16/M6a und b\***



Die Schüler überlegen sich, welche schwierigen Situationen sich für Josef ergeben haben, wie er durch diese Situationen gegangen ist und was ihm dabei geholfen hat.

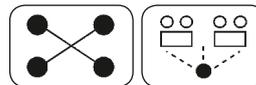
→ **Arbeitsblatt 2.1.16/M7\***

→ **Lösungsvorschlag 2.1.16/M7 unten**



Ebenso suchen sie nach Situationen in ihrem Leben. Sie reflektieren diese dahingehend, was ihnen in diesen Situationen geholfen hat, diese durchzustehen und zu bewältigen.

→ **Arbeitsblatt 2.1.16/M8**



Die Schüler betrachten genau, wie der Umgang zwischen den einzelnen Personen in der Josefs-geschichte geschildert wird. Diese Aufgabe geschieht arbeitsteilig in Gruppenarbeit.

Dabei kann besonders auf die Adjektive geachtet werden, mit denen der Umgang zwischen den einzelnen Personen beschrieben wird. Dies kann den Schülern bei der nächsten Aufgabe helfen.

→ **Arbeitsblatt 2.1.16/M9a\*\*\***

→ **Lösungsvorschlag 2.1.16/M9b**

## Teil 2.1: Wünsche, Träume, Sehnsüchte

**Wie möchte ich, dass mit mir umgegangen wird?**

Die Schüler überlegen, was sie sich von ihren Mitmenschen wünschen. Wie möchten sie von ihnen behandelt werden?

**Mein Umgang mit anderen**

Nun sollen die Schüler ihr eigenes Verhalten gegenüber ihren Mitmenschen reflektieren.

**Meine Zukunft**

Die Schüler wagen einen Ausblick in die Zukunft. Wie stellen sie sich, aus ihrer aktuellen Situation heraus, ihre Zukunft vor? Wo liegen ihre Wünsche, Hoffnungen und Ängste? Wo sehen sie sich z.B. in einem, zwei, fünf, zehn Jahren?

Dazu werden zwei Methoden angeboten: Gedankenblasen oder eine Traumreise. Beide münden wieder in einem Lebensweg, der eine mögliche Zukunft aufzeigen kann.

Die Vorlage M11f sollte auf DIN A3 kopiert werden. Wolle oder Faden bereitlegen.

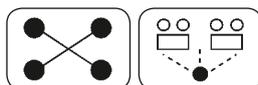
*Mögliche Lieder zu diesem Thema:*

Gott ist mit uns  
Von guten Mächten wunderbar geborgen



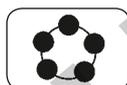
Die Schüler überlegen sich erst in Einzel- und dann in Partnerarbeit, was sie sich von ihren Mitmenschen wünschen bzw. wie sie von ihren Mitmenschen behandelt werden wollen. Sie halten ihre Gedanken schriftlich fest.

→ **Arbeitsblatt 2.1.16/M10a\***



Die Schüler überlegen sich im nächsten Schritt, wie sie mit ihren Mitmenschen umgehen.

→ **Arbeitsblatt 2.1.16/M10b\***



Im Anschluss daran kann ein Vergleich zwischen den Wünschen der Schüler (Wie möchte ich, dass mit mir umgegangen wird?) und ihrem tatsächlichen Umgang mit anderen entstehen. Gibt es dabei Differenzen, Übereinstimmungen, was fällt den Schülern selbst auf?



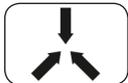
Methode Gedankenblase: Dies kann durch eine stille Einzelarbeit geschehen, in der die Schüler sich die Zeit nehmen und sich in Ruhe Gedanken zu ihrer Zukunft machen. Dazu wäre es wahrscheinlich sinnvoll, wenn sie den Raum verlassen und sich an einen Platz ihrer Wahl setzen könnten. Die Zeit in der Stille soll den Schülern ihr Zukunftsbild verdeutlichen. Anschließend sollen sie ihre Gedanken schriftlich fixieren.

