

Auf einen Blick

1./2. Stunde

Thema:	Mein „Wunschleben“ und der Weg dorthin
M 1	Mein „Wunschleben“ – Ein Gallery Walk / Collagen zum eigenen „Wunschleben“ vorstellen
M 2	Da will ich hin – Meine Ziele / Ziele von drei fiktiven Personen analysieren
M 3	Will ich das wirklich? – Ziele auf dem Prüfstand / Sachtexte analysieren; allgemeingültige Handlungsempfehlungen ableiten
Hausaufgabe:	Erstelle eine eigene Ziel-Tabelle nach dem Vorbild von Yara, Leonie und Karan.

3./4. Stunde

Thema:	Was macht gute Ziele aus?
M 4	Gute Ziele sind SMART – Die SMART-Formel / ein Gruppenpuzzle zu den SMART-Kriterien durchführen
M 5	Werte – Mehr als nur Gedanken / Werte zusammentragen; Symbolbilder interpretieren; einen Bezug zum eigenen Leben herstellen
M 6	Hier entlang, bitte! – Deine Werte als Kompass / Informationen aus einem Audiotext herausarbeiten; Selbsteinschätzung vornehmen
Hausaufgabe:	Finde heraus, welche Werte für dich besonders wichtig sind. Frage dich dazu: Was ist mir wichtig? Wann bin ich stolz auf mich? Was treibt mich an?
Benötigt:	• internetfähige Endgeräte, Internetzugang • Tool zur Wiedergabe des Audios (z. B. Laptop)



5./6. Stunde

Thema:	Die Hürden in unserem Kopf
M 7	Station 1: Gedanken haben Macht – Wie uns Glaubenssätze beeinflussen / Überschriften Absätzen zuordnen; eigene Glaubenssätze analysieren
M 8	Station 2: Raus aus der Komfortzone – Rein ins Abenteuer / einen Sachtext zusammenfassen und analysieren; Handlungsimpulse ableiten
M 9	Station 3: „Nur noch fünf Minuten!“ – Die Sache mit dem inneren Schweinehund / Informationen aus einem Audiotext herausarbeiten; Handlungsimpulse ableiten
M 10	Die Hürde in mir – Übersicht über die Stationenarbeit / Stationen begründet bewerten; wichtigste Informationen festhalten; Handlungsimpulse ableiten

Benötigt:

- internetfähige Endgeräte, Internetzugang
- Tool zur Wiedergabe des Audios (z. B. Laptop)

7./8. Stunde



Thema:

Anwendung und Zusammenführung des bisher Gelernten

M 11

Fragezeichen im Gepäck – Eine Kurzgeschichte / eine Kurzgeschichte
lesen und einzelne Figuren analysieren

M 12

Adas „Patentrezept“ – Gewaltfreie Kommunikation / einen Sachtext
lesen und Informationen aus dem Text auf verschiedene Beispielsitu-
ationen anwenden

M 13

Ziele, Werte und Co. – Das habe ich mitgenommen / den eignen Lern-
stand reflektieren

LEK

M 14

Teste dich! – Was weißt du über Werte und Ziele? / das Erlernte über-
prüfen

Benötigt:

- internetfähige Endgeräte, Internetzugang

So können Sie Stunden kombinieren und kürzen

1./2. Stunde

Ziele

M 2–M 4*

3./4. Stunde

Werte

M 5 und M 6

* Anstatt des zeitaufwendigen Gruppenpuzzles können Sie die Texte aus M 4 in Partnerarbeit lesen lassen und die Ergebnisse im Plenum festhalten.

Zusätzlich in der ZIP-Datei:

ZM 1 Audio Werte

ZM 2 Audio Schweinehund

Erklärung zu den Symbolen



Dieses Symbol markiert differenziertes Material. Wenn nicht anders ausgewiesen, befinden sich die Materialien auf mittlerem Niveau.



leichtes Niveau



mittleres Niveau



schwieriges Niveau



Zusatzaufgaben



Alternative



Selbsteinschätzung

Mein „Wunschleben“ – Ein Gallery Walk

M 1



Stelle dir vor, wie dein Leben in zehn oder fünfzehn Jahren aussehen könnte. Wirst du Kinder haben? Viel Reisen? Welchen Hobbys wirst du nachgehen? Wie und wo möchtest du wohnen? Mit wem wirst du Zeit verbringen? Welchen Beruf wirst du ausüben? Welche Rolle spielen Freundinnen und Freunde, Geld, Statussymbole ...?

