

Lebensgestaltung

Zielsetzung des Lernbereichs

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich in einer offenen und globalisierten Gesellschaft mit verschiedenen Antworten auf Sinnfragen sowie Wertvorstellungen und unterschiedlichen zwischenmenschlichen Reaktionen auseinander. Dabei überdenken sie ihre eigenen Überzeugungen sowie ihr Handeln v. a. im Bereich Alltagskompetenz und Lebensökonomie, der sich in die Handlungsfelder Gesundheit, Ernährung, Haushaltsführung, selbstbestimmtes Verbraucher- und Umweltverhalten gliedert. Die Schülerinnen und Schüler agieren tolerant und respektvoll in einer pluralen Gesellschaft im Spannungsfeld sozialer, ökonomischer, religiöser und weltanschaulicher sowie politischer Zusammenhänge.

Die folgenden Basis- und Wahlmodule bilden dazu die Grundlage:

Mein Alltag *Selbstbestimmtes Verbraucherverhalten sowie Haushalt und Umwelt*

Ich-Design: Wer bin ich? Was brauche ich? Was kann und will ich? *Reflektierte Sinnsuche als lebenslangen Prozess für ein gelingendes Leben begreifen*

Verantwortung übernehmen: ich, du, wir *Antworten auf (Sinn-)Fragen und Respekt vor unterschiedlichen Überzeugungen*

Meine Ernährung und meine Gesundheit *Basis zur Optimierung des Selbstkonzepts*

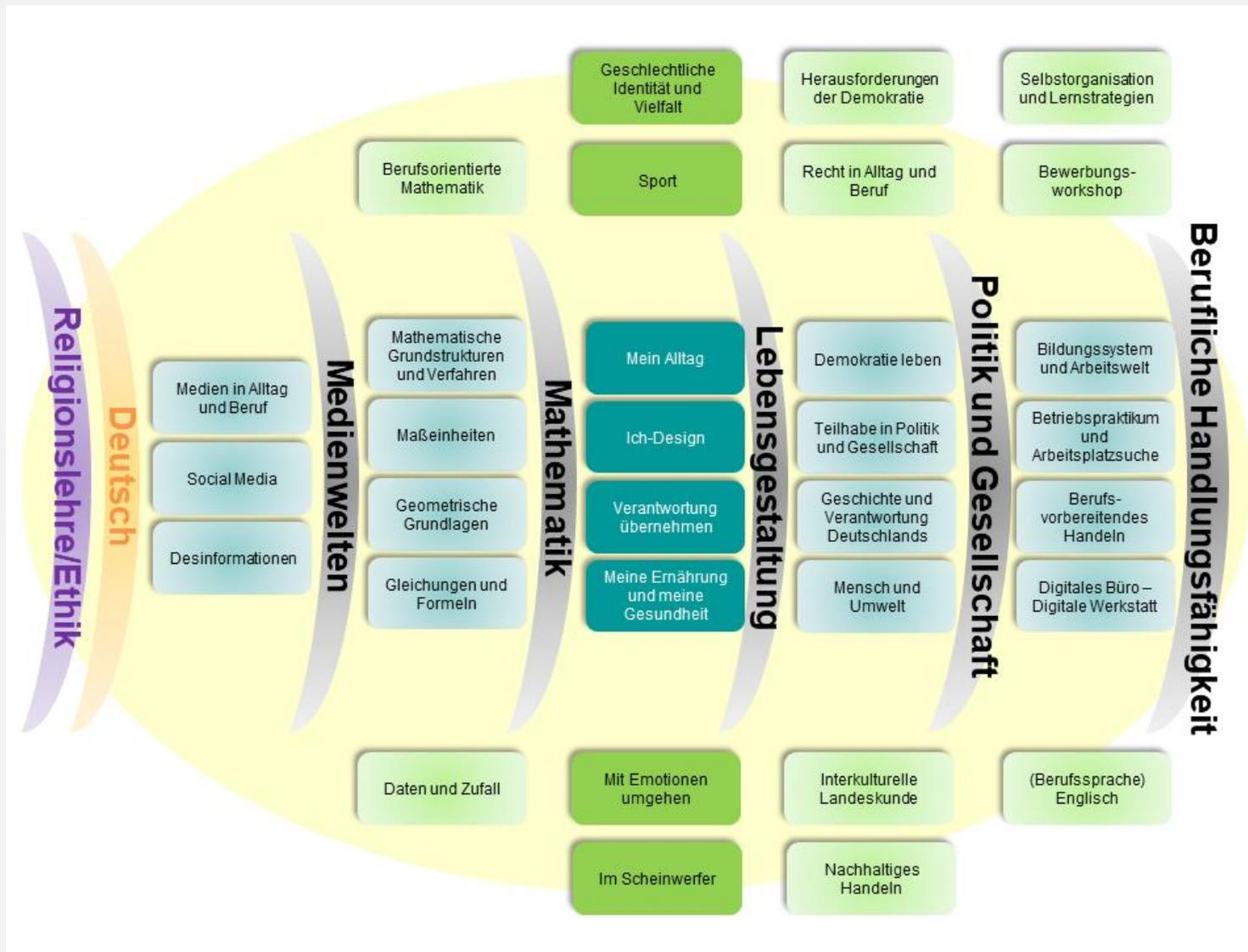
Geschlechtliche Identität und Vielfalt *Wertschätzend mit sich und anderen umgehen*