→ **Gedankenblasen 2.1.16/M11a und b\***

→ **Arbeitsaufträge Zukunftsweg 2.1.16/M11e**

→ **Vorlage Zukunftsweg 2.1.16/M11f**

Teil 2.1: Wünsche, Träume, Sehnsüchte

|   |   |
|---|---|
|   |  <p>Methode Traumreise: Die Schüler machen es sich an ihrem Platz gemütlich, schließen im besten Fall die Augen und lassen sich auf eine Phantasiereise ein. Die Phantasiereise soll den Schülern ihr Zukunftsbild verdeutlichen. Anschließend sollen sie ihre Gedanken schriftlich fixieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Phantasiereise M11c bis e oben*</b></li> <li>→ <b>Arbeitsaufträge Zukunftsweg 2.1.16/M11e</b></li> <li>→ <b>Vorlage Zukunftsweg 2.1.16/M11f</b></li> </ul> |
| <p><b>III. Weiterführung und Transfer</b></p> <p><b>Gestaltung eines Plakates</b><br/>Zum Ende fertigen die Schüler ein Plakat mit den für sie wichtigsten Aspekten der Einheit an. Die Plakate können phantasievoll und individuell gestaltet werden.</p> <p><b>Gallery Walk</b><br/>Zum Abschluss ist ein Gallery Walk geplant, bei dem die Schüler die Plakate der anderen betrachten. Die Schüler sollten evtl. zu ihrem eigenen Plakat Auskunft geben und ein paar kurze erklärende Sätze sagen.</p> |  <p>Zur individuellen und bunten Gestaltung des Plakates sollten den Schülern Stifte, Scheren, Kleber, Zeitschriften etc. zur Verfügung gestellt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Arbeitsblatt 2.1.16/M12**</b></li> </ul>   |

**Autorinnen:**

Sonja Denz, geb. 1982, studierte an der Pädagogischen Hochschule in Freiburg unter anderem evangelische Theologie, Biologie und Deutsch. Sie unterrichtet an der Gemeinschaftsschule Hotzenwald in Herrischried. Vor ihrem Studium arbeitete sie in der Jugendhilfe in Tuttlingen mit Jugendlichen zusammen, die bisher keinen einfachen Lebensweg hinter sich hatten.

Dagmar Keck, geb. 1965, studierte unter anderem Theologie, Musik, Gemeinschaftskunde und Wirtschaftslehre an der Pädagogischen Hochschule Freiburg. Sie unterrichtet an der Gemeinschaftsschule in Herrischried und ist dort Fachbereichsleiterin für das Fach Religion. Neben ihrem Engagement in der heimatlichen Kirchengemeinde ist sie Herausgeberin der Ideenbörse Religion Sekundarstufe I.

**Teil 2.1: Wünsche, Träume, Sehnsüchte****Ein Blick auf den Lebensweg**

Gedanken vorab – was gilt es zu beachten:

1. Für die Schüler kann die Auseinandersetzung mit ihrem bisherigen Lebensweg auch eine Herausforderung sein, besonders, wenn die Schüler schwierige, problematische oder sogar traumatische Erfahrungen gemacht haben.
2. Daher gilt es, beim Aufzeigen des Lebensweges der Schüler besondere Sensibilität an den Tag zu legen.
3. Wenn die Schüler eine Situation nicht preisgeben wollen, dann sollte dies respektiert werden und sie sollten es für sich behalten können. In so einem Moment kann versucht werden, die Schüler zu motivieren, das Ereignis in anonymer Form aufzuzeigen, z.B. die Situation durch einen hellen Punkt (positives Ereignis) oder durch einen dunklen Punkt (negatives Ereignis) darzustellen.
4. Ähnliches gilt für den Ausblick in die Zukunft. Wenn die Schüler ihre Zukunftsperspektive lieber für sich behalten möchten, sollte auch das respektiert werden.
5. Natürlich gilt gleiches auch für die Lehrperson bei der Hinführungsvariante. Die Lehrperson gibt hier nur solche Ereignisse preis, die sie preisgeben möchte und die die Schüler nicht zu sehr beeinflussen, lenken oder gar beschäftigen.

