



Methodensammlung

zum Lehrplan für die Berufsvorbereitung

Lernbereich ***Lebensgestaltung***

Impressum

Erarbeitet im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus

Leitung des Arbeitskreises

Martina Hoffmann Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

Mitglieder des Arbeitskreises

Julia Biermeier	Staatliches Berufsschulzentrum Wasserburg am Inn
Tobias Hahn	Städtische Berufsschule zur Berufsvorbereitung am Bogenhauser Kirchplatz, München
Andrea Neulinger	Grund- und Mittelschule Waldram
Margot Nieberle	Staatliche Berufsschule Mindelheim
Bernd Schuster	Staatliches Berufliches Schulzentrum Kelheim
Thomas Selmeier	Staatliche Berufsschule Eichstätt
Petra Sogl	Staatliche Fach- und Berufsoberschule Landshut
Viktoria Wiedemann	Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

Herausgeber
Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung
Anschrift
Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung
Abteilung Berufliche Schulen
Schellingstr. 155
80797 München
Tel.: 089 2170-2211
Fax: 089 2170-2215
Internet: www.isb.bayern.de
E-Mail: berufliche.schulen@isb.bayern.de

Lernbereich *Lebensgestaltung*

Quaddro

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler wählen eine Impulskarte aus. Sie nehmen zur Aussage der Impulskarte Stellung, indem sie sich zu einer Ecke positionieren. Die Ecken sind wie folgt beschriftet:

- *Ja, aber ...*
- *Ja, weil ...*
- *Nein, aber ...*
- *Nein, weil ...*

Die Schülerinnen und Schüler begründen ihre Positionierung. Die Karte wird an der ausgewählten Ecke abgelegt.

Beispiele für Impulskarten zum Thema *Glück*

- Allein kann man nicht glücklich sein.
- Man kann unabhängig von seinen Lebensumständen glücklich sein.
- Mein Glück wird (auch) von anderen bestimmt.
- Glück ist immer nur ein Moment.
- Es gibt Menschen und/oder Dinge, ohne die ich nicht glücklich sein kann.
- Es gibt Dinge, die alle Menschen glücklich machen.
- Glücklich ist man immer nur im Vergleich zu anderen.
- Man kann selbst nur glücklich sein, wenn es andere auch sind.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- erlebte Glücksmomente zu artikulieren.
- eine eigene Vorstellung von persönlichem Glück und Zufriedenheit zu entwickeln (z. B. Gefühle, Wünsche, eigene Stärken und Ressourcen).

Vom Flow zu Stärken-Karten

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler bilden Tandems und erzählen sich gegenseitig eine Geschichte.

Diese Geschichte soll

- tatsächlich privat oder beruflich passiert sein,
- eine Situation sein, in der man sich selbst und das Gefühl für die Zeit vergessen hat (Flow-Erlebnis) und
- aus der man rückblickend zu sich sagt: „Das war ein tolles Erlebnis!“.

Die Aufgabe des Zuhörenden ist es, aus der Erzählung drei Stärken auf eine Karte zu schreiben. Anschließend werden die Rollen (Erzähler – Zuhörer) gewechselt. Danach bekommt jeder seine Stärken-Karten ausgehändigt, sodass er sie anschauen und darüber nachdenken kann.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Eigen- und Fremdwahrnehmung zu reflektieren und das Miteinander zu stärken.
- erlebte Glücksmomente, eine eigene Vorstellung von persönlichem Glück und Zufriedenheit zu entwickeln (z. B. Gefühle, Wünsche, eigene Stärken und Ressourcen) und zu artikulieren.
- eine eigene Vorstellung von persönlichem Glück und Zufriedenheit (Wer bin ich? Was kann ich?) als Grundlage für einen persönlichen und beruflichen Lebensentwurf zu entwickeln.

Weiterführende Literatur

Fritz-Schubert, Ernst et al. (2015). Praxisbuch Schulfach Glück. Grundlagen und Methoden, Beltz Verlag.

Den Weg bahnen

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler stellen das Beziehungsgeflecht oder die Struktur eines Ziels (z. B. Bewerbung) mit Hilfe von Figuren und/oder verschiedenen Gegenständen dar.

Bestandteile dieser Struktur sind beispielsweise: das Ziel, die zur Verfügung stehenden Ressourcen, die Hindernisse, die involvierten Personen und weitere Einflussfaktoren. Durch die gelegte Struktur wird das Ziel visualisiert und somit werden mögliche Lösungswege sichtbar gemacht. Anschließend wird der Weg zum Ziel mit Hilfe von Pfeilen (z. B. aus Papier oder Klebestreifen) gekennzeichnet.