Sport: Fit bleiben und den Teamgeist spüren! *Sport und Bewegung als Möglichkeit der körperlichen und geistigen Gesunderhaltung*

Mit Emotionen umgehen: Bleib cool! *Wege zum Aggressionsabbau*

Im Scheinwerfer: Kulturelles und künstlerisches Handeln *Reflexion des eigenen Handlungs- und Verhaltensrepertoires durch Musik, Kunst und Theater*

Verortung des Lernbereichs *Lebensgestaltung*



Zielsetzung des Basismoduls

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ein Bewusstsein für die Herausforderungen des Alltags, um verantwortungsvoll, ökonomisch, nachhaltig und wertorientiert zu leben und ihren Haushalt zu führen, Vorsorge zu treffen und ihren Konsum zu reflektieren.

BIK/V

BIK und BVJ

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- stärken ihren verantwortungsvollen Umgang mit Geld, indem sie sich einen Überblick über die eigene finanzielle Situation verschaffen und Möglichkeiten der Optimierung erkennen (z. B. persönlicher Einnahmen- und Ausgabenplan).
- lernen verschiedene Möglichkeiten im Zahlungsverkehr, unterschiedliche Bezahlmodelle sowie (Online-)Kontoführung kennen.
- führen ihren Haushalt verantwortungsbewusst, effizient und nachhaltig ggf. unter Einbezug externer Unterstützung (z. B. Hilfe zur Selbsthilfe, Fremdhilfe wie Dienstleister).
- berücksichtigen zunehmend wirtschaftliche und gesundheitsbewusste Aspekte (z. B. Einkaufsliste, Ernährungspyramide) beim alltäglichen Einkauf von Lebensmitteln.

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- identifizieren Einflussfaktoren bei Konsumententscheidungen (z. B. Werbung, Informationsquellen, Produktbewertungen, Werte) im Hinblick auf verantwortungsvolles und nachhaltiges Kaufverhalten (z. B. Fair Trade, regionaler Einkauf) sowie Möglichkeiten des Konsumverzichts.
- orientieren sich auf Grundlage ihrer Berufsvorstellungen in den Themen Einkommen (z. B. Brutto-/Nettolohn) sowie soziale und private Absicherung (z. B. Sozialversicherungen, Haftpflicht, Berufsunfähigkeit).
- lokalisieren mögliche (Unfall-)Gefahren (z. B. Wasser-, Strom-, Feuerschäden) und Notsituationen im Haushalt im Hinblick auf eine zielorientierte Reaktion im Ernstfall (z. B. Erste-Hilfe-Kurs, Notruf absetzen).
- gewährleisten eine ausgewogene und abwechslungsreiche Versorgung für sich und andere, indem sie ihren Lebensmittelkonsum untersuchen (z. B. Qualität, Nachhaltigkeit) und ggf. anpassen.