VORSCHAU

**Teil 2.1: Wünsche, Träume, Sehnsüchte****Josefs Lebensweg –  
Die Geschichte von Josef und seinen Brüdern**

---

Josef ist der Sohn von Jakob. Jakob hat zwölf Söhne. Josef und sein jüngster Bruder leben beim Vater zu Hause. Die anderen Brüder sind als Hirten mit den Tieren unterwegs. Jakob hat seinen Sohn Josef besonders gern. Deshalb schenkt er Josef ein schönes buntes Kleid. Seine Brüder werden eifersüchtig und sagen: „Immer Josef, das ist unfair!“ Sie reden schlecht über Josef.

---

Josef hat Träume. Er erzählt sie seinen Brüdern: „Sonne, Mond und Sterne, auch die Garben auf dem Feld verneigen sich alle vor mir.“ Die Brüder werden böse auf Josef, auf seine Träume und auf sein schönes Kleid.

---

Eines Tages ist Josef bei seinen Brüdern auf der Weide, weit weg von zu Hause. Da lassen sie ihre Wut an Josef aus. Sie ziehen ihm das bunte Gewand aus und werfen ihn in einen trockenen Brunnen. Josef schreit. Nur Ruben, der älteste Bruder, will ihm helfen. Aber die anderen lassen ihn nicht. Sie lassen Josef im Brunnen liegen. Da kommt eine Karawane vorbei, Händler, Kamele und Esel. Die Brüder holen Josef aus dem Brunnen und verkaufen ihn für zwanzig Silberstücke an die Händler. Die Karawane zieht mit Josef weiter nach Ägypten.

---

Josefs Gewand tauchen die Brüder in Ziegenblut und bringen es ihrem Vater. „Ein wildes Tier hat Josef zerrissen“, behaupten sie. Jakob weint laut, er ist sehr traurig. Keiner kann ihn trösten.

---

In Ägypten wird Josef als Sklave an den Herren Potifar verkauft. Potifar ist ein reicher und mächtiger Mann. Josef arbeitet in seinem Haus und Garten. Gott ist mit Josef. Was Josef tut, wird gut. Er wird sogar zum Aufseher über die anderen Sklaven.

---

Aber Potifars Frau will Josef für sich haben. Josef sagt „Nein!“ und reißt sich von ihr los. Sie erzählt Potifar, dass Josef sie verführen wollte. Wegen ihrer Lüge wird Josef ins Gefängnis geworfen. Da ist es dunkel und Josef hat Angst. Aber Gott schützt ihn auch hier. Die Menschen im Gefängnis mögen Josef. Er bekommt Arbeit im Gefängnis und er erklärt den Gefangenen ihre Träume.

---

Eines Nachts hat der Pharao zwei Träume. Er weiß nicht, was sie bedeuten und hat große Angst. Niemand kann ihm helfen. Da holen die Diener des Pharao Josef aus dem Gefängnis und fragen ihn um Rat.

**Teil 2.1: Wünsche, Träume, Sehnsüchte**

---

Der Hunger im Land jedoch ist groß. Jakob muss seine Söhne nach einiger Zeit wieder zusammenerufen: „Wir brauchen Getreide.“ Schweren Herzens lässt er sie mit Benjamin, Geschenken und Geld wieder nach Ägypten ziehen.

---

Josef sieht sie schon von Weitem. Er lässt ein Essen für sie vorbereiten. Josefs Brüder wundern sich und fürchten sich. Sie werfen sich vor Josef nieder und überreichen ihm die Geschenke. Josef fragt nach Benjamin und dem Vater. Sie stellen ihm Benjamin vor. Josef läuft hinaus und weint, er mag Benjamin sehr und hat ihn schon lange nicht mehr gesehen.

---

Nach dem Essen werden die Säcke wieder mit Korn gefüllt. In Benjamins Sack lässt Josef einen silbernen Becher legen. Froh und verwundert ziehen die Brüder wieder heim. Doch bald werden sie von Josefs Reitern aufgehalten: „Ihr habt den Becher unseres Herrn gestohlen!“ Sie antworten: „Wir stehlen nicht! Seht doch nach!“ Die Reiter öffnen alle Säcke. Schließlich finden sie den Becher bei Benjamin. Die Brüder sind verzweifelt und haben Angst um Benjamin.

