

Geschlechtliche Identität  
und Vielfalt

Mit Emotionen umgehen

Sport

Im Scheinwerfer

# Lebensgestaltung

## *Linkliste*

Mein Alltag

Meine Ernährung und  
meine Gesundheit

Ich-Design

Verantwortung  
übernehmen

**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).

→ [5.1 Umgang mit Geld: Ich suche den besten Handyvertrag](#)

→ [Unterrichtsmaterialien \(DIPF\): Finanzerziehung in der Schule](#)

- lernen verschiedene Möglichkeiten im Zahlungsverkehr, unterschiedliche Bezahlmodelle sowie (Online-)Kontoführung kennen.

→ [5.3 Umgang mit Geld: Kaufen auf Raten](#)

→ [Tutorial \(BSI\): Kontaktloses Bezahlen](#)

- führen ihren Haushalt verantwortungsbewusst, effizient und nachhaltig ggf. unter Einbezug externer Unterstützung (z. B. Hilfe zur Selbsthilfe, Fremdhilfe wie Dienstleister).

→ [5.1 Umgang mit Geld: Ich suche den besten Handyvertrag.](#)

→ [5.2 Umgang mit Geld: Ich kaufe das, weil ...](#)

**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.

→ [9.5 Miteinander in der Schule: Umweltbewusste Schule](#)

→ [Unterrichtsvorschlag \(BMU\): Woran erkenne ich ein nachhaltiges Produkt?](#)

→ [Unterrichtsvorschlag \(BMU\): Ressourcen und Lebenszyklus eines Smartphones](#)

- orientieren sich auf Grundlage ihrer Berufsvorstellungen in den Themen Einkommen (z. B. Brutto-/Nettolohn) sowie soziale und private Absicherung (z. B. Sozialversicherungen, Haftpflicht, Berufsunfähigkeit).

→ [16.3 Ich im Betrieb: Die gesetzlichen Sozialversicherungen: Einer für alle, alle für einen!](#)

- 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).

→ [7.5 Wohnen: Ich wähle einen passenden Stromanbieter aus.](#)

- berücksichtigen zunehmend wirtschaftliche und gesundheitsbewusste Aspekte (z. B. Einkaufsliste, Ernährungspyramide) beim alltäglichen Einkauf von Lebensmitteln.

→ [7.6 Wohnen: Hämmern, tapezieren und streichen.](#)

→ [4.1 Sport und Gesundheit: So machst du dich durch dein Essen fit.](#)

→ [Informationsmaterialien \(BLE\): Lebensmittelkunde](#)

→ [Lerneinheit \(ISB\): Ich setze einen Notruf richtig ab.](#)

- gewährleisten eine ausgewogene und abwechslungsreiche Versorgung für sich und andere, indem sie ihren Lebensmittelkonsum untersuchen (z. B. Qualität, Nachhaltigkeit) und ggf. anpassen.

→ [4.1 Sport und Gesundheit: So machst du dich durch dein Essen fit.](#)

→ [Unterrichtsvorschlag \(BMU\): Woran erkenne ich ein nachhaltiges Produkt?](#)

→ [Informationsmaterialien \(BLE\): Lebensmittelkunde](#)

# 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 gelingendes Leben.

### BIK/V

#### 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).

→ [3.1 Lernen: Das sind meine Talente.](#)

→ [Glücklich bin ich, wenn ... \(Handout\)](#)

→ [Unterrichtsvorschlag \(BMU\): Ein Recht auf gutes Leben](#)

→ [Film und Unterrichtsmaterialien \(SWR\): null. zehn. zwanzig. Die Kinder von Rio](#)

→ [Unterrichtsmaterialien \(SWR\): Was ist Glück?](#)

- formulieren (Lebens-)Ziele (Was will ich?) beispielsweise in Bezug auf ihre Freizeit, ihren Tagesablauf oder Konsum.

→ [3.2 Lernen: Mein Bildungs-Weg-Plan](#)

→ [Broschüre und Bildimpulse \(Bistum Mainz\): Darauf kommts im Leben an](#)

→ [Unterrichtsmaterialien, Filme und Projektideen \(rbb\): "Was ist das eigentlich: Glück?"](#)

- erproben Strategien aus dem Bereich des Selbstmanagements zur Ausgestaltung ihrer (Lebens-)Ziele (z. B. Zeitmanagement, Prioritäten setzen).