In der anschließenden Reflexion geben die Mitschülerinnen und Mitschüler einen Impuls, indem sie folgende Frage stellen: „Ich sehe ... und frage mich ...?“. Durch diese Frage sollen weitere Lösungswege und -strategien aufgezeigt bzw. neue Betrachtungsweisen entdeckt werden. Durch die Fremdperspektive können dargestellte Hindernisse möglicherweise als Ressource herausgestellt oder umgedeutet werden.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Komplexität eines Sachverhaltes zu reduzieren.
- ihre kurz-, mittel- und langfristigen (Lebens-)Ziele (Was will ich?) auf Basis einer individuellen Ressourcenanalyse (Was kann ich?) zu konkretisieren.
- kontinuierlich neue persönliche, berufsrelevante und gesellschaftlich angemessene Ziele vom individuell Erreichten abzuleiten.
- sich konstruktives Feedback einzuholen.
- (Lebens-)Ziele beispielsweise in Bezug auf ihre Freizeit, ihren Tagesablauf oder Konsum zu formulieren.

Weiterführende Literatur

Fritz-Schubert, Ernst et al. (2015). Praxisbuch Schulfach Glück. Grundlagen und Methoden, Beltz Verlag.

Lebensweg

Beschreibung

Den Schülerinnen und Schülern wird ein leeres DIN A4-Blatt mit folgender Arbeitsanweisung ausgeteilt:

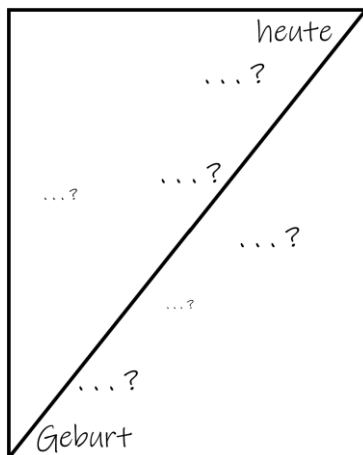
Zeichnen Sie auf das im Hochformat ausgerichtete Blatt eine Linie diagonal von links unten nach rechts oben. Der Startpunkt der Diagonalen ist links unten und der Tag Ihrer Geburt. Das heutige Datum ist der Endpunkt der Diagonalen rechts oben. Notieren Sie an entsprechender Stelle entlang der Diagonalen die Namen von Personen, die Sie positiv auf Ihrem Lebensweg begleitet haben. Ergänzen Sie die Stärken, das positive Erlebnis oder Eigenschaften, die sie mit der Person verbinden.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- eigene Ressourcen zu finden und Stärken zu erkennen.
- Dankbarkeit gegenüber Mitmenschen zu entwickeln.
- (Lebens-)Ziele beispielsweise in Bezug auf ihre Freizeit, ihren Tagesablauf oder Konsum zu formulieren.
- den eigenen Lebensweg zu reflektieren.

Weiterführende Literatur

Fritz-Schubert, Ernst et al. (2015). Praxisbuch Schulfach Glück. Grundlagen und Methoden, Beltz Verlag.



Moralische Dilemma-Diskussion

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit Entscheidungssituationen auseinander, in denen mindestens zwei moralische Normen zusammentreffen, die jedoch nicht gleichzeitig erfüllt werden können. Wird eine moralische Norm erfüllt, so wird dadurch mindestens eine andere verletzt.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Dilemma-Situationen zu erkennen.
- Handlungsoptionen zu sammeln und abzuwägen.
- die moralische Urteils- und Entscheidungsfähigkeit zu fördern.
- die Diskussionskultur zu stärken.

Weiterführende Links

- <https://www.schule-bw.de/faecher-und-schularten/gesellschaftswissenschaftliche-und-philosophische-faecher/ethik/methodik-didaktik/methodik-ethik/dilemma-diskussion>
- https://lehrerfortbildung-bw.de/u_gewi/religion-rk/gym/bp2004/fb1/2_r_5_6/3_materialien/2_dilemma/
- <https://www.moralmachine.net/hl/de> (Beispiel: autonomes Fahren)

Plickers

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erhalten auf einem Blatt Papier einen personalisierten QR-Code, den die Lehrkraft mit Hilfe der Plickers-App erstellt hat. Je nachdem, welche Seite des QR-Codes nach oben zeigt, steht der Code für eine von vier Antwortmöglichkeiten. Bei einer Fragestellung entscheiden sich die Schüler für A, B, C oder D und zeigen ihren QR-Code mit der entsprechenden Seite nach oben. Die QR-Codes werden vom Smartphone oder Tablet des Lehrers gescannt und können live am Whiteboard oder über einen gekoppelten Beamer eingesehen werden. Ein Vorteil dieser App liegt darin, dass die Schüler keine Endgeräte benötigen. Möchte man die Ergebnisse anonymisieren, können statt der Schülernamen Pseudonyme verwendet werden.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- schnell Umfrageergebnisse oder Einschätzungen zum behandelten Thema zu erhalten.
- den Wissensstand der ganzen Klasse abzufragen.
- anonyme Abfragen zu heiklen Themen durchzuführen (z. B. Sexting, Cybergrooming, Cybermobbing).