Ich-Design: Wer bin ich? Was brauche ich? Was kann und will ich?

zum Lernbereich **Lebensgestaltung**

Zielsetzung des Basismoduls

Die Schülerinnen und Schüler prüfen ihren Lebensentwurf (Wer bin ich? Was brauche ich? Was kann und will ich?) und begreifen Persönlichkeitsbildung als lebenslangen Prozess für ein gelingendes Leben.

BIK/V

BIK und BVJ

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- artikulieren erlebte Glücksmomente, um eine eigene Vorstellung von persönlichem Glück und Zufriedenheit zu entwickeln (z. B. Gefühle, Wünsche, eigene Stärken und Ressourcen).
- formulieren (Lebens-)Ziele (Was will ich?) beispielsweise in Bezug auf ihre Freizeit, ihren Tagesablauf oder Konsum.
- erproben Strategien aus dem Bereich des Selbstmanagements zur Ausgestaltung ihrer (Lebens-)Ziele (z. B. Zeitmanagement, Prioritäten setzen).
- leiten neue persönliche Ziele vom individuell Erreichten ab (Was will ich? Was brauche ich noch?).
- stärken ihre Frustrationstoleranz ggf. unter Einbezug von Hilfe, indem sie Erfolge und Niederlagen (z. B. schlechte Noten, Abbruch von Beziehungen) hinterfragen.

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- entwickeln eine eigene Vorstellung von persönlichem Glück und Zufriedenheit (Wer bin ich? Was kann ich?) als Grundlage für einen persönlichen und beruflichen Lebensentwurf.
- konkretisieren ihre kurz-, mittel- und langfristigen (Lebens-)Ziele (Was will ich?) auf Basis einer individuellen Ressourcenanalyse (Was kann ich?).
- wenden Strategien aus dem Bereich des Selbstmanagements an, um ihre Ziele auch sozialadäquat zu erreichen (z. B. Empathiefähigkeit) und zukünftige Herausforderungen zu meistern (z. B. Schulabschluss, Ausbildungsbeginn).
- leiten kontinuierlich neue persönliche, berufsrelevante und gesellschaftlich angemessene Ziele vom individuell Erreichten ab (Was will ich? Was brauche ich noch?) und holen konstruktives Feedback ein.
- schätzen die individuellen Folgen verfehlter Sinnangebote und kurzfristiger Glücksversprechen (z. B. Drogen, virtuelle Realität, Werbung, Sekten, überzogenes Konsumverhalten) zur Stärkung der eigenen Resilienz ein.

Verantwortung übernehmen: ich, du, wir

zum Lernbereich **Lebensgestaltung**

Zielsetzung des Basismoduls

Die Schülerinnen und Schüler begegnen in einer offenen und globalisierten Gesellschaft vielfältigen Sinnangeboten und Wertvorstellungen. Sie setzen sich mit verschiedenen Antworten auf Sinnfragen auseinander und respektieren auch in Konfliktsituationen unterschiedliche Überzeugungen.

BIK/V

BIK und BVJ

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- berichten über ihren eigenen kulturellen, religiösen sowie weltanschaulichen und sozialen Standpunkt ggf. unter Berücksichtigung ihrer Erfahrungen im Herkunftsland.
- achten Vielfalt als Bereicherung (z. B. kulturell, religiös, sozial) und setzen sich in ihrem persönlichen Umfeld mit unterschiedlichen Überzeugungen auseinander.
- vergleichen gängige Sicht- und Wahrnehmungsweisen sowie Stereotype der eigenen und fremden Kultur.
- handeln verantwortungsvoll im persönlichen und schulischen Bereich (z. B. Klassengemeinschaft), indem sie verschiedene alltägliche Konflikte als etwas Grundlegendes akzeptieren.
- werden sich der Ausprägungen der Sinnsuche (z. B. Gesundheit, Freizeitgestaltung, Verzicht) und Sinnverfehlungen (z. B. Drogen) bewusst.
- erkennen Dilemma-Situationen für sich und sammeln Handlungsoptionen.