### BIK und BVJ

#### 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.

→ [13.1 Werteverständnis und Kulturvielfalt: Mein Werte-Weg-Plan](#)

→ [Unterrichtsvorschlag \(BMU\): Ein Recht auf gutes Leben](#)

- konkretisieren ihre kurz-, mittel- und langfristigen (Lebens-)Ziele (Was will ich?) auf Basis einer individuellen Ressourcenanalyse (Was kann ich?).

→ [13.1 Werteverständnis und Kulturvielfalt: Mein Werte-Weg-Plan](#)

→ [Broschüre und Bildimpulse \(Bistum Mainz\): Darauf kommts im Leben an](#)

- 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).

→ [3.1 Lernen: Das sind meine Talente.](#)

→ [3.2 Lernen: Mein Bildungs-Weg-Plan](#)

→ [3.3 Lernen: Wir helfen uns beim Lernen.](#)

→ [3.3 Lernen: Wir helfen uns beim Lernen.](#)

- leiten neue persönliche Ziele vom individuell Erreichten ab (Was will ich? Was brauche ich noch?).

→ [8.1 Praktikum: Meine Soft Skills und meine beruflichen Interessen](#)

- stärken ihre Frustrationstoleranz ggf. unter Einbezug von Hilfe, indem sie Erfolge und Niederlagen (z. B. schlechte Noten, Abbruch von Beziehungen) hinterfragen.

→ [Unterrichtsmaterialien \(DGUV\): Umgang mit Schulstress](#)

→ [8.1 Praktikum: Meine Soft Skills und meine beruflichen Interessen](#)

- 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.

→ [16.1 Ich im Betrieb: So arbeite ich im Betrieb.](#)

→ [Unterrichtsentwürfe \(Religionspädagogisches Zentrum der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern\): Die Frage nach dem Sinn - Gelingendes Leben](#)

- schätzen die individuellen Folgen verfehlter Sinnangebote und kurzfristiger Glücksversprechen (z. B. Drogen, virtuelle Realität, Werbung, Sekten, überzogenes Konsumverhalten) zur Stärkung der eigenen Resilienz ein.

→ [Glücklich bin ich, wenn ... \(Handout\)](#)

→ [Toolbox Resilienz](#)

→ [Unterrichtsmaterialien und Sendereihe \(SWR\): Mordskerle](#)

## 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

### Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- berichten über ihren eigenen kulturellen, religiösen sowie weltanschaulichen und sozialen Standpunkt ggf. unter Berücksichtigung ihrer Erfahrungen im Herkunftsland.
  - [Interkulturelle Vielfalt in unserer Klasse \(Handout\)](#)
- achten Vielfalt als Bereicherung (z. B. kulturell, religiös, sozial) und setzen sich in ihrem persönlichen Umfeld mit unterschiedlichen Überzeugungen auseinander.
  - [Interkulturelle Vielfalt in unserer Klasse \(Handout\)](#)
  - [Lernmaterialien \(Aktion Mensch e. V.\): Jeder ist anders, alle sind gleich – das Thema Vielfalt für die Klassen 1-12](#)
- vergleichen gängige Sicht- und Wahrnehmungsweisen sowie Stereotype der eigenen und fremden Kultur.
  - [13.2 Werteverständnis und Kulturvielfalt: Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage \(Orientierungsphase\)](#)
  - [Materialien für Vielfalt im Klassenzimmer \(Georg-Eckert-Institut\): Im Islam ist das so - oder etwa nicht?](#)
- handeln verantwortungsvoll im persönlichen und schulischen Bereich (z. B. Klassengemeinschaft), indem sie verschiedene alltägliche Konflikte