---

Sie werden zu Josef geführt. Sie fallen vor ihm nieder. „Wir sind vor dir schuldig geworden. Mach uns alle zu deinen Knechten, aber lass Benjamin, unseren jüngsten Bruder, nach Haus zu unserem Vater!“

---

Josef freut sich, dass sie für ihren Bruder einstehen. Genau das wollte Josef bei seinen Brüdern testen, ob sie für ihren Bruder einstehen. Daher sagt er zu ihnen: „Ich bin euer Bruder Josef! Kommt her! Wie geht es unserem Vater?“ Die Brüder erschrecken und haben Angst. Sie fragen sich: „Wird sich Josef jetzt an uns rächen?“

---

Aber Josef beruhigt sie: „Habt keine Angst. Gott hat alles gut gemacht. Ich bin euch nicht mehr böse. Ich will für euch alle sorgen.“ Und er gibt ihnen den Auftrag: „Erzählt alles unserem Vater. Er soll nach Ägypten kommen.“

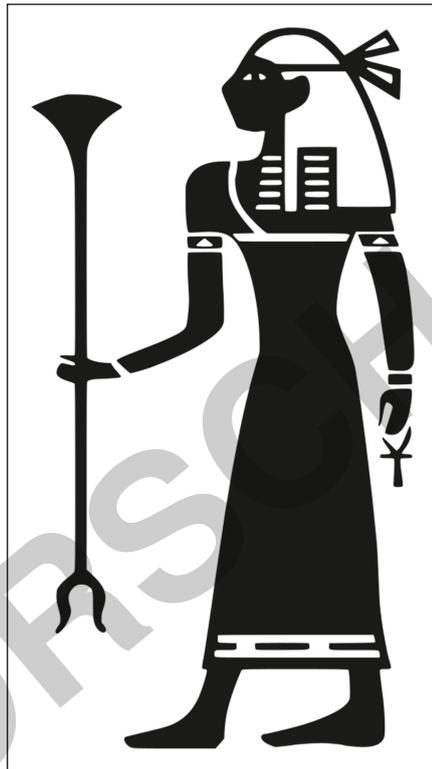
---

Und so zieht Jakob mit der ganzen Familie, allen Tieren und allem, was er hat, nach Ägypten. Josef zieht seinem Vater entgegen. Sie umarmen sich. Josef gibt ihnen das beste Land. Und Jakob segnet Josef.

## Teil 2.1: Wünsche, Träume, Sehnsüchte

**Arbeitsaufträge:**

1. Suche zu den Abschnitten passende Überschriften.
2. Zeige anhand des Fadens den bisherigen Lebensweg von Josef auf.
3. Trage neben den Lebensweg besondere Ereignisse aus Josefs Leben ein.
4. Schneide die Bilder aus und klebe sie in der richtigen Reihenfolge neben den Faden.



Teil 2.1: Wünsche, Träume, Sehnsüchte

Die eigenen Stärken – Schwächen

**Arbeitsaufträge:**

1. Überlege dir, welche Stärken und Schwächen du bei dir siehst.
2. Notiere deine Stärken und Schwächen in die Sprechblasen.

**Weiterführend – Hausaufgabe**

1. Befrage deine Familie, deine Freunde, wie sie deine Stärken und Schwächen sehen.
2. Notiere diese Aussagen ebenfalls in die Sprechblasen.



**Tipps:**

- Was kannst du besonders gut?
- Was gelingt dir besonders gut?
- Was fällt dir schwer?
- Was kannst du nicht so gut?

Teil 2.1: Wünsche, Träume, Sehnsüchte

Josefs Selbstwertgefühl

Arbeitsauftrag:

Überlege dir mit deinem Sitznachbarn, in welchen Situationen und wodurch Josefs Selbstwertgefühl gestärkt wurde.

a) Welche Situationen waren besonders?

---

---

b) Was war besonders schwierig, besonders gut?

---

---

---

c) Was war in diesen Situationen besonders?

---

---

---

d) Was half ihm, in schwierigen Situationen nicht aufzugeben?

---

---

---

Lösungsvorschlag – Vor dem Kopieren bitte abdecken

Vorweg:

Josef erlebte Situationen, in denen er den Mut verlieren und alles anzweifeln hätte können. Dazu zählen z. B. folgende Situationen: als ihn seine Brüder in den Brunnen warfen, als er an die Karawane verkauft wurde und als er in Ägypten als Sklave verkauft wurde.

