



Begleitskript zur E-Session



Wer ist der ISB-Arbeitskreis Berufsvorbereitung?

- Auftrag: Materialentwicklung von Lehrkräften für Lehrkräfte für das ISB-Fachportal *Berufsvorbereitung*
- Wir sind Kolleginnen und Kollegen aus ganz Bayern, die in den Klassen zur Berufsvorbereitung (BVJ, BIK, BIKV, DK-BS, BVJ „Neustart“) unterrichten.
- Sie haben Anregungen? Schreiben Sie gerne eine E-Mail: martina.hoffmann@isb.bayern.de



Das Angebot auf

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



Startseite

Lehrplan für die Berufsvorbereitung

Materialien je Lernbereich des Lehrplans Berufsvorbereitung ^

Berufliche Handlungsfähigkeit

Politik und Gesellschaft

Lebensgestaltung

Mathematik

Medienwelten

Deutsch

Religionslehre/Ethik

Multiplikation des Lehrplans (2021)

Lerneinheiten und Materialien v

Podcast

Kultusministerielle Schreiben und Handreichungen

Veranstaltungen und Austausch v

Newsletter

- alle Klassenformen der Berufsvorbereitung
- veränderbare Unterrichtsmaterialien
- kontinuierlich neue Impulse für Ihren Unterricht
- Newsletter
- Podcasts
- Materialien zur Unterrichtsplanung (Reflexionsbögen etc.)
- E-Sessions (Januar/Februar 2024)

Ich-Design

motivieren, Lebens- und Berufsziele eruieren,
Glück und Wertvorstellungen diskutieren