Aufgaben

1. Erstelle eine Collage, auf der all das zu sehen ist, was du dir von deinem privaten und beruflichen Leben wünschst.
Suche dazu in Zeitschriften, Zeitungen etc. nach Bildern, die zu deinem Thema passen. Du kannst auch Fotos oder andere Materialien verwenden, die du schon hast. Schneide sie aus und klebe sie auf einen Papierbogen (DIN-A3-Format).
2. Hängt eure Collagen an die Wände eures Klassenzimmers. Schaut euch die Ergebnisse der übrigen Klassenmitglieder an und klärt offene Fragen.
3. Bildet Kleingruppen von je vier bis fünf Personen und stellt eure Collagen innerhalb der Kleingruppen vor.

Tipps zur Gestaltung

Wie sollen die Bilder auf deiner Collage angeordnet sein? Möchtest du verschiedene Bereiche für unterschiedliche Aspekte deines Lebens wählen? Oder gibt es eine Sache, die dir besonders wichtig ist, die ins Zentrum der Collage gehört?

Vielleicht möchtest du auch mit der Größe der Bilder spielen, um ihren Stellenwert zu verdeutlichen? Setze vor allem auf Bilder oder Symbole und nutze möglichst wenig Text.

Das Wichtigste zum Schluss: Es geht nicht darum, eine möglichst „instagram-taugliche“ Collage zu erstellen. Es geht ausschließlich darum, was du dir für dein Leben wünschst. Ansonsten gilt: Lass deiner Kreativität freien Lauf!

So könnte deine Collage aussehen:



Klavierspielen: © Liudmila Chernetska/iStock/Getty Images Plus; Eiffelturm: © Lindrik/iStock/Getty Images Plus; Freunde: © LeoPatrizi/E+/Getty Images; Joggen: © EyeEm Mobile GmbH/iStock/Getty Images Plus; Tattoo: © Liudmila Chernetska/iStock/Getty Images Plus; Haus: © ebenart/iStock/Getty Images Plus; Bank: © skhoward/E+/Getty Images; Schrank: © jozeppe/iStock/Getty Images Plus; Eingang Haus: © Philartphace/iStock/Getty Images Plus; Pferd Longe: © simonkr/E+/Getty Images; Pferd im Stall: © Comstock Images/Stockbyte/Getty Images; Familie: © Jasper James/The Images Bank/Getty Images; Zwei Pferde: © gadagi/iStock/Getty Images Plus; Hochzeit: © Букмop Bыcoyкyü/iStock/Getty Images Plus

Hier entlang, bitte! – Deine Werte als Kompass

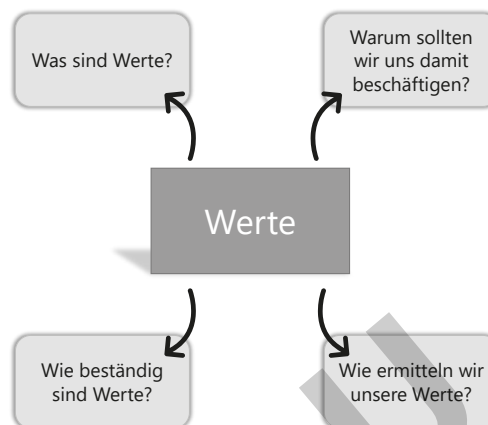
M 6



Woran erkennst du, dass eine Entscheidung die richtige ist? Unter anderem daran, dass sie zu deinen Werten passt. Deshalb lohnt es sich, die eigenen Werte zu kennen.

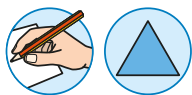
Aufgaben

- Hört euch den Audiotext an und macht euch während des Schreibens Notizen.
- Erstellt eine Mindmap zu folgenden Aspekten: Was sind Werte? Weshalb sollten wir uns damit beschäftigen? Wie beständig sind Werte? Wie ermitteln wir unsere Werte? Hört euch bei Bedarf den Text dazu noch einmal an.
- Besprecht eure Ergebnisse im Plenum.
- Manchmal geraten wir in Wertekonflikte. Dann fällt uns die Entscheidung schwer. Kreuze an, für welchen Wert du dich in den folgenden Situationen entscheiden würdest.