Weiterführende Links

- <https://get.plickers.com/>
- <https://unterrichten.digital/2020/02/24/plickers-im-unterricht/>
- <http://docplayer.org/80349615-Plickers-eine-schritt-fuer-schritt-anleitung-fuer-den-start.html>

Handball-Kopfball

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler spielen in zwei Teams gegeneinander und versuchen Punkte oder Tore zu erzielen. Die Teams werfen sich untereinander den Ball zu. Dieser darf den Boden nicht berühren. Laufen mit dem Ball in der Hand ist nicht erlaubt. Punkte werden erzielt, indem nach einem Pass der Ball mit dem Kopf gegen die Hallenwand oder in ein Tor gespielt wird. Wer den Ball hat, darf nicht angegriffen werden, nur der Pass darf abgefangen werden. Varianten und Regelveränderungen sind beliebig möglich.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Kommunikation untereinander zu fördern.
- auch körperlich schwächere Schülerinnen und Schüler einzubinden.
- einen fairen Umgang miteinander zu fördern, da kein Körperkontakt zulässig ist.
- auch in großen Klassen und in kleinen Hallen zu spielen.
- auf Handball vorzubereiten.

Weiterführende Links

- https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/sek1/bp2016/fb4/6_unterricht/2_spielen/1_handball/
- <https://www.talktics.de/2019/12/26/das-drei-farben-spiel-2-varianten-und-entscheidende-vorteile/>

3-Farben Spiel

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler werden in drei Teams mit farblich verschiedenen Leibchen eingeteilt. Die Teams spielen sich den Ball in einer fest vorgegebenen Farbreihenfolge zu.

Die Methode ist für fast alle Ballsportarten einsetzbar, da der Ball je nach Vorgabe mit Fuß oder Hand gespielt werden muss.

Varianten

- Balljagd: zwei Teams gegen ein Team, mit Wechsel des „jagenden Teams“ bei Ballverlust
- unterschiedliche Ballarten
- verschiedene Anzahl der Bälle
- Wechsel der Reihenfolge

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- sich spielnah und mit Ball aufzuwärmen.
- die Orientierung in einem eingegrenzten Raum zu fördern.
- das Gefühl für die Mitspielerinnen und Mitspieler zu verbessern.
- die Kommunikation zwischen den Teammitgliedern zu fördern und sich so gegenseitig Hilfestellung zu geben.
- Gedankenschnelligkeit zu trainieren und sich flexibel auf unterschiedliche Spielsituationen einzustellen.

Weiterführende Links

- <https://www.1x1sport.de/fussballtraining/uebungen/das-dreifarbenspiel-fussballuebung-fuer-die-c-und-b-jugend/> (mit Video)
- <https://www.talktics.de/2019/12/26/das-drei-farben-spiel-2-varianten-und-entscheidende-vorteile/>

Goalball

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler treten in zwei Teams mit verbundenen Augen gegeneinander an. Sie versuchen dabei durch das Werfen eines Balls, der ein akustisches Signal („Klingelball“) gibt, Tore zu erzielen und zu verhindern.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- das Orientierungsvermögen zu verbessern.
- Reaktionsschnelligkeit und Geschicklichkeit zu trainieren.
- sich spielerisch neuen Herausforderungen zu stellen.
- das Bewusstsein für körperliche Handicaps zu schärfen.

Weiterführende Links

- <https://www.dbs-npc.de/goalball-884.html>
- <https://www.goalball.de/was-ist-goalball/>

Fitball

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler versuchen sich gegenseitig mit farblich verschiedenen Bällen abzuwerfen. Jede Ballfarbe steht für eine Fitnessübung. Wer getroffen wird und den Ball nicht fängt, verlässt das Spielfeld. Die Person führt außerhalb des Spielfelds die entsprechende Fitnessübung durch. Anschließend kehrt die Person zurück ins Spielfeld.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Fitnessübungen mit einem Ballspiel zu verknüpfen.
- die Koordinationsfähigkeit zu stärken.
- den Stundeneinstieg zu gestalten.