#### BIK und BVJ

### Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler

- setzen sich exemplarisch mit Glaubensrichtungen und Weltanschauungen einer pluralen Gesellschaft auseinander und tolerieren diese.
  - [9.3 Miteinander in der Gesellschaft: Klassenregel zum Umgang mit unterschiedlichen Religionen](#)
- werden sich individueller und kultur- sowie religionspezifischer Anschauungen bewusst und nehmen die kulturelle, religiöse sowie geschlechtliche Vielfalt der Gesellschaft als Bereicherungspotenzial für das persönliche und gesellschaftliche Leben wahr.
  - [13.4 Werteverständnis und Kulturvielfalt: Religionsgemeinschaften in unserer Gesellschaft](#)
  - [Materialien für Vielfalt im Klassenzimmer \(Georg-Eckert-Institut\): Tod und Sterben. Der interreligiöse Umgang im Spiegelbild der Kulturen](#)
- tolerieren Befindlichkeiten und Denkweisen ihrer Gesprächspartner, indem sie sich aufgeschlossen und kritisch tolerant mit der Vielfalt der eigenen und fremden Kulturen auseinandersetzen.
  - [13.2 Werteverständnis und Kulturvielfalt: Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage](#)
  - [Materialien für Vielfalt im Klassenzimmer \(Georg-Eckert-Institut\): Respekt!](#)

als etwas Grundlegendes akzeptieren.

→ [3.3 Lernen: Wir helfen uns beim Lernen.](#)

- werden sich der Ausprägungen der Sinnsuche (z. B. Gesundheit, Freizeitgestaltung, Verzicht) und Sinnverfehlungen (z. B. Drogen) bewusst.

→ [Glücklich bin ich, wenn ... \(Handout\)](#)

→ [Mitmachparcours \(BZgA\): KlarSicht](#)

- erkennen Dilemma-Situationen für sich und sammeln Handlungsoptionen.

→ [Methodensammlung: Dilemma-Situationen](#)

→ [Dilemma – mediale Zivilcourage \(Handout\)](#)

→ [Unterrichtsmaterialien \(IBBW\): Moralischen Dilemmadiskussion](#)

[Miteinander reden. Einander anerkennen.](#)

- 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).

→ [Unterrichtsmaterialien \(BLZ\): Rassismus in Sprache](#)

- reflektieren das eigene Handeln unter dem Gesichtspunkt der Verantwortungsübernahme in der Gesellschaft (z. B. soziales Engagement).

→ [Dein Ehrenamt: regional aktiv sein \(Handout\)](#)

- ergreifen situationsgerechte Strategien der Deeskalation (z. B. Reframing, Embodiment-Techniken) im persönlichen, betrieblichen und gesellschaftlichen Umfeld, auch zum Schutz des Zusammenhalts in der Gesellschaft (z. B. Minderheitenschutz).

→ [Illustrierende Aufgaben zum LehrplanPLUS \(ISB, Lehrplan Plus\): Konflikte mit Gleichaltrigen bewältigen](#)

→ [Unterrichtsmaterialien \(DGUV\): Gewaltprävention: Schwierige Kundensituationen, Teil 1](#)

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

→ [Methodensammlung: Dilemma-Situationen](#)

→ [Dilemma – mediale Zivilcourage \(Handout\)](#)

→ [Unterrichtsmaterialien \(IBBW\): Moralischen Dilemmadiskussion](#)

# 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.
  - [4.2 Sport und Gesundheit: Ich mache drei Stunden Sport in der Woche.](#)
  - [4.3 Sport und Gesundheit: Welche Sportmöglichkeiten habe ich?](#)
- 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.
  - [Illustrierende Aufgaben zum LehrplanPLUS \(ISB\): Mit Stress-Situationen in Schule und Beruf umgehen](#)
- prüfen Lebensmittel kriteriengeleitet (z. B. Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate, Ballaststoffe) im Sinne einer ausgeglichenen Ernährungsweise.
  - [4.1 Sport und Gesundheit: So machst du dich durch dein Essen fit.](#)
  - [Informationsmaterialien \(BLE\): Lebensmittelkunde](#)

### 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.
  - [Illustrierende Aufgaben zum LehrplanPLUS \(ISB\): Mit Stress-Situationen in Schule und Beruf umgehen](#)
- recherchieren regionale und digitale Unterstützungssysteme (z. B. Suchtberatung, Psychotherapie).
  - [Unterrichtsmaterialien \(DIPF\): Sucht und Prävention als Unterrichtsthema](#)
- optimieren ihr Selbstkonzept in Alltag und Beruf, indem sie Strategien zur Steigerung des psychischen und physischen Wohlbefindens anwenden (z. B. Selbstfürsorge, Mediation).
  - [Übungen \(ISB\): Tipps für Entspannungsrituale im Distanzunterricht](#)
- analysieren die Wirkungsweisen unterschiedlicher Alltagsdrogen (z. B. Tabak, Steroide, Energiegetränke) und leiten mögliche Folgen ab.
  - [Aktionsset und Materialien \(LGL\): JugendFilmTage Nikotin & Alkohol – Alltagsdrogen im Visier](#)
  - [Mitmach-Parcours \(LGL\): KlarSichtKoffer zu Alkohol und Tabak](#)



