

Geschlechtliche Identität
und Vielfalt

Mit Emotionen umgehen

Sport

Im Scheinwerfer

Lebensgestaltung

Linkliste

Mein Alltag

Meine Ernährung und
meine Gesundheit

Ich-Design

Verantwortung
übernehmen

ISB

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).

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

→ *Projektideen: [Klassenübergreifendes Lernen: Bankberatung \(S.10\)](#)*

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

→ *Projektideen: [Mein persönlicher Einnahme- und Ausgabeplan \(S. 12\)](#)*

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

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

→ *Projektideen: [Klassenübergreifendes Lernen: Bankberatung \(S. 10\)](#)*

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

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

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).

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

- [5.1 Umgang mit Geld: Ich suche den besten Handyvertrag.](#)
- [5.2 Umgang mit Geld: Ich kaufe das, weil ...](#)
- [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.](#)
- [Projektideen: Mein persönlicher Einnahme- und Ausgabeplan \(S. 12\)](#)
- [Informationsmaterialien \(BLE\): Lebensmittelkunde](#)

- [Lerneinheit \(ISB\): Achtung! Verbots- und Warnzeichen im Werkstattalltag](#)
- 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.

→ *Methodensammlung: [Ich-Design: Wer bin ich? Was brauche ich? Was kann und will ich?](#)*

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).

→ *Video: [Persönliche Entwicklung am Beispiel des BSZ Wiesau](#)*

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

→ *Video mit Handout: [Glücklich bin ich, wenn ...](#)*

→ *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Quaddro \(S. 4\)](#)*

→ *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Vom Flow zu Stärken-Karte \(S. 5\)](#)*

→ *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Den Weg bahnen \(S. 6\)](#)*

→ *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Lebensweg \(S. 7\)](#)*

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

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

→ *Unterrichtsmaterialien (SWR): [Auf der Suche nach dem Glück](#)*

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

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.

→ *Video: [Persönliche Entwicklung am Beispiel des BSZ Wiesau](#)*

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

→ *Methodensammlung Berufliche Handlungsfähigkeit: [Werteüberprüfung: Mein Beruf – Das ist mir wichtig! \(S. 11\)](#)*

→ *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Quaddro \(S. 4\)](#)*

→ *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Vom Flow zu Stärken-Karte \(S. 5\)](#)*

→ *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?).

→ *Video mit Handout: [Meine Lebensziele als \(digital\) visual board](#)*

→ *Portfolio: [Berufsvorbereitung an der Berufsschule – Nutze deine Chance!](#)*

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

- Portfolio: [Berufsvorbereitung an der Berufsschule – Nutze deine Chance!](#)
- 3.2 [Lernen: Mein Bildungs-Weg-Plan](#)
- Methodensammlung Lebensgestaltung: [Den Weg bahnen \(S. 6\)](#)
- Methodensammlung Lebensgestaltung: [Lebensweg \(S. 7\)](#)
- 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).
 - 3.3 [Lernen: Wir helfen uns beim Lernen.](#)
- leiten neue persönliche Ziele vom individuell Erreichten ab (Was will ich? Was brauche ich noch?).
 - Portfolio: [Berufsvorbereitung an der Berufsschule – Nutze deine Chance!](#)
 - 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](#)
 - Methodensammlung Lebensgestaltung: [Kameljäger \(S. 26\)](#)

- Methodensammlung Lebensgestaltung: [Den Weg bahnen \(S. 6\)](#)
- Methodensammlung Lebensgestaltung: [Lebensweg \(S. 7\)](#)
- 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).
 - Portfolio: [Berufsvorbereitung an der Berufsschule – Nutze deine Chance!](#)
 - 3.1 [Lernen: Das sind meine Talente.](#)
 - 3.2 [Lernen: Mein Bildungs-Weg-Plan](#)
 - 3.3 [Lernen: Wir helfen uns beim Lernen.](#)
 - 8.1 [Praktikum: Meine Soft Skills und meine beruflichen Interessen](#)
 - Methodensammlung Lebensgestaltung: [Gewaltfreie Kommunikation \(GFK\) \(S. 24\)](#)
- 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.
 - Video mit Handout: [Meine Lebensziele als \(digital\) visual board](#)
 - Portfolio: [Berufsvorbereitung an der Berufsschule – Nutze deine Chance!](#)
 - 16.1 [Ich im Betrieb: So arbeite ich im Betrieb.](#)
 - Methodensammlung Lebensgestaltung: [Den Weg bahnen \(S. 6\)](#)
 - 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.
 - Video mit Handout: [Glücklich bin ich, wenn ... \(Video\)](#)
 - Methodensammlung Lebensgestaltung: [Quaddro \(S. 4\)](#)
 - Methodensammlung Lebensgestaltung: [Vom Flow zu Stärken-Karte \(S. 5\)](#)

→ Dilemma-Situationen: [Berufsausbildung vs. Geld verdienen \(S. 7\)](#)

→ [Toolbox Resilienz](#)

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

→ Handreichung: [Resilienzförderung in der Schule](#)

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.