Minigolf in der Sporthalle

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler spielen Minigolf in der Sporthalle. Vorab entwickelt die Klasse eigene Bahnen mithilfe der vorhandenen Sportgeräte (Sprungkasten, Turnbank, Sprungbrett, Weichbodenmatte, Minitramp, Tennisring etc.).

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Kreativität zu fördern, indem immer wieder neue Variationen durch anders aufgebaute Bahnen geschaffen werden.
- die Konzentration zu schulen.
- die Schülerinnen und Schüler vor neue Herausforderungen zu stellen.

Weiterführender Link

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PfP_Spiele/2017-07_Minigolf_in_der_Sporthalle.pdf

Fitnessstest

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler testen ihre Fitness anhand vorgegebener Übungen und Selbsteinschätzungsbögen. Nach einer vorgegebenen Zeitspanne wiederholen sie den Fitnessstest und überprüfen, inwiefern sich ihre Fitness verändert hat.

Bewertet werden die Bereiche *Ausdauer*, *Beweglichkeit*, *Gleichgewicht*, *Kraft* und *Kraftausdauer*.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die eigene Fitness realistisch einzuschätzen.
- passende Trainingspläne zu erstellen.
- den individuellen Trainingsfortschritt zu überprüfen.

Weiterführender Link

<https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home/training-drinnen-draussen/dlv-fitness-test>

Schlingentraining

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler trainieren mithilfe des eigenen Körpergewichtes den gesamten Körper. Dabei nutzen sie sogenannte *Sling Trainer*, um unterschiedliche Übungen durchzuführen.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- mit dem eigenen Körpergewicht ganz individuell ein effektives Krafttraining durchzuführen.
- unabhängig von Geräten überall trainieren zu können.
- die Kraftausdauer zu trainieren.
- immer neue Übungen in das Training einzubauen, um v. a. die individuelle Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen.

Weiterführende Links

- <https://www.dflv.de/news-schlingentraining.html>
- <https://www.sportunterricht.ch/lektion/BDT/bdt17.php>
- <https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/sling-training-so-effektiv-sind-die-trx-uebungen-a-1024805.html>
- <https://sling-trainer-fitness.de/listpost/schlingentraining-uebungen/>

Flag Football

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erleben die Trendsportart *American Football* in einer körperkontaktarmen Variante. Tacklings finden dabei durch das Abreißen einer Flagge an der Sporthose statt und es ist keine Schutzausrüstung notwendig.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Schülerinnen und Schüler mit einer neuen Sportart in Kontakt zu bringen.
- für alle ähnliche Startbedingungen zu haben, da kaum Schülerinnen und Schüler bereits Erfahrungen mit Football haben.
- neue Sporterfahrungen zu ermöglichen.
- auch koedukativ ein Sportspiel anzubieten.

Weiterführende Links

- <http://www.fssport.de/texte/Flag.pdf>
- http://schulsport-muenchen.de/Inzell_2015/FLAG_IST_FUN.pdf
- <http://www.afvd.de/flagfootball-subpage/>

Jonglieren

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erlernen die grundlegenden Techniken des Jonglierens mit verschiedenen Gegenständen. Sie erstellen selbst neue Gegenstände zum Jonglieren.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die koordinativen Fähigkeiten und die Wahrnehmung zu schulen.
- die Konzentrationsfähigkeit zu trainieren.
- Stress zu reduzieren.

Weiterführende Links

- <https://www.sportfachberatung.de/app/download/5346014466/Jonglieren.pdf?t=1604055339>
- https://www.youtube.com/watch?v=Rj05Xhbl_Q0

Crossboule

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler spielen gegeneinander Boule (alleine oder in Teams). Das Spielfeld kann im Gegensatz zum klassischen Boule überall sein kann. Unterschiedliche Wurftechniken oder sonstige Bedingungen sowie neue Regeln können als Variation weiterentwickelt werden.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- neue Räume und Gegenden zu erkunden.
- ortsunabhängig Sport auszuüben.
- neue Zugänge zu Sport zu schaffen.

Weiterführender Link

https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Boule/AH_Boule_-_Crossboccia_Spielregeln.pdf

Olympia im Klassenzimmer

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler führen im Klassenzimmer oder an einem anderen Ort (z. B. Pausenhof, Park) kleine Übungen bis hin zu einem kompletten Workout durch.

Die Videoblog-Reihe *Fit mit Felix* des BR enthält viele Übungen mit den entsprechenden Anleitungen:

<https://www.br.de/mediathek/sendung/fit-mit-felix-av:5e286ab2f995ef001abed11d>

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- schnell und unkompliziert Sportübungen durchzuführen.
- den Schülerinnen und Schülern Anregungen für Trainingseinheiten zuhause zu vermitteln (u. a. im Distanzunterricht).
- unterschiedliche Übungen unter Anleitung durchzuführen.
- die Bereiche *Gleichgewicht*, *Beweglichkeit*, *Kraft* und *Schnelligkeit* zu trainieren.