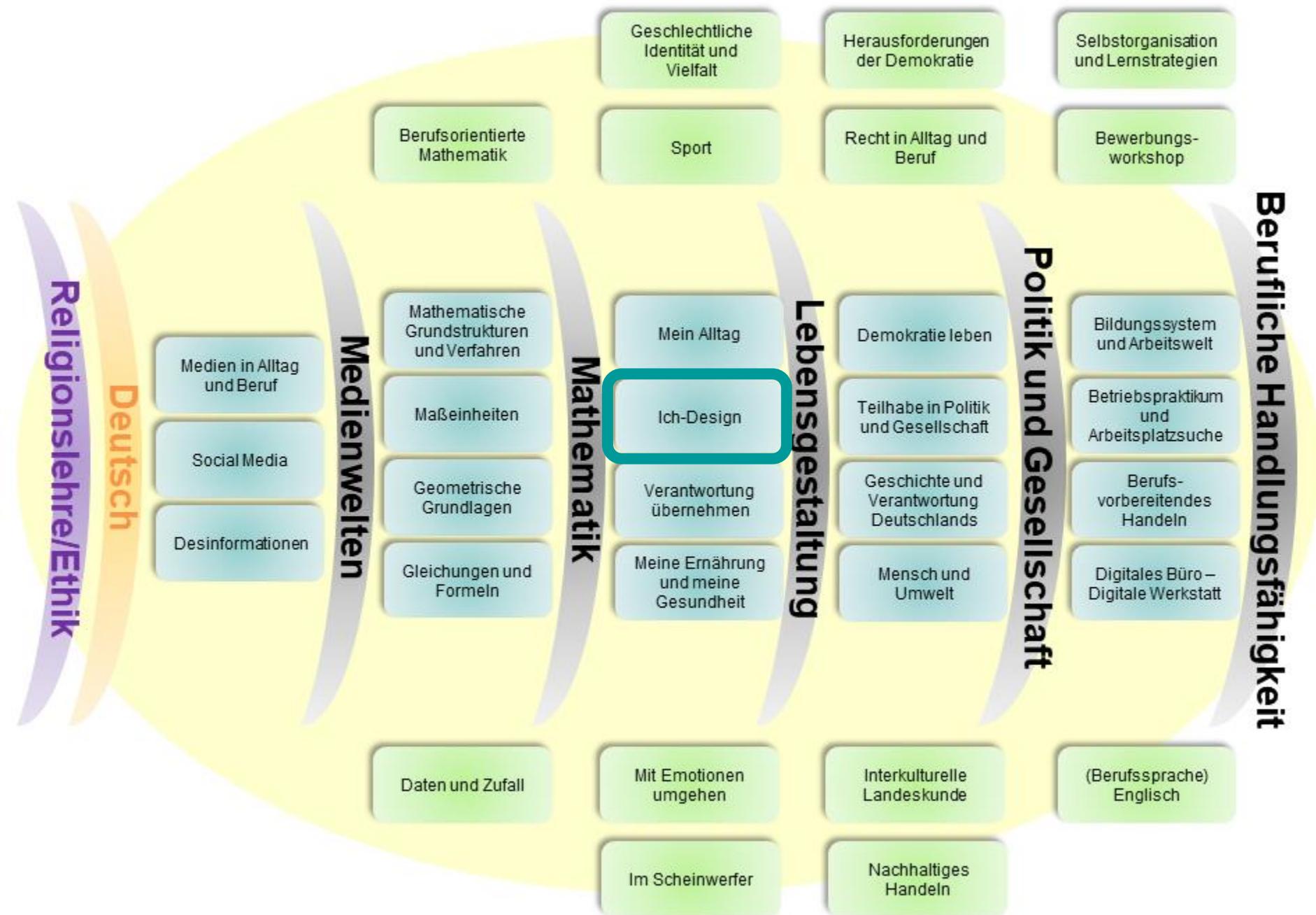
ISB

Sie erhalten in der E-Session ...

- einen Überblick über das Basismodul *Ich-Design: Wer bin ich? Was brauche ich? Was kann und will ich?* als Teil des Lernbereichs *Lebensgestaltung*.
- Anregungen aus der Unterrichtspraxis für die Umsetzung des Basismoduls *Ich-Design: Wer bin ich? Was brauche ich? Was kann und will ich?*
- konkrete Übungen und Methoden für Ihren Unterricht in den Klassen zur Berufsvorbereitung (inkl. Berufsintegration).



Ankommen



Ich-Design

- Wer bin ich?
- Was brauche ich?
- Was kann ich?
- Was will ich?

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
<p>Kompetenzerwartungen</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. 	<p>Kompetenzerwartungen</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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.

**individuelle
Ziele, Bedürfnisse, Wünsche etc.**

reflektieren

wahrnehmen und
artikulieren



ICH



erproben und umsetzen

konkretisieren und
formulieren



planen

kontinuierlich sich wiederholende Elemente

**individuelle
Ziele, Bedürfnisse, Wünsche etc.**

reflektieren



ICH



wahrnehmen und
artikulieren

erproben und umsetzen



konkretisieren und
formulieren

planen

Welche Methoden eignen sich exemplarisch für welche Phase?

individuelle Ziele, Bedürfnisse, Wünsche etc.

ICH

reflektieren

- *Positive Bilanz*
- *Positives Lästern*

wahrnehmen und artikulieren

- *Quaddro*
- *Vom Flow zu Stärken-Karten*
- *Lebensweg*
- *Positives Lästern*
- *Ermutigungsdusche*

erproben und umsetzen

- *Tagesschätze: positive Situationen bewahren*
- *Negative Gedanken kontrollieren*
- *Positives imaginieren: Anker setzen*

konkretisieren und formulieren

- *Vom Flow zu Stärken-Karten*
- *Wunschvorstellungen schrittweise realisieren*
- *Stärkenanalyse*

planen

- *Den Weg bahnen*
- *Konsequenzen-Gitter*

Methodenpool

Methodensammlung

Methoden
Lebensgestaltung

Klicken Sie auf den Button oder das Cover, um die Methodensammlung zu öffnen.



Startseite

Lehrplan 

Berufliche Handlungsfähigkeit

Politik und Gesellschaft

Lebensgestaltung

Mathematik

Medienwelten

Deutsch

Religionslehre/Ethik

Multiplikation des Lehrplans (2021)

Lerneinheiten und Materialien 

Welche methodisch-didaktischen Bausteine sind kontinuierlich einsetzen?

**individuelle
Ziele, Bedürfnisse, Wünsche etc.**

reflektieren



ICH

wahrnehmen und
artikulieren



erproben und umsetzen



konkretisieren und
formulieren

planen



Folgende Methoden bieten sich beispielsweise zur Umsetzung im Unterricht an:

- Hase - Jäger
- Schneekugel
- Klatschen weitergeben

Hase-Jäger

Beschreibung

Man braucht für diese Übung beide Hände. Mit der rechten Hand formt man mit Zeigefinger und Daumen ein Gewehr (=Jäger), mit der linken die zwei Ohren eines Hasen (=Hase). Dann ist nur die rechte Hand dran und formt abwechselnd Jäger und Hase, Gewehr und Hase. Das Gleiche wird mit der linken Hand wiederholt. Danach mit beiden Händen gleichzeitig synchron. Und schließlich als besonders schwere Variante rechts Jäger und links Hase, dann rechts Hase und links Jäger usw.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- simultan verarbeitende Prozesse in Gang zu setzen.
- beide Gehirnhälften zu aktivieren.
- die Schülerinnen und Schüler zu aktivieren und miteinander zu verknüpfen.
- Konzentration zu fördern.
- bei „overload“ gemeinsam zu lachen.