Doch er verzweifelte nicht. Er vertraute auf Gott, der alles zum Guten wendete. So stieg Josef z. B. vom Gefängnisinsassen zum Minister des Pharaos auf.

Josef vertraut (auch in schwierigen Situationen) auf Gott.

Josefs Leben wendet sich zum Guten.

Er kann seinen Brüdern verzeihen und ein Leben mit seiner Familie in Ägypten führen.



## Mein eigenes Selbstwertgefühl

### Selbstwertgefühl – eine Definition

Das ist das Gefühl, die Bewertung, die man von sich selbst hat.

Das Selbstwertgefühl kann hoch oder niedrig, stabil oder schwankend sein.



### Arbeitsaufträge:

1. Überlege dir, wie du dein Selbstwertgefühl einschätzen würdest.

---

---

2. Wie geht es dir in bestimmten Situationen? Benenne gute wie auch schwierige Situationen. Beschreibe, was diese Situationen ausmacht.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Was hilft dir dabei, in schwierigen Situationen nicht aufzugeben?

---

---

---

---

Teil 2.1: Wünsche, Träume, Sehnsüchte

Mein persönlicher Umgang mit anderen

Arbeitsaufträge:

1. Überlege dir mit einem Partner deiner Wahl, was für euch persönlich beim Umgang mit anderen Menschen wichtig ist.



© Pixabay.com

Tipps:

- Achtet bei eurer Beschreibung auf passende Adjektive (ehrlich, nett, einschüchternd, liebenswert usw.).
- Überlegt euch am besten, wie ihr wollt, dass mit euch umgegangen wird. Dann könnt ihr evtl. leicht darauf schließen, wie es anderen geht.

2. Macht als erstes ein Brainstorming. Legt euch dann jeweils auf drei der für euch wichtigsten Punkte fest.

---



---



---



---



---



---

Red-bordered box for notes.

Green-bordered box for notes.

Blue-bordered box for notes.

3. Teilt eure Ideen der Klasse mit.

## Teil 2.1: Wünsche, Träume, Sehnsüchte

Nun bist du wieder zurück in der Schule und im Klassenzimmer, zurück an deinem Tisch.

Du sitzt entspannt auf deinem Stuhl.

Lass deine Augen noch einen Moment geschlossen und genieße die Ruhe um dich herum.

Du bist ruhig und entspannt.

Atme 3–4 Mal tief ein und aus.

Nun streckst du dich.

Du öffnest langsam deine Augen.

Du gewöhnst dich an das Licht und bist nun wieder zurück im Klassenzimmer.

### Arbeitsaufträge:

1. *Zeige anhand eines Fadens deinen zukünftigen Lebensweg auf.  
Ähnlich, wie du es schon bei deinem bisherigen Lebensweg gemacht hast.*
2. *Trage neben den Lebensweg besondere Ereignisse ein.  
Du entscheidest, ob du mögliche zukünftige Ereignisse genau benennen möchtest oder nicht.  
Wenn du sie nicht für alle erkennbar machen möchtest, dann zeichnest du einfach einen hellen Punkt (für freudige Ereignisse) oder einen dunklen Punkt (für traurige Ereignisse) ein.*

### Tipps:

1. Beginne mit dem heutigen Datum.
2. Ende mit einem beliebigen Datum der Zukunft (z.B. deinem 30. Geburtstag).
3. Überlege, wie du den Faden legen möchtest.
  - a. Wird dein zukünftiger Lebensweg kerzengerade verlaufen oder gibt es evtl. „Höhen“ und „Tiefen“?
  - b. Je nachdem kannst du den Faden legen.

Notiere neben den Faden für dich mögliche wichtige Ereignisse in der Zukunft.

Erinnere dich dazu an die Bilder und Szenen der Phantasiereise.

Mögliche Beispiele können sein:

- Dein 16. Geburtstag
- Im Alter von 19 Jahren:
  - Hast du einen Führerschein, ein Auto, einen Beruf?
  - Wohnst du noch bei deinen Eltern, usw.?
  - Welche Hobbys hast du?
- Du bist 30 Jahre alt:
  - Hast du eine Frau oder einen Mann, Kinder, Haus?
  - Was ist dein Beruf?
  - Welche Hobbys hast du?