→ [Video mit Handout: Kulturelle Vielfalt in unserer Klasse](#)

- achten Vielfalt als Bereicherung (z. B. kulturell, religiös, sozial) und setzen sich in ihrem persönlichen Umfeld mit unterschiedlichen Überzeugungen auseinander.

→ [Video mit Handout: Kulturelle Vielfalt in unserer Klasse](#)

→ [Lernmaterialien \(Aktion Mensch e. V.\): Anderssein – Vielfalt-Vorurteile-Inklusion – Impulse für den Unterricht und die Arbeit mit Jugendlichen ab 12 Jahren](#)

- vergleichen gängige Sicht- und Wahrnehmungsweisen sowie Stereotype der eigenen und fremden Kultur.

→ [13.2 Werteverständnis und Kulturvielfalt: Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage \(Orientierungsphase\)](#)

→ [Dilemma-Situationen: Familie und Beruf \(S. 8\)](#)

→ [Methodensammlung Lebensgestaltung: Vom Flow zu Stärken-Karte \(S. 5\)](#)

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 religionsspezifischer Anschauungen bewusst und nehmen die kulturelle, religiöse sowie geschlechtliche Vielfalt der Gesellschaft als Bereicherungspotenzial für das persönliche und gesellschaftliche Leben wahr.

→ [Video mit Handout: Kulturelle Vielfalt in unserer Klasse \(Video\)](#)

→ [Dilemma-Situationen: Schweinefleischverbot vs. Kochausbildung \(S. 3\)](#)

→ [Dilemma-Situationen: Religiöse Vorschriften \(S. 4\)](#)

→ [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](#)

- [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 als etwas Grundlegendes akzeptieren.
 - [3.3 Lernen: Wir helfen uns beim Lernen.](#)
 - [Methodensammlung Lebensgestaltung: Der Ton macht die Musik \(S. 28\)](#)
 - [Methodensammlung Lebensgestaltung: Ich nehm´ den Dampf raus – kontrollierter Dialog \(S. 30\)](#)
 - [Methodensammlung Lebensgestaltung: Fäuste öffnen \(S. 29\)](#)
 - werden sich der Ausprägungen der Sinnsuche (z. B. Gesundheit, Freizeitgestaltung, Verzicht) und Sinnverfehlungen (z. B. Drogen) bewusst.
 - [Video mit Handout: Glücklich bin ich, wenn ...](#)
 - [Methodensammlung Lebensgestaltung: Quattro \(S. 4\)](#)
 - [Methodensammlung Lebensgestaltung: Vom Flow zu Stärken-Karte \(S. 5\)](#)
 - erkennen Dilemma-Situationen für sich und sammeln Handlungsoptionen.
 - [Methodensammlung: Dilemma-Situationen](#)
 - [Video mit Handout: Dilemma – mediale Zivilcourage](#)
 - [Methodensammlung Lebensgestaltung: Moralische Dilemma-Diskussion \(S. 8\)](#)
 - [Unterrichtsmaterialien \(IBBW\): Moralischen Dilemmadiskussion](#)
-
- 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](#)
 - [Projektideen: Besuch im Seniorenheim: ins Gespräch kommen \(S. 6\)](#)
 - [Methodensammlung Lebensgestaltung: Gewaltfreie Kommunikation \(GFK\) \(S. 24\)](#)
 - [Dilemma-Situationen: Religiöse Vorschriften \(S. 4\)](#)
 - [Dilemma-Situationen: Schweinefleischverbot vs. Kochausbildung \(S. 3\)](#)
 - [Materialien für Vielfalt im Klassenzimmer \(Georg-Eckert-Institut\): Respekt! 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).
 - [Video mit Handout: Dein Ehrenamt: regional aktiv sein](#)
 - [Video: Torsten Schumacher: Haltung und Kommunikation im Konflikt](#)
 - 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](#)
 - [Video: Torsten Schumacher: Haltung und Kommunikation im Konflikt](#)
 - [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](#)

→ Lernszenario: [Dilemma – mediale Zivilcourage mit Handout](#)

→ Methodensammlung Lebensgestaltung: [Moralische Dilemma-Diskussion \(S. 8\)](#)

→ 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](#)
 - [Methodensammlung Lebensgestaltung: Außenseiter \(S. 27\)](#)
- 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 \(LGL\)](#)
 - [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

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](#)

→ [Dilemma-Situationen: Familie und Beruf \(S. 8\)](#)

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

- äußern sich zu sexuellen Themen sprachlich angemessen.