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- setzen sich exemplarisch mit Glaubensrichtungen und Weltanschauungen einer pluralen Gesellschaft auseinander und tolerieren diese.
- werden sich individueller und kultur- sowie religionsspezifischer Anschauungen bewusst und nehmen die kulturelle, religiöse sowie geschlechtliche Vielfalt der Gesellschaft als Bereicherungspotenzial für das persönliche und gesellschaftliche Leben wahr.
- tolerieren Befindlichkeiten und Denkweisen ihrer Gesprächspartner, indem sie sich aufgeschlossen und kritisch tolerant mit der Vielfalt der eigenen und fremden Kulturen auseinandersetzen.
- reagieren, ggf. mit Unterstützung, angemessen auf diverse Sinnangebote (z. B. Religionsgemeinschaften, Esoterik) v. a. hinsichtlich problematischer Angebote und Verhaltensweisen (z. B. Sekten, überzogenes Konsumverhalten, fundamentalistische Denkweisen).
- reflektieren das eigene Handeln unter dem Gesichtspunkt der Verantwortungsübernahme in der Gesellschaft (z. B. soziales Engagement).
- ergreifen situationsgerechte Strategien der Deeskalation (z. B. Reframing, Embodiment-Techniken) im persönlichen, betrieblichen und gesellschaftli-

chen Umfeld, auch zum Schutz des Zusammenhalts in der Gesellschaft (z. B. Minderheitenschutz).

- entscheiden in einer Dilemma-Situation orientiert an den eigenen persönlichen und beruflichen Lebenszielen, indem sie Handlungsoptionen abwägen.

Meine Ernährung und meine Gesundheit

zum Lernbereich **Lebensgestaltung**

Zielsetzung des Basismoduls

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln u. a. anhand der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper eine gesunde Lebensweise und ein positives Selbstkonzept für Freizeit und Beruf.

BIK/V

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- erfassen, abgeleitet von ihrem Freizeitverhalten, die Wechselwirkungen zwischen regelmäßigen sportlichen Aktivitäten, gesunder Ernährung und seelischem sowie körperlichem Wohlbefinden.
- bewältigen Stresssituationen zunehmend sicherer, indem sie den Zusammenhang von Körpersignalen und Auswirkungen innerer (z. B. Stress) und äußerer (z. B. Lärm) Einflüsse unter Berücksichtigung der Funktionsweise ihres Körpers einschätzen.
- prüfen Lebensmittel kriteriengeleitet (z. B. Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate, Ballaststoffe) im Sinne einer ausgeglichenen Ernährungsweise.

BIK und BVJ

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- analysieren ihr psychisches und physisches Wohlbefinden in Bezug auf Belastungen durch die Umwelt (z. B. schulische und berufliche Stresssituationen) und nutzen ihre Freizeit gesundheitsbewusst.
- recherchieren regionale und digitale Unterstützungssysteme (z. B. Suchtberatung, Psychotherapie).
- optimieren ihr Selbstkonzept in Alltag und Beruf, indem sie Strategien zur Steigerung des psychischen und physischen Wohlbefindens anwenden (z. B. Selbstfürsorge, Mediation).
- analysieren die Wirkungsweisen unterschiedlicher Alltagsdrogen (z. B. Tabak, Steroide, Energiegetränke) und leiten mögliche Folgen ab.
- bewerten auf der Grundlage einer ausgeglichenen Ernährung aktuelle Angebote der Lebensmittelindustrie und schärfen ihr Bewusstsein für mögliche Gefahren.

Geschlechtliche Identität und Vielfalt

zum Lernbereich **Lebensgestaltung**

Zielsetzung des Wahlmoduls

Die Schülerinnen und Schüler erkennen die Notwendigkeit eines verantwortungsvollen Umgangs mit der eigenen Sexualität. Sie entwickeln Ich-Stärke, Einfühlungs- und Abgrenzungsvermögen sowie Akzeptanz des persönlichen Bereichs und der Gefühle anderer weiter.