- bewerten auf der Grundlage einer ausgeglichenen Ernährung aktuelle Angebote der Lebensmittelindustrie und schärfen ihr Bewusstsein für mögliche Gefahren.

→ *Unterrichtsmaterialien (DIPF): [Gesunde Ernährung als Unterrichtsthema](#)*

## 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.

→ [13.3 Werteverständnis und Kulturvielfalt: Mein Blick auf Familien](#)

→ [Unterrichtsmaterialien \(IBBW\): Liebe und Sexualität](#)

- äußern sich zu sexuellen Themen sprachlich angemessen.

→ [15.2 Liebe – Partnerschaft – Sexualität: So verhöte ich richtig. \(Orientierungsphase\)](#)

- begreifen Zuneigung, gegenseitige Achtung und Verlässlichkeit als wichtige Bestandteile persönlicher Beziehungen, beständiger Partnerschaft und des Familienlebens.

→ [15.1 Liebe – Partnerschaft – Sexualität: Wie führe ich eine erfolgreiche Partnerschaft?](#)

- handeln auf Grundlage eines sachlich begründeten Wissens zu Fragen der menschlichen Sexualität.

→ [Unterrichtsmaterialien \(BZgA\): Sexuaufklärung](#)

### 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.

→ [15.3 Liebe – Partnerschaft – Sexualität: Grenzen erkennen – Grenzen festlegen – Grenzen respektieren \(M 1\)](#)

→ [Materialien für Vielfalt im Klassenzimmer \(Georg-Eckert-Institut\): Wie zeigt sich Homo- und Transphobie? Mit Zivilcourage gegen homo- und transphobe Vorurteile und Ausgrenzung](#)

→ [Unterrichtsmaterialien \(LISUM\): Unterrichtsmaterial - sexuelle Vielfalt](#)

- erörtern Fragen der Sexualität auf der Basis eines sachlich begründeten Wissens, um so ihre individuelle Entwicklung vorbereitet zu erleben und ihre Geschlechtlichkeit anzunehmen.

→ [15.1 Liebe – Partnerschaft – Sexualität: Wie führe ich eine erfolgreiche Partnerschaft?](#)

→ [Unterrichtsmaterialien \(BZgA\): Sexuaufklärung](#)

- hinterfragen die Thematisierung der Sexualität in der Öffentlichkeit und den Medien kritisch (z. B. Sexting, Cybergrooming, Pornografie), um eine

- erkennen die Notwendigkeit eines vorbeugenden und verantwortungsvollen Verhaltens, um ihre Gesundheit und die anderer zu schützen und um wertschätzend miteinander umzugehen.

→ [15.2 Liebe – Partnerschaft – Sexualität: So verhüte ich richtig. \(Orientierungsphase\) \(M 1\)](#)

→ [Unterrichtsmaterialien \(BZgA\): HIV/STI-Prävention](#)

realistische Vorstellung der eigenen Sexualität zu entwickeln.

→ [15.1 Liebe – Partnerschaft – Sexualität: Wie führe ich eine erfolgreiche Partnerschaft?](#)

- erkennen Gefahrensituationen für Gesundheit, sexuelle Belästigungen sowie Gewalt und erlernen präventive Verhaltensweisen sowie Handlungsstrategien, um in gefährdenden Situationen angemessen zu reagieren.