Literatur

Nowak Matthias/ Seewald, Jörg: Beweg dein Hirn.

Schneekugel

Beschreibung

Bei der Schneekugel-Übung geht es darum, im Hier und Jetzt anzukommen. Sie ist eine gute Übung, um die Schülerinnen und Schüler z.B. nach einer Pause wieder mit den Gedanken ins Klassenzimmer zu holen und dein Geist frei zu machen für die nächste Stunde.

Folgende Schritte sind bei der Schneekugel-Übung durchzuführen:

1. Schau den Schneeflocken in der Schneekugel so lange zu, bis sie gefallen sind. Beruhige deine Gedanken und deinen Geist.
2. Wie viele Atemzüge kannst du zählen, bis alle Schneeflocken zu Boden gefallen sind.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- Die Schülerinnen und Schüler nach einer Pause mit Körper und Geist wieder im Klassenzimmer ankommen zu lassen.
- Konzentration zu fördern.
- Zu sich zu kommen und ruhig zu werden.



Klatschen weitergeben

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler stehen im Kreis. Ein Klatschimpuls wird reihum weitergegeben.

Es gibt dann verschiedene Variationen, die dazu kommen können:

- zusätzlicher Klatschimpuls in die andere Richtung
- Richtungswechsel herbeiführen durch Klatschen in die andere Richtung
- Ducken → Klatschimpuls wird vom nächsten TN aufgenommen und weitergegeben

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- im Klassenzimmer anzukommen.
- ein (Mittags-)tief durch einen kurzen Bewegungsimpuls zu überwinden.
- die Atmosphäre durch gemeinsames Lachen aufzulockern.
- gemeinsam als Gruppe eine Aufgabe zu lösen (nicht aus dem Takt zu kommen).
- Selbstwirksamkeit als Impulsgeber zu erfahren.

Weiterführender Link

<https://www.junge-selbsthilfe-blog.de/wp-content/uploads/2019/08/M2-Klatschkreis-Impulsspiel-pdf.pdf> (27.02.2024)



Folgende Methoden bieten beispielsweise zur Umsetzung im Unterricht sich an:

- Warme Dusche
- Spinnennetz
- Eier-Fall

Warme Dusche

Beschreibung

Ein Schüler/eine Schülerin darf sich in die Mitte des Sitzkreises setzen und erhält eine „warme Dusche“. Alle Schülerinnen und Schüler, die um die Person in der Mitte herum sitzen, dürfen ihr ein Kompliment geben. Sie können beispielsweise positive Eigenschaften nennen oder ein besonders schönes Erlebnis mit dieser Person erzählen oder Stärken der Person aufzählen. Sobald die Person in der Mitte ihre warme Dusche erhalten hat, ist die nächste, die freiwillig möchte, an der Reihe. Keiner wird gezwungen sich in die Mitte zu begeben.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die positive Wahrnehmung der Schülerinnen und Schüler zu stärken.
- das Selbstbild zu stärken und die eigene Persönlichkeit schätzen zu lernen.
- sich gegenseitig wahrzunehmen.
- sich einander Wertschätzung auszusprechen.
- das soziale Miteinander zu fördern.
- die individuelle und positive Weiterentwicklung eines jeden zu stärken.

Weiterführender Link

<https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/methode/warme-dusche/> (05.03.2023).

Spinnennetz

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler müssen als Gruppe durch ein von der Lehrkraft erstelltes Spinnennetz gelangen, also von der einen Seite auf die andere kommen.

Es gibt bestimmte Regeln:

- Jedes Loch darf nur einmal (zweimal) benutzt werden. (Bereits benutzte Öffnungen können beispielsweise mit einer Wäscheklammer gekennzeichnet werden.
- Die „Fäden“ des Netzes dürfen dabei nicht berührt werden. → Werden sie doch berührt, muss dieser Mitspieler im weiteren Verlauf eine Augenbinde tragen oder sich ein anderes Loch aussuchen, um auf die andere Seite zu gelangen.
- Die Gruppe achtet darauf, dass es allen in der Gruppe gut geht.
- Es werden keine gefährlichen Manöver durchgeführt, Sicherheit geht vor.