BIK/V

BIK und BVJ

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- verschaffen sich einen Überblick über verschiedene Arten der Lebensgestaltung, auch in Bezug auf ihr Herkunftsland, um die Bedeutung von andauernder Partnerschaft, Ehe und Familie für die Entfaltung der Persönlichkeit zu erkennen.
- äußern sich zu sexuellen Themen sprachlich angemessen.
- begreifen Zuneigung, gegenseitige Achtung und Verlässlichkeit als wichtige Bestandteile persönlicher Beziehungen, beständiger Partnerschaft und des Familienlebens.
- handeln auf Grundlage eines sachlich begründeten Wissens zu Fragen der menschlichen Sexualität.
- erkennen die Notwendigkeit eines vorbeugenden und verantwortungsvollen Verhaltens, um ihre Gesundheit und die anderer zu schützen und um wertschätzend miteinander umzugehen.

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- begreifen das sexuelle Selbstbestimmungsrecht als Teil der Würde des Menschen und der Menschenrechte (z. B. Grenzen festlegen, erkennen und respektieren) und akzeptieren sexuelle Vielfalt in einer pluralen Gesellschaft.
- erörtern Fragen der Sexualität auf der Basis eines sachlich begründeten Wissens, um so ihre individuelle Entwicklung vorbereitet zu erleben und ihre Geschlechtlichkeit anzunehmen.
- hinterfragen die Thematisierung der Sexualität in der Öffentlichkeit und den Medien kritisch (z. B. Sexting, Cybergrooming, Pornografie), um eine realistische Vorstellung der eigenen Sexualität zu entwickeln.
- erkennen Gefahrensituationen für Gesundheit, sexuelle Belästigungen sowie Gewalt und erlernen präventive Verhaltensweisen sowie Handlungsstrategien, um in gefährdenden Situationen angemessen zu reagieren.

Sport: Fit bleiben und den Teamgeist spüren!

zum Lernbereich **Lebensgestaltung**

Zielsetzung des Wahlmoduls

Die Schülerinnen und Schüler erfahren in Sport und Bewegung eine positive Körperwahrnehmung, Stress- und Aggressionsabbau, Leistungs- und Gesundheitsbewusstsein sowie die Anbahnung einer sinnvollen Freizeitgestaltung und den Ausbau der Teamfähigkeit.

BIK/V sowie BIK und BVJ

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- schätzen ihre Leistungsfähigkeit sowie Geschicklichkeit zunehmend realistisch ein, um Stärken und Verbesserungspotenziale zu identifizieren.
- erkennen Risiken und Gefahren (z. B. individuelle körperliche Konstitution, leistungssteigernde Nahrungsergänzungsmittel), um präventiv Sicherheitsrisiken für sich und andere zu minimieren.
- erproben Entspannungstechniken, um in unterschiedlichen Situationen Stress abzubauen und die Konzentrationsfähigkeit zu fördern.
- kommunizieren mit Mitspielenden fair sowie situationsangemessen und setzen spieltaktische Planungen gemeinsam um.
- stellen persönliche Interessen zugunsten gemeinsamer Prozesse zurück, um die Integration aller Beteiligten in die Gemeinschaft zu unterstützen.
- beherrschen grundlegende Fähigkeiten und Techniken der gewählten Sportarten regelbasiert.
- übernehmen Verantwortung für ihre Entscheidungen, indem sie auch selbst als Unparteiische tätig werden.
- verhalten sich fair und unterstützen sich gegenseitig, um Leistungsfortschritte zu fördern und ein positives Klima im Team zu stärken.
- reagieren präventiv auf mögliche physische und psychische Belastungen in unterschiedlichen beruflichen Handlungssituationen.
- bewerten ihre Bewegungs- sowie Belastungsmöglichkeiten und prüfen sie hinsichtlich der Anforderungsprofile ausgewählter Ausbildungsberufe.
- stellen sich neuen sportlichen Herausforderungen (z. B. neue Sportarten), um Sport in ihrer Freizeit zunehmend zu etablieren.