Weiterführende Links

- <https://www.bewegdichschlau.com/kinder-und-schule>
- <https://www.br.de/mediathek/sendung/fit-mit-felix-av:5e286ab2f995ef001abed11d>

ALBAs tägliche Sportstunde

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler führen unter Anleitung unterschiedliche Übungen und Aufgaben durch. Dabei bietet der Basketballverein *Alba Berlin* Videos, die im zeitlichen Umfang von einer Schulstunde unterschiedliche Sportarten und Übungen vorstellen. In den Videos werden die Übungen von Trainern angeleitet und mit Wissenseinheiten aus unterschiedlichen Lernbereichen verknüpft: <https://sportstunde.albaberlin.de>

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- im Klassenzimmer unterschiedliche Sporteinheiten durchzuführen.
- das Wahlmodul *Sport* integriert zu vermitteln.
- den Schülerinnen und Schülern Anregungen für Trainingseinheiten zuhause zu vermitteln (u. a. im Distanzunterricht).

Weiterführende Links

- <https://sportstunde.albaberlin.de>
- <https://www.bewegdichschlau.com/kinder-und-schule>

Kubb (Wikingerschach)

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler spielen in zwei Teams gegeneinander. Sie versuchen nach festgelegten Regeln, die Holzklötze des gegnerischen Teams umzuwerfen. Das Spielmaterial aus Holz kann im fachpraktischen Unterricht hergestellt werden.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- fächerübergreifenden Unterricht durchzuführen und das Ergebnis aus der Fachpraxis gemeinsam zu nutzen.
- auch nicht-sportaffine Schülerinnen und Schüler miteinzubeziehen.
- die Fairness im Umgang miteinander zu erleben.

Weiterführende Links

- <http://www.dkubbb.de/der-dkubbb/regelwerk/>
- <http://www.kubbvm.com/rules/german.pdf>
- <https://www.kubb-deutschland.de/kubb-regeln-anleitung/> (mit Video)

Finger Yoga (Mudras)

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler führen mit den Händen bestimmte Gesten aus, die als *Mudras* bezeichnet werden und auch im Yoga eingesetzt werden.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Anspannung zu lösen und Stress zu reduzieren.
- sich zu entspannen.
- Kopfschmerzen und Verspannungen aufzulösen.

Weiterführende Links

- <https://www.familienservice.de/-/finger-yoga-nackenspannungen-in-3-minuten-losen>
- <https://www.gesuendernet.de/news/item/590-finger-yoga-effektiv-bei-spannungskopfschmerzen.html>
- https://www.ratiopharm.de/uploads/tx_kfishop/rtp_finger-yoga.pdf

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler lernen das Konzept der *Gewaltfreien Kommunikation* nach Marshall Rosenberg kennen und wenden es in ihrem Alltag sowie in Konfliktsituationen an. Ziel ist eine wertschätzende Kommunikation ohne verbale Gewalt. Im Rahmen dieser Methode formulieren die jungen Erwachsenen Gefühle sowie Bedürfnisse und üben empathisches Zuhören ein.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Emotionen als natürlichen Persönlichkeitsanteil kennenzulernen.
- die eigenen Befindlichkeiten in Konflikten zu erfahren.
- sich in konstruktiver Kommunikation zu erproben.
- in Stresssituationen sozialadäquat zu reagieren.
- das friedliche Lösen alltäglicher Konfrontationen zu erproben.
- zunehmend souverän auf Provokationen zu reagieren, indem Strategien angewendet werden.

Weiterführende Links

- <https://www.schule-bw.de/faecher-und-schularten/gesellschaftswissenschaftliche-und-philosophische-faecher/ethik/methodik-didaktik/methodik-ethik/dilemma-diskussion>
- https://lehrerfortbildung-bw.de/u_sprachlit/deutsch/bs/6bg/6bg3/k-stoerungen/ub4/

Gewaltthermometer

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler definieren, was sie persönlich unter Gewalt verstehen. Sie setzen sich mit den subjektiven Wahrnehmungen von Gewalt ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler auseinander.