Im Anschluss an die Übung werden die Durchführung und die Übung selbst reflektiert:

Wie war der Verlauf der Übung?

Was war wichtig, damit die Übung klappt?

Wie habt ihr das umgesetzt?

Was habt ihr daraus gelernt?

Wie kann das ins Team übertragen werden?

Worauf wollt ihr in Zukunft stärker achten?

Hinweis: Dieses Spiel sollte nicht gleich zu Beginn des Schuljahres durchgeführt werden, da es zu (viel) Körperkontakt kommen kann.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- das Gruppengefühl zu stärken.
- Vertrauen herzustellen.
- Abstimmung und Zusammenarbeit zu verbessern und zu trainieren.
- Lösungsstrategien zu entwickeln.

Weiterführende Links

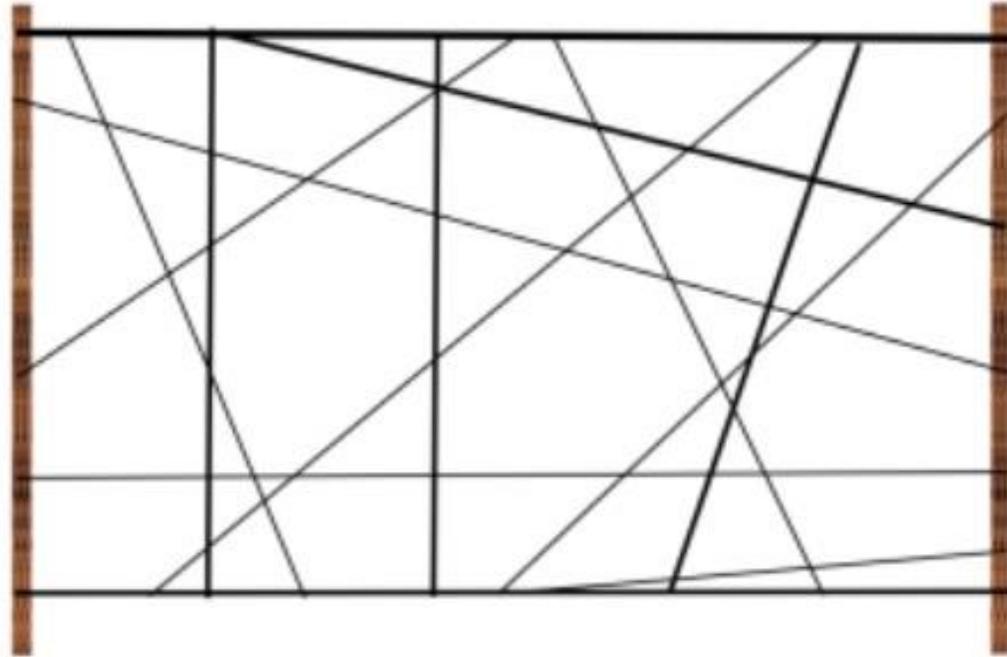
<https://eos-erlebnispädagogik.de/teamspiel-spinnennetz/#:~:text=Spieleanleitung%20des%20Teamspiels%20Spinnennetz,Verf%C3%BCgung%20und%20sind%20nicht%20erlaubt.> (05.03.2023)

https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/Projekte/TeamUp/UEbungen_zur_Teamentwicklung_-_Spinnennetz.pdf (05.03.2023)

<https://www.itps.uni-wuppertal.de/fileadmin/itps/Wastl/EP-Aktiv-04.pdf> (05.03.2023)

<https://www.super-sozi.de/das-spinnennetz-2/> (05.03.2023)

Spinnennetz (Beispiel)



Die Übung kann draußen oder drinnen durchgeführt werden.
Um das Spinnennetz herzustellen, benötigt man ein langes Seil oder dünnes Klebeband und zwei Säulen, Bäume, an denen das Netz befestigt wird.

Eierfall

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler werden in Kleingruppen à 3-4 Personen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält ein rohes Ei, das sie mit den unterschiedlichsten Materialien so verpacken soll, dass das Ei bei einem Fall aus ca. 1,5 Meter Höhe nicht zerbricht.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- das Gruppengefühl zu stärken.
- Abstimmung und Zusammenarbeit zu verbessern und zu trainieren.
- Lösungsstrategien zu entwickeln.