Mit Emotionen umgehen: Bleib cool!

zum Lernbereich **Lebensgestaltung**

Zielsetzung des Wahlmoduls

Die Schülerinnen und Schüler gehen mit ihren eigenen Emotionen zunehmend souverän um und entwickeln Empathie für die Reaktionen anderer, um im alltäglichen und beruflichen Bereich sozialadäquat zu handeln.

BIK/V sowie BIK und BVJ

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- lernen Emotionen als natürlichen Persönlichkeitsanteil kennen und entwickeln zunehmend Möglichkeiten zur Kompensation (z. B. durch körperbetonte sportliche Spiele, Stunts, erlebnispädagogische Projekte).
- erfahren die eigene Befindlichkeit in Konflikten (z. B. Wahrnehmung von Täter- und Opferrolle) anhand von Rollenspielen, (Partner-)Interviews, theater- und erlebnispädagogischen Übungen oder Visualisierungen.
- vergegenwärtigen sich ihre eigenen Stärken und Schwächen in Alltag und Beruf.
- verbessern ihre eigene Körperwahrnehmung durch Entspannungstechniken und Ruherfahrungen.
- erproben sich in konstruktiver Kommunikation, um in Stresssituationen sozialadäquat zu reagieren.
- erproben das friedliche Lösen alltäglicher Konfrontationen, indem sie ihre Gefühle beispielsweise mithilfe theater- und erlebnispädagogischer Übungen thematisieren sowie artikulieren.
- reagieren zunehmend souverän auf Provokationen, indem sie Strategien anwenden, um ihre Frustrationstoleranz zu erhöhen (z. B. Hierarchisierung von Empfindlichkeiten, Schulen sprachlicher Fertigkeiten, Steigerung des Selbstwertgefühls) und Feindlichkeitswahrnehmung zu reduzieren (z. B. Aushalten von Blickkontakt, Nähe und Distanz).

Im Scheinwerfer: Kulturelles und künstlerisches Handeln

zum Lernbereich **Lebensgestaltung**

Zielsetzung des Wahlmoduls

Die Schülerinnen und Schülern experimentieren im personalen, figuralen, medialen, musikalischen und künstlerischen Spiel. So erfahren sie ihre ästhetischen, emotionalen, sozialen und kognitiven Fähigkeiten, um ihr Handlungs- und Verhaltensrepertoire im alltäglichen und beruflichen Leben zu reflektieren und zu erweitern.

BIK/V sowie BIK und BVJ

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- erfahren Musik, Film, Tanz und Kunst als Möglichkeit des persönlichen Ausdrucks.
- unterscheiden zwischen Gestik und Mimik und nutzen diese, um Texte lebendig darzustellen und interkulturelle Gemeinsamkeiten zu erkennen.
- verbinden Sprechausdruck und Emotionen in der Stimme, um Affekten bewusst Ausdruck zu verleihen (z. B. Stimme als Klang- und Geräuschinstrument).
- halten die Spielrichtung ein und erkennen die Wirkung der Blickrichtung, um Präsenz auf der Bühne zu entwickeln.
- bewegen sich sicher im Raum durch Techniken des Freeze, des Zeitraffers und der Zeitlupe.
- setzen Positionen im Raum situationsbezogen ein und erlernen Techniken des Standbilds sowie der Statue.
- übernehmen Verantwortung für die gemeinsam ausgehandelte Zielsetzung (z. B. Storyboard) und deren Umsetzung.
- vergegenwärtigen sich Situationen aus ihrer alltäglichen Lebenswelt mithilfe von Methoden aus den Bereichen Musik, Theater, Film oder Kunst, um eigene Handlungsmuster zu reflektieren und neue zu generieren.
- unterscheiden zwischen real-alltäglicher und symbolisch-fiktiver Wirklichkeit.