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich im Kreis auf. In der Mitte liegt eine senkrecht ausgelegte Schnur, auf deren einer Seite „Heiß“ bzw. „Gewalt“ und auf deren andere Seite „Kalt“ bzw. „keine Gewalt“ steht. Den Schülerinnen und Schülern werden jetzt große Zettel ausgeteilt, auf denen Begriffe und Situationen stehen (z. B. Soldat im Auslandseinsatz, Autofahrer mit 240 km/h auf der Autobahn, Todesstrafe, Boxkampf, etc.). Reihum darf nun jedes Klassenmitglied seine Karte ablegen und für sich einordnen, ob der auf der Karte beschriebene Umstand in den eigenen Augen Gewalt oder keine Gewalt ist bzw. wo auf der Skala die Karte verortet wird. Abschließend können einzelne Karten von der Gruppe diskutiert werden.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- zu reflektieren, wo die eigenen Grenzen zum Thema *Gewalt* liegen.
- Wert- und Normvorstellungen der Mitmenschen zu erkennen.
- Grenzen zu definieren.
- Emotionen als natürlichen Persönlichkeitsanteil kennenzulernen.
- zunehmend Möglichkeiten zur Kompensation negativer Emotionen (z. B. durch körperbetonte sportliche Spiele, Stunts, erlebnispädagogische Projekte) zu entwickeln.

Weiterführender Link

https://www.vbg.de/wbt/gewaltpraevention/daten/pdf/301_gewaltthermometer.pdf

Kameljäger

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler arbeiten im Team und finden gemeinsame Lösungen, um sich gegenseitig zu schützen. Die Übung trägt zum Gruppenzusammenhalt bei. Eine Person aus der Gruppe wird als Jäger bestimmt und bekommt die Aufgabe, das gekennzeichnete Kamel zu fangen. Danach verlässt diese Person (= Jäger) den Raum. Aus der verbliebenen Gruppe wird eine Person als das zu jagende Kamel ausgewählt und mit einem Band, das aus der Hose hängt, gekennzeichnet. Der Jäger kommt in den Raum zurück. Die Aufgabe der Gruppe ist es, dass der Jäger das Kamel nicht von der Gruppe trennt. Die Gruppe darf keine Gewalt anwenden. Es sind unterschiedliche Strategien möglich. Abschließend erfolgt eine Reflexionsphase aus den Perspektiven Kamel, Gruppe und Jäger.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- sich innerhalb einer Gruppe zu helfen.
- gruppendynamische Prozesse anzustoßen.
- ein Gruppengefühl zu entwickeln.
- Kommunikation und Gewaltverzicht zu fördern.
- die eigene Befindlichkeit in Konflikten (z. B. Wahrnehmung von Täter- und Opferrolle) anhand von Rollenspielen, (Partner-)Interviews, theater- und erlebnispädagogischen Übungen oder Visualisierungen zu erfahren.
- zunehmend souverän auf Provokationen zu reagieren.
- Strategien zur Erhöhung der Frustrationstoleranz anzuwenden (z. B. Hierarchisierung von Empfindlichkeiten, Schulen sprachlicher Fertigkeiten, Steigerung des Selbstwertgefühls) und Feindlichkeitswahrnehmung zu reduzieren (z. B. Aushalten von Blickkontakt, Nähe und Distanz).

Weiterführende Links

- <https://docplayer.org/37554217-Lehrerinformation-zur-helfen-statt-gaffen-aktion-der-dlrg-jugend-bayern.html> (S. 4f)
- https://portal.education.lu/Portals/68/pdfs/Mobbing_brochure%20A4_FINAL-web.pdf (S. 27)

Außenseiter

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erhalten durch diese nonverbale Übung einen Eindruck, wie sich das Ausgegrenzt-Werden bzw. Ausgrenzung anfühlt. Sie schlüpfen nacheinander in die Rolle des Außenseiters, der durch ein Symbol (z. B. Accessoire) gekennzeichnet ist.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- einen Perspektivwechsel anzustoßen.
- die Wirkung von nonverbale Kommunikation zu erproben.
- gegen Mobbing vorzugehen.
- sich in konstruktiver Kommunikation zu erproben.
- in Stresssituation sozialadäquat zu reagieren.
- das friedliche Lösen alltäglicher Konfrontationen zu erproben.
- ihre Gefühle beispielsweise mithilfe theater- und erlebnispädagogischer Übungen zu thematisieren sowie zu artikulieren.

Weiterführender Link

https://portal.education.lu/Portals/68/pdfs/Mobbing_brochure%20A4_FINAL-web.pdf (Übungsbeschreibung: S. 28)

Der Ton macht die Musik

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erleben einerseits als Adressat und andererseits auch als Empfänger, dass es in der Kommunikation unterschiedliche Ebenen (u. a. Schulz von Thun) gibt. Botschaften werden durch den Einsatz verschiedener verbaler und nonverbaler Mittel unterschiedlich wahrgenommen.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Sensibilität für Empfindungen zu schaffen und die Empathiefähigkeit zu steigern.
- die eigene verbale und nonverbale Kommunikation zu reflektieren.
- das Bewusstsein für die eigene Außenwahrnehmung zu schärfen.
- die verbale und nonverbale Kommunikation innerhalb der Gruppe zu verbessern.

