

Ich-Design

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

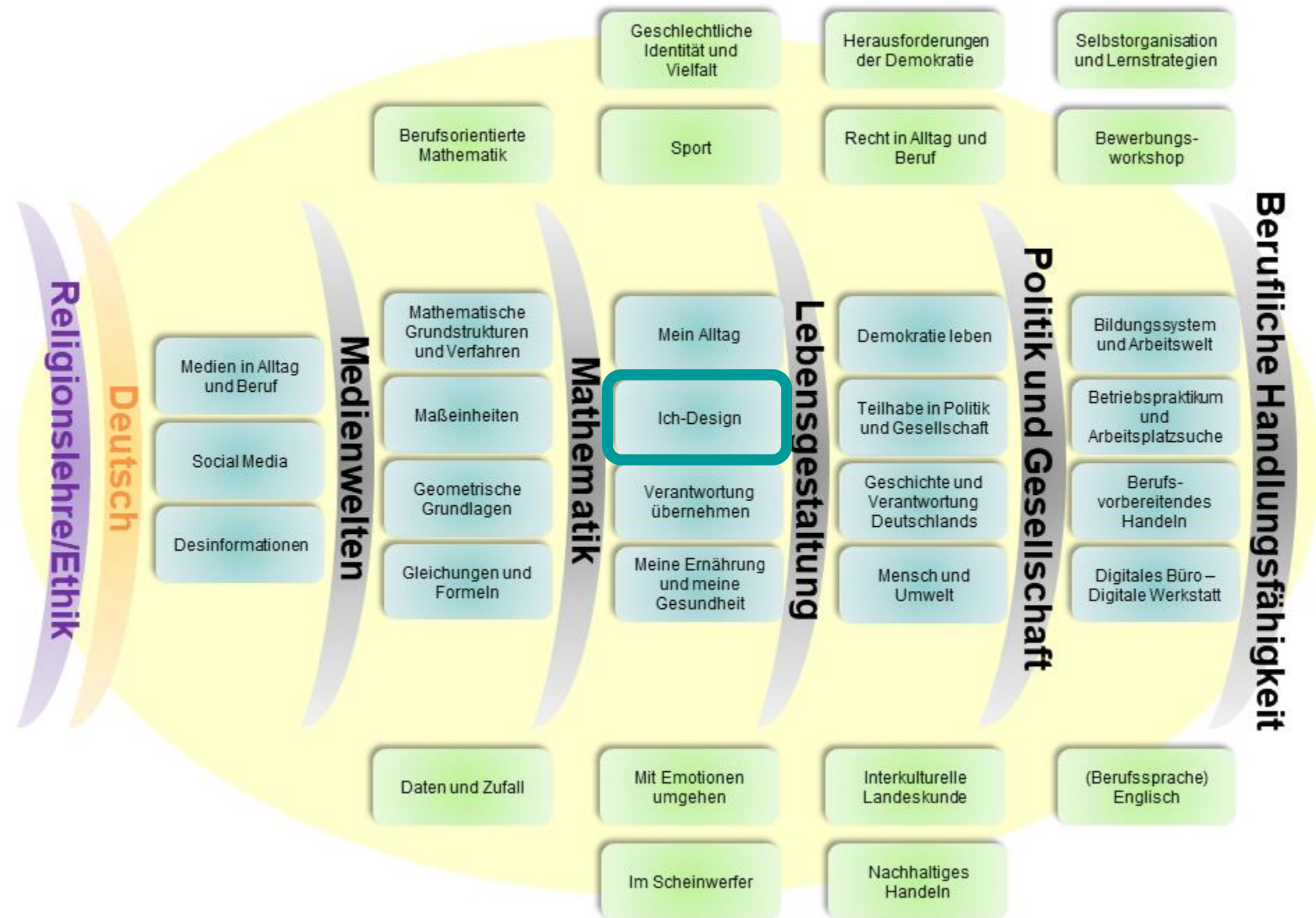


ISB

Sie erhalten ...

- 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).





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.

Auszug aus dem Lehrplan für die Berufsvorbereitung (S. 37)

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

reflektieren

wahrnehmen und
artikulieren



ICH



erproben und umsetzen

konkretisieren und
formulieren



planen

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

reflektieren



ICH



wahrnehmen und
artikulieren

erproben und umsetzen



konkretisieren und
formulieren

planen

Nachfolgend finden Sie eine Auswahl an Methoden und Übungen, die sich zur unterrichtlichen Umsetzung des Basismoduls

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

eignen.

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



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 v

individuelle
Ziele, Bedürfnisse, Wünsche etc.

wahrnehmen und artikulieren

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

BIKV → BIKBVJ

ICH

reflektieren

erproben und umsetzen

konkretisieren und formulieren

planen

Link zum Lehrplan