Weiterführende Links

https://www.feuerwehr-thueringen.de/fileadmin/thfv/downloads/bildungsplattform/10-14_Dateien_Spielesammlung/10-14_Spiel_Der_Eierfall.pdf (27.02.2024)

<https://www.kellner-rauch.de/wp-content/uploads/2020/01/Der-Eierfall.pdf> (27.02.2024)



Folgende Methoden bieten beispielsweise zur Umsetzung im Unterricht sich an:

- Reflexionshand
- Smileys

Das ging mir
ans Herz!

Das stinkt
mir!

Das war zu
ungenau!

Das kam
zu kurz!

Das war super!

HANDREFLEXION

Blick in die Praxis

Glücklich bin ich, wenn ...



Klicken Sie hier, um zum Handout des Lernszenarios *Glücklich bin ich, wenn ...* zu gelangen.



Startseite

Lehrplan ^

Berufliche Handlungsfähigkeit

Politik und Gesellschaft

Lebensgestaltung

Mathematik

Medienwelten

Deutsch

Religionslehre/Ethik

Multiplikation des Lehrplans (2021)

Lerneinheiten und Materialien ∨

Gelingensfaktoren

- Eine Vertrauensbasis in der Klasse schaffen
- Als Lehrkraft des Moduls „Ich-Design“ möglichst viele weitere Stunden in der Klasse
- Regelmäßiger Austausch im Klassenlehrerteam
- Gemeinsam als Klassenlehrer Stärken der Schülerinnen und Schüler fördern und sie beim Erreichen der persönlichen Ziele unterstützen
- Eng mit der sozialpädagogischen Fachkraft der Klasse zusammenarbeiten

Literatur

- Eckert, Marcus et al. (2019). Stress- und Emotionsregulation für Jugendliche. Trainingsmanual zum Programm Stark im Stress. Weinheim: Beltz.
- Fritz-Schubert, Ernst et al. (2015). Praxisbuch Schulfach Glück. Grundlagen und Methoden, Beltz Verlag.
- Gruber, Tina (2020). Therapie-Tools Ressourcenaktivierung. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial. Weinheim: Beltz Verlag.

Links

- Lehrplan Berufsvorbereitung:
https://www.berufsvorbereitung.bayern.de/fileadmin/user_upload/BSD/Uploads_BSD_und_BV/BV_BERUFVORBEREITUNG/BV_Lehrplan/Lehrplan_fuer_die_Berufsvorbereitung_EndV_2021_04_22.pdf
- Materialien zum Lernbereich Lebensgestaltung:
<https://www.berufsvorbereitung.bayern.de/lehrplan/lebensgestaltung/>
- Methodensammlung zum Lernbereich Lebensgestaltung: [Vorlage Methoden LP \(bayern.de\)](#)
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/stress/progressive-muskulentspannung>
- <https://www.br.de/radio/bayern2/sendungen/gesundheitsgesprach/themen/entspannung-technik-atem-100.html>
- <https://www.schulentwicklung.nrw.de/q/ganztag/lernzeiten-in-der-sekundarstufe/individualisiertes-lernen/lernarrangements/aktivierung-und-entspannung/energizer.html>
- <https://www.abb-seminare.de/blog/aktivierungsuebungen/>
- <https://www.lions-quest.de/downloads/online-energizer/>
- <https://www.wrike.com/de/blog/12-geniale-teambuilding-spiele-die-ihrem-team-garantiert-spa-machen/>
- <https://www.methodenkartei.uni-oldenburg.de/methode/warme-dusche/>
- <https://eos-erlebnispaedagogik.de/teamspiel-spinnennetz/#:~:text=Spieleanleitung%20des%20Teamspiels%20Spinnennetz,Verf%C3%BCgung%20und%20sind%20nicht%20erlaubt.>
- <https://www.itps.uni-wuppertal.de/fileadmin/itps/Wastl/EP-Aktiv-04.pdf>
- <https://www.super-sozi.de/das-spinnennetz-2/>
- https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/Projekte/TeamUp/UEbungen_zur_Teamentwicklung_-_Spinnennetz.pdf
- <https://www.super-sozi.de/das-spinnennetz-2/>

ISB-Newsletter *Berufsvorbereitung aktuell:*
Bleiben Sie informiert!



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



Herzliche Dank für Ihre Teilnahme!

Impressum

Erarbeitet im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus

Leitung des Arbeitskreises

Martina Hoffmann Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung

Arbeitskreismitglied

Dr. Katrin Flogaus Staatliches Berufsschulzentrum Weiden in der Oberpfalz

Herausgeber

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