Weiterführender Link

https://www.km-bw.de/site/pbs-bw/get/documents/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/kultusportal-bw/zzz_pdf/Sozialverhalten_lernen.pdf (Übungsbeschreibung: S. 32)

Fäuste öffnen

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erfahren während dieser Paarübung, dass es unterschiedliche Wege gibt, ein Ziel zu erreichen.

Die Schülerinnen und Schüler bekommen in Paaren die Aufgabe, die geballte Faust des Gegenübers mit allen Mitteln zu öffnen. Häufig wird dabei gewaltsam vorgegangen, anstatt einfach danach zu fragen. In der Reflexion stellen die Schülerinnen und Schüler fest, dass häufig nicht der einfache Weg, sondern der konfrontative gewählt wird.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- gewaltfreie Konfliktlösungen anzustoßen.
- die Stimmung aufzulockern.
- das eigene Konfliktverhalten zu reflektieren.
- das friedliche Lösen alltäglicher Konfrontationen zu erproben.
- ihre Gefühle beispielsweise mithilfe theater- und erlebnispädagogischer Übungen zu thematisieren sowie zu artikulieren.

Weiterführender Link

https://www.beraterkreis.at/wp-content/uploads/2015/11/Faust-oeffnen-aber-wie_.pdf

Ich nehm' den Dampf raus – kontrollierter Dialog

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler üben eine neue und deeskalierende Kommunikationstechnik ein. Sie wählen in Paaren ein Thema aus, bei dem sie gegensätzliche Positionen vertreten und verbalisieren ihren jeweiligen Standpunkt. Bevor der Gesprächspartner seine Reaktion auf die Aussage vorbringen kann, muss er erst den Standpunkt des Partners zusammenfassen. Der eigene Standpunkt darf erst vorgestellt werden, wenn der Partner signalisiert, dass seine Position richtig zusammengefasst wurde.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Empathiefähigkeit zu trainieren.
- in hitzigen Gesprächssituationen zu deeskalieren.
- das eigene Konflikt- und Kommunikationsverhalten zu reflektieren.
- sich in konstruktiver Kommunikation zu erproben.
- in Stresssituation sozialadäquat zu reagieren.

Weiterführender Link

<https://www.buergergesellschaft.de/praxishilfen/konfliktloesung/uebungen-trainingselemente/ich-nehm-den-dampf-raus-der-kontrollierte-dialog/>

Begriffsbildungsstrategie

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler beschäftigen sich mit einem Wertebegriff (z. B. *Frieden* – vgl. Beispiel) anhand vorgegebener Kategorien:

- ähnliche Werte: Welche verwandten Werte gibt es?
- Vorteile: Welche persönlichen und beruflichen Vorteile bewirkt der Wert?
- Einschränkungen: Welche Nachteile und/oder Einschränkungen hat der Wert?
- gegensätzliche Werte: Welche anderen Werte stellen das Gegenteil des vorgegebenen Werts dar?
- Beispiel: In welchen Situationen und Ereignissen spielt der Wert eine Rolle?



Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Wissen über Moralbegriffe und gesellschaftliche Werte zu vermitteln.
- eigene Werte zu erkennen und zu entwickeln.
- sich im persönlichen Umfeld mit unterschiedlichen Überzeugungen auseinanderzusetzen.
- zunehmend Befindlichkeiten und Denkweisen der Gesprächspartner zu tolerieren.
- sich mit Normen und Werten auseinanderzusetzen und sich der weitreichenden Tragweite des eigenen Handelns bewusst zu werden.

Weiterführende Links

- https://opus.bibliothek.uni-augsburg.de/opus4/frontdoor/deliver/index/docId/4077/file/Mauermann_Darstellung.pdf
- <https://core.ac.uk/download/pdf/79457134.pdf>

Tagesschätze: positive Situationen bewahren

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler werden sich bewusst, dass sie selbst gezielt positive Emotionen wecken können und somit leichter mit negativen Emotionen umgehen können. Die jungen Erwachsenen erinnern sich an ein positives bzw. angenehmes Erlebnis und versetzen sich nochmals in die Situation. Abschließend reflektieren anhand der Leitfrage: Was habe ich dazu beigetragen, damit die Situation für mich als positiv zu bewerten ist?