→ [15.2 Liebe – Partnerschaft – Sexualität: So verhüte ich richtig.](#)

→ [15.3 Liebe – Partnerschaft – Sexualität: Grenzen erkennen – Grenzen festlegen – Grenzen respektieren](#)

→ [Unterrichtsmaterialien \(BZgA\): HIV/STI-Prävention](#)

## 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.
  - [4.2 Sport und Gesundheit: Ich mache drei Stunden Sport in der Woche.](#)
  - [Unterrichtsmaterialien \(BMBWF\): Unterrichtsbeispiele - Evaluationsaufgaben für den Bildungsstandard Bewegung und Sport](#)
- erkennen Risiken und Gefahren (z. B. individuelle körperliche Konstitution, leistungssteigernde Ernährungsergänzungsmittel), um präventiv Sicherheitsrisiken für sich und andere zu minimieren.
  - [4.1 Sport und Gesundheit: So machst du dich durch dein Essen fit.](#)
  - [Unterrichtsmaterialien \(DGUV\): Bewegung und Gesundheit](#)
- erproben Entspannungstechniken, um in unterschiedlichen Situationen Stress abzubauen und die Konzentrationsfähigkeit zu fördern.
  - [Illustrierende Aufgaben zum LehrplanPLUS \(ISB\): Mit Stress-Situationen in Schule und Beruf umgehen](#)
  - [Unterrichtsmaterialien \(ZSL\): Stress \(S. 20 ff\)](#)
- kommunizieren mit Mitspielenden fair sowie situationsangemessen und setzen spieltaktische Planungen gemeinsam um.
  - [Methodensammlung: Lebensgestaltung](#)
- stellen persönliche Interessen zugunsten gemeinsamer Prozesse zurück, um die Integration aller Beteiligten in die Gemeinschaft zu unterstützen.
  - [Unterrichtsmaterialien \(DGUV\): Teamarbeit](#)
- beherrschen grundlegende Fähigkeiten und Techniken der gewählten Sportarten regelbasiert.

→ *Methodensammlung: [Lebensgestaltung](#)*

- übernehmen Verantwortung für ihre Entscheidungen, indem sie auch selbst als Unparteiische tätig werden.

→ *Methodensammlung: [Lebensgestaltung](#)*

- verhalten sich fair und unterstützen sich gegenseitig, um Leistungsfortschritte zu fördern und ein positives Klima im Team zu stärken.

→ *[\(Lern-\)Entwicklungsgespräch](#)*

- reagieren präventiv auf mögliche physische und psychische Belastungen in unterschiedlichen beruflichen Handlungssituationen.

→ *Unterrichtsmaterialien (DGUV): [Stress](#)*

→ *Illustrierende Aufgaben zum LehrplanPLUS (ISB): [Mit Stress-Situationen in Schule und Beruf umgehen](#)*

- bewerten ihre Bewegungs- sowie Belastungsmöglichkeiten und prüfen sie hinsichtlich der Anforderungsprofile ausgewählter Ausbildungsberufe.

→ *Methodensammlung: [Lebensgestaltung](#)*

- stellen sich neuen sportlichen Herausforderungen (z. B. neue Sportarten), um Sport in ihrer Freizeit zunehmend zu etablieren.

→ *4.3 [Sport und Gesundheit: Welche Sportmöglichkeiten habe ich?](#)*

## 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).
  - *Methodensammlung: [Lebensgestaltung](#)*
- erfahren die eigene Befindlichkeit in Konflikten (z. B. Wahrnehmung von Täter- und Opferrolle) anhand von Rollenspielen, (Partner-)Interviews, theater- und erlebnispädagogischen Übungen oder Visualisierungen.
  - *Handreichung (KM BW): [Gewaltprävention an beruflichen Schulen. Aktiv für soziales Lernen](#)*
- vergegenwärtigen sich ihre eigenen Stärken und Schwächen in Alltag und Beruf.
  - *8.1 [Praktikum: Meine Soft Skills und meine beruflichen Interessen](#)*
  - *16.1 [Ich im Betrieb: So arbeite ich im Betrieb.](#)*
- verbessern ihre eigene Körperwahrnehmung durch Entspannungstechniken und Ruheerfahrungen.
  - *[Toolbox Resilienz](#)*
- erproben sich in konstruktiver Kommunikation, um in Stresssituation sozialadäquat zu reagieren.
  - *16.2 [Ich im Betrieb: Wir schlichten Streit.](#)*
  - *Unterrichtsmaterialien (ZSL): [Gewaltfreie Kommunikation](#)*
- erproben das friedliche Lösen alltäglicher Konfrontationen, indem sie ihre Gefühle beispielsweise mithilfe theater- und erlebnispädagogischer Übungen

thematisieren sowie artikulieren.