→ [15.2 Liebe – Partnerschaft – Sexualität: So verhalte 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?](#)

→ [Dilemma-Situationen: Familie und Beruf \(S. 8\)](#)

BIK und BVJ

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](#)

→ [Methodensammlung Lebensgestaltung: Gewaltthermometer \(S. 25\)](#)

→ [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](#)

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

→ *Unterrichtsmaterialien (BZgA): [Sexualaufklärung](#)*

- 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](#)*

- 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.

→ *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.

→ *Methodensammlung: [Sport: Fit bleiben und den Teamgeist spüren!](#)*

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.](#)*
 - *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Fitnesstest \(S. 15\)](#)*
 - *Unterrichtsmaterialien (BMBWF): [Unterrichtsbeispiele - Evaluationsaufgaben für den Bildungsstandard Bewegung und Sport](#)*
 - *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Jonglieren \(S. 18\)](#)*
 - *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Olympia im Klassenzimmer \(S. 20\)](#)*
- 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.](#)*
 - *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Schlingentraining \(S. 16\)](#)*
 - *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](#)*
 - *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Finger Yoga \(Mudras\) \(S. 23\)](#)*

- *Unterrichtsmaterialien (ZSL): [Stress](#) (S. 20 ff)*
- *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Jonglieren](#) (S. 18)*
- kommunizieren mit Mitspielenden fair sowie situationsangemessen und setzen spieltaktische Planungen gemeinsam um.
 - *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Handball-Kopfball](#) (S. 10)*
 - *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Gewaltfreie Kommunikation \(GFK\)](#) (S. 24)*
 - *Methodensammlung Lebensgestaltung: [3-Farben Spiel](#) (S. 11)*
- stellen persönliche Interessen zugunsten gemeinsamer Prozesse zurück, um die Integration aller Beteiligten in die Gemeinschaft zu unterstützen.
 - *Unterrichtsmaterialien (DGUV): [Teamarbeit](#)*
 - *Projektideen: [Ich bin schneller: Seifen](#) (S. 7)*
- beherrschen grundlegende Fähigkeiten und Techniken der gewählten Sportarten regelbasiert.
 - *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Flag Football](#) (S. 17)*
 - *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Kubb \(Wikingerschach\)](#) (S. 22)*
 - *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Goalball](#) (S. 12)*
- übernehmen Verantwortung für ihre Entscheidungen, indem sie auch selbst als Unparteiische tätig werden.
 - *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Flag Football](#) (S. 17)*
- verhalten sich fair und unterstützen sich gegenseitig, um Leistungsfortschritte zu fördern und ein positives Klima im Team zu stärken.
 - *[Übersicht zum Ablauf des \(Lern-\)Entwicklungsgesprächs](#) (Formular zur Durchführung des Gesprächs)*
 - *Methodensammlung Lebensgestaltung: [3-Farben Spiel](#) (S. 11)*
 - *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Kubb \(Wikingerschach\)](#) (S. 22)*
 - *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Crossboule](#) (S. 19)*
- reagieren präventiv auf mögliche physische und psychische Belastungen in unterschiedlichen beruflichen Handlungssituationen.
 - *Unterrichtsmaterialien (DGUV): [Stress](#)*
 - *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Olympia im Klassenzimmer](#) (S. 20)*
 - *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: [Fitball](#) (S. 13)*

→ *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Goalball \(S. 12\)](#)*

▪ 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?](#)*

→ *Methodensammlung Lebensgestaltung: [3-Farben Spiel \(S. 11\)](#)*

→ *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Goalball \(S. 12\)](#)*

→ *Methodensammlung Lebensgestaltung: [ALBAs tägliche Sportstunde \(S. 21\)](#)*

→ *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Schlingentraining \(S. 16\)](#)*

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.

→ *Methodensammlung: [Mit Emotionen umgehen: Bleib cool!](#)*

→ *Themenseite der digitalen Fachtagung (2023): [Herausforderungen wirksam begegnen](#)*

→ *Begleitskript zur digitalen Fachtagung (2023) mit [Übersicht zum Ansatz der Konfrontativen Pädagogik](#)*

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: [Gewaltfreie Kommunikation \(GFK\) \(S. 24\)](#)*

→ *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Gewaltthermometer \(S. 25\)](#)*

→ *Projektideen: [Kunst: Emotionen darstellen \(S. 4\)](#)*

→ *Projektideen: [Schulwettbewerb: Werte-Lyrik \(S. 11\)](#)*

- erfahren die eigene Befindlichkeit in Konflikten (z. B. Wahrnehmung von Täter- und Opferrolle) anhand von Rollenspielen, (Partner-)Interviews, theater- und erlebnispädagogischen Übungen oder Visualisierungen.