✓	Wert	Situation	Wert	✓
	Ehrlichkeit	Eine Freundin macht dir ein Geschenk, das dir nicht gefällt. Sie fragt, wie du es findest.	Höflichkeit/ Harmonie	
	Gerechtigkeit	Eine Person hat während einer Gruppenarbeit weniger beigetragen als die anderen. Die Lehrkraft fragt, ob alle gleich viel gearbeitet haben.	Mitgefühl	
	Freiheit/Spaß	Deine Eltern erlauben dir, spät auszugehen, aber du weißt, dass du am nächsten Morgen eine wichtige Prüfung hast. Wann kommst du nach Hause?	Pflichtgefühl/ Verantwortung	
	Tradition/Familie	Deine Familie feiert jedes Jahr zusammen Weihnachten. Deiner Familie ist das Fest sehr wichtig. Du würdest lieber mit deinen Freundinnen und Freunden feiern. Sprichst du deine Eltern darauf an?	Selbstverwirklichung/ Freiheit	
	Freundschaft	Deine Clique behandelt einen Mitschüler schlecht. Du findest das nicht fair. Sagst du etwas zu deinen Freundinnen und Freunden?	Gerechtigkeit/ Mitgefühl	

M 7



Station 1: Gedanken haben Macht – Wie uns Glaubenssätze beeinflussen

Aufgaben

1. Lies die Absätze und ordne ihnen die folgenden Überschriften zu:
Negative Glaubenssätze hinterfragen | Beispiele für positive Glaubenssätze | Beispiele für negative Glaubenssätze | Warum man sich mit Glaubenssätzen beschäftigen sollte | Was sind Glaubenssätze?
2. Notiere vier Glaubenssätze, die du über dich selbst hast. Positive Glaubenssätze markierst du mit einem Plus, negative mit einem Minus.
3. Wähle einen negativen Glaubenssatz aus und hinterfrage ihn. Trage deine Antworten in den Kasten ein.

Glaubenssätze sind Überzeugungen, die wir über uns selbst, über andere Menschen oder über die Welt haben. Diese Überzeugungen können positiv oder negativ sein. Sie beeinflussen, wie wir denken, fühlen und handeln. Sie sind oft tief in uns verwurzelt und entstehen durch Erfahrungen, Erziehung, Kultur und unsere Umgebung.

„Ich kann alles erreichen, wenn ich mich anstrenge.“

„Es ist okay, Fehler zu machen.“

„Freundlichkeit und Respekt können viel bewirken.“

„Es gibt mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede zwischen uns Menschen.“

„Niemand interessiert sich wirklich für mich.“

„Ich bin nicht gut genug.“

„Vertraue nur dir selbst.“

„Man muss hart und rücksichtslos sein, um in der Welt zu überleben.“

Glaubenssätze beeinflussen unsere Entscheidungen und unsere Handlungen. Wenn wir glauben, dass wir etwas nicht schaffen können, werden wir es vielleicht erst gar nicht versuchen. Umgekehrt gilt: Wenn wir an uns selbst glauben, sind wir eher bereit, Herausforderungen anzugehen.

Manchmal haben wir Glaubenssätze, die uns nicht weiterhelfen. Um diese zu verändern, müssen wir sie hinterfragen. Dabei helfen folgende Fragen:

- Woher kommt dieser Glaubenssatz?
- Welche Beweise gibt es, dass dieser Glaubenssatz stimmt?
- Würden diese Beweise auch vor Gericht standhalten?
- Welche Beweise gibt es, dass dieser Glaubenssatz nicht stimmt?
- Welche Erfahrungen habe ich gemacht, die diesem Glaubenssatz widersprechen?
- Was würde passieren, wenn ich diesen Glaubenssatz loslassen würde?
- Was könnte ich stattdessen glauben?

- Was würde ich einem Familienmitglied sagen, das diesen Glaubenssatz hat?
- Wer könnte mir dabei helfen, diesen Glaubenssatz zu hinterfragen?

Mein Glaubenssatz lautet:

Woher kommt dieser Glaubenssatz?

Welche Beweise gibt es, dass dieser Glaubenssatz stimmt?

Notiere nur Argumente, die auch vor Gericht standhalten würden.

Welche Beweise gibt es, dass dieser Glaubenssatz nicht stimmt?

Welche Erfahrungen habe ich gemacht, die diesem Glaubenssatz widersprechen?

Was würde passieren, wenn ich diesen Glaubenssatz loslasse?

Was könnte ich stattdessen glauben?

Was würde ich einem Familienmitglied sagen, das diesen Glaubenssatz hat?

Wer könnte mir dabei helfen, diesen Glaubenssatz zu hinterfragen?