→ [Tutorials: Erlebnispädagogik \(Bierdeckelspiel, Himmelsleiter, Scannerausweis, Streichholzreflexion\)](#)

→ [Handreichung \(KM BW\): Gewaltprävention an beruflichen Schulen. Aktiv für soziales Lernen](#)

- 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).

→ [Toolbox Resilienz](#)

## 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.
  - ➔ *Workshops (Bundesverband Populärmusik): [„Willkommen mit Musik Teil 2“ Work Out Line](#)*
- unterscheiden zwischen Gestik und Mimik und nutzen diese, um Texte lebendig darzustellen und interkulturelle Gemeinsamkeiten zu erkennen.
  - ➔ *Video (Bundesagentur für Arbeit): [Vorstellungsgespräch „Dos und Don'ts“: Was verrät deine Körpersprache?](#)*
- verbinden Sprechausdruck und Emotionen in der Stimme, um Affekten bewusst Ausdruck zu verleihen (z. B. Stimme als Klang- und Geräuschinstrument).
  - ➔ *Theaterpädagogische Übungen zum Mitmachen: [Im Scheinwerfer: Action!](#)*
- halten die Spielrichtung ein und erkennen die Wirkung der Blickrichtung, um Präsenz auf der Bühne zu entwickeln.
  - ➔ *Theaterpädagogische Übungen zum Mitmachen: [Im Scheinwerfer: Action!](#)*
- bewegen sich sicher im Raum durch Techniken des Freeze, des Zeitraffers und der Zeitlupe.
  - ➔ *Theaterpädagogische Übungen zum Mitmachen: [Im Scheinwerfer: Action!](#)*
- setzen Positionen im Raum situationsbezogen ein und erlernen Techniken des Standbilds sowie der Statue.
  - ➔ *Theaterpädagogische Übungen zum Mitmachen: [Im Scheinwerfer: Action!](#)*
- übernehmen Verantwortung für die gemeinsam ausgehandelte Zielsetzung (z. B. Storyboard) und deren Umsetzung.



→ Theaterpädagogische Übungen zum Mitmachen: [Im Scheinwerfer: Action!](#)

→ [Tutorials: Erlebnispädagogik](#) (Bierdeckelspiel, Himmelsleiter, Scannerausweis, Streichholzreflexion)

- vergegenwärtigen sich mithilfe von Methoden aus den Bereichen Musik, Theater, Film oder Kunst Situationen aus ihrer alltäglichen Lebenswelt, um eigene Handlungsmuster zu reflektieren und neue zu generieren.

→ Theaterpädagogische Übungen zum Mitmachen: [Im Scheinwerfer: Action!](#)

→ [Tutorials: Erlebnispädagogik](#) (Bierdeckelspiel, Himmelsleiter, Scannerausweis, Streichholzreflexion)

- unterscheiden zwischen real-alltäglicher und symbolisch-fiktiver Wirklichkeit.

→ Theaterpädagogische Übungen zum Mitmachen: [Im Scheinwerfer: Action!](#)

## Linkliste

<http://www.berufssprache-deutsch.bayern.de/>

<https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de>

<https://bistummainz.de/>

<https://bwt.planet-beruf.de/>

<https://km-bw.de>

<https://lehrerfortbildung-bw.de>

<https://www.aktion-mensch.de>

<https://www.berufsvorbereitung.bayern.de/>

<https://www.bewegung.ac.at/>

<https://www.bildungsserver.de/>

<https://www.bildungsserver.de/>

<https://www.ble-medien-service.de>

<https://www.blz.bayern.de>

<https://www.bsi.bund.de>

<https://www.bzga.de>

<https://www.dguv-lug.de/>

<https://www.lehrplanplus.bayern.de/>

<https://www.planet-schule.de/>

<https://www.poptogo.de/>

<https://www.rbb-online.de/>

<https://www.rpz-heilsbronn.de/>

<https://www.schule-bw.de>

<https://www.schule-bw.de/>

<https://www.umwelt-im-unterricht.de>

<https://www.zpg-bayern.de>

<https://www.zwischentoene.info>