→ *Dilemma-Situationen: [Nationalfeiertag: Kann ich frei haben? \(S. 5\)](#)*

→ *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Gewaltfreie Kommunikation \(GFK\) \(S. 24\)](#)*

→ *Methodensammlung Lebensgestaltung: [Kameljäger \(S. 26\)](#)*

→ *Video: [Torsten Schumacher: Haltung und Kommunikation im Konflikt](#)*

- 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](#)
 - [Projektideen: *Kunst: Emotionen darstellen \(S. 4\)*](#)
 - [Methodensammlung Lebensgestaltung: *Finger Yoga \(Mudras\) \(S. 23\)*](#)
 - [Methodensammlung Lebensgestaltung: *Jonglieren \(S. 18\)*](#)
- erproben sich in konstruktiver Kommunikation, um in Stresssituation sozialadäquat zu reagieren.
 - [16.2 *Ich im Betrieb: Wir schlichten Streit.*](#)
 - [Methodensammlung Lebensgestaltung: *Der Ton macht die Musik \(S. 28\)*](#)
 - [Video: *Torsten Schumacher: Haltung und Kommunikation im Konflikt*](#)
 - [Methodensammlung Lebensgestaltung: *Gewaltfreie Kommunikation \(GFK\) \(S. 24\)*](#)
 - [Unterrichtsmaterialien \(ZSL\): *Gewaltfreie Kommunikation*](#)
 - [Methodensammlung Lebensgestaltung: *Der Ton macht die Musik \(S. 28\)*](#)
 - [Methodensammlung Lebensgestaltung: *Ich nehm´ den Dampf raus – kontrollierter Dialog \(S. 30\)*](#)
 - [Methodensammlung Lebensgestaltung: *Fäuste öffnen \(S. 29\)*](#)
 - [Methodensammlung Lebensgestaltung: *Außenseiter \(S. 27\)*](#)
- erproben das friedliche Lösen alltäglicher Konfrontationen, indem sie ihre Gefühle beispielsweise mithilfe theater- und erlebnispädagogischer Übungen thematisieren sowie artikulieren.
 - [Tutorials: *Erlebnispädagogik \(Bierdeckelspiel, Himmelsleiter, Scannerausweis, Streichholzreflexion\)*](#)
 - [Methodensammlung Lebensgestaltung: *Gewaltfreie Kommunikation \(GFK\) \(S. 24\)*](#)
 - [Methodensammlung Lebensgestaltung: *Außenseiter \(S. 27\)*](#)
- 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](#)
 - [Methodensammlung Lebensgestaltung: *Gewaltfreie Kommunikation \(GFK\) \(S. 24\)*](#)

→ Methodensammlung Lebensgestaltung: [Kameljäger \(S. 26\)](#)

→ Video: [Torsten Schumacher: Haltung und Kommunikation im Konflikt](#)

Im Scheinwerfer: Kulturelles und künstlerisches Handeln

zum Lernbereich **Lebensgestaltung**

Zielsetzung des Wahlmoduls

Die Schülerinnen und Schüler 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.

→ Methodensammlung: [Im Scheinwerfer: Kulturelles und künstlerisches Handeln](#)

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

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](#)
 - Projektideen: [Kunst: Emotionen darstellen \(S. 4\)](#)
 - Projektideen: [Schulwettbewerb: Werte-Lyrik \(S. 11\)](#)
- unterscheiden zwischen Gestik und Mimik und nutzen diese, um Texte lebendig darzustellen und interkulturelle Gemeinsamkeiten zu erkennen.
 - Video (Bundesagentur für Arbeit): [Vorstellungsgespräch „Was verrät deine Körpersprache?"](#)
 - Projektideen: [Schulwettbewerb: Werte-Lyrik \(S. 11\)](#)
- verbinden Sprechausdruck und Emotionen in der Stimme, um Affekten bewusst Ausdruck zu verleihen (z. B. Stimme als Klang- und Geräuschinstrument).
 - Projektideen: [Schulwettbewerb: Werte-Lyrik \(S. 11\)](#)
- 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.
 - [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.
 - [Tutorials: Erlebnispädagogik](#) (*Bierdeckelspiel, Himmelsleiter, Scannerausweis, Streichholzreflexion*)
- unterscheiden zwischen real-alltäglicher und symbolisch-fiktiver Wirklichkeit.