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Selbstwirksamkeitswahrnehmung zu verbessern.
- positive Emotionen bei sich zu wecken.
- mithilfe dieser Technik auch in belastenden Situationen positive Emotionen hervorzurufen und dadurch Situationen besser zu bestreiten.
- eine positive Selbstwahrnehmung zu stärken.

Literatur

Eckert, Marcus et al. (2019). Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche. Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Weinheim: Beltz, S. 79 ff.

Angespannt und trotzdem entspannt?

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erfahren in drei Schritten, wie körperliche und emotionale Anspannung zusammenhängen. Im ersten Schritt erhalten die jungen Erwachsenen den Auftrag, sich völlig zu entspannen sowie ruhig und gleichmäßig zu atmen. Wenn dieser Zustand erreicht ist, folgt der zweite Auftrag: Die Schülerinnen und Schüler sollen sich ärgern, dabei aber körperlich weiter ruhig und entspannt bleiben. Im dritten Schritt spannen die Jugendlichen ihren Körper an und ärgern sich. Während der Reflexionsphase werden die Erfahrungen besprochen, um so den Nutzen von Entspannungstechniken zu erkennen und ggf. selbstständig in den Alltag zu integrieren.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- den Zusammenhang zwischen mentaler Belastung und körperlichen Reaktionen zu erkennen.
- in stressbehafteten Situationen ruhig zu bleiben.
- sich körperlich zu entspannen.
- das Verständnis für und die Bereitschaft zu Entspannungsübungen zu erhöhen.

Literatur und weiterführende Links

- Eckert, Marcus et al. (2019). Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche. Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Weinheim: Beltz, S. 125ff.
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/stress/progressive-muskelentspannung>
- <https://www.br.de/radio/bayern2/sendungen/gesundheitsgespraech/themen/entspannung-technik-atem-100.html>

Positives imaginieren: Anker setzen

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler erfahren Möglichkeiten, um in Stresssituationen auf positive und hilfreiche Emotion zurückzugreifen. In mehreren Schritten werden zuerst unterschiedliche, positive Emotionen ausgewählt und eine passende, bereits erlebte positive Situation ins Gedächtnis gerufen. Anschließend wird durch umfangreiches Nacherleben der Situation die positive Emotion verstärkt. Mithilfe eines imaginären Wortes oder Bildes wird die positive Emotion verankert. Ziel ist es, in einer Stresssituation diese positive Emotion durch das Ankerbild oder -begriff abzurufen.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- in belastenden Situationen eine Gegenemotion zu schaffen.
- mit Stress kontinuierlich besser umzugehen.
- Provokationen zunehmend besser auszuhalten.

Literatur

Eckert, Marcus et al. (2019). Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche. Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Weinheim: Beltz, S. 157 ff.

Negative Gedanken kontrollieren

Beschreibung

Zuerst wird den Schülerinnen und Schülern folgende Situation geschildert:

Eine Person wartet auf den Anruf ihres Partners bzw. seiner Partnerin. Währenddessen entwickelt die Person zunehmend negative Gedanken und weint schließlich, obwohl das Telefonat später noch stattfindet.

Anschließend sammeln die jungen Erwachsenen weitere Situationsbeispiele für die Entwicklung (unnötiger) negativer Gedanken. Im nächsten Schritt versetzen sich die Jugendlichen in eine der gesammelten Situationen, in der sie (unnötigerweise) negativen Gedanken entwickelt hatten. Ziel ist es, dass die Schülerinnen und Schüler bewusst ihre negativen Gedanken steuern und diese entweder neutralisieren oder ins Positive wenden. So erfolgt eine Neuinterpretation der Situation.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- dysfunktionale Gedanken zu erkennen und kontrollieren zu lernen.
- die Selbstwahrnehmung und Resilienz zu stärken.

Literatur

Eckert, Marcus et al. (2019). Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche. Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Weinheim: Beltz, S. 210 ff.

Positives Lästern

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler bilden Dreiergruppen, wobei zwei davon die Aufgabe haben, sich zwei Minuten lang ausschließlich positiv über die dritte Person zu äußern. Die dritte Person ist währenddessen anwesend und darf sich aber nicht zu den Aussagen äußern. Die Rollen innerhalb der Dreiergruppe rotieren, bis über jedes Gruppenmitglied gesprochen wurde. Abschließend folgt eine Reflexionsphase: Jede bzw. jeder notiert seine positiven Rückmeldungen.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- das Selbstwertgefühl zu stärken.
- wertschätzender mit anderen Menschen umzugehen.
- sich eigener Stärken bewusst zu werden.
- Selbst- und Fremdbild zu vergleichen.

Literatur

Eckert, Marcus et al. (2019). Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche. Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Weinheim: Beltz, S. 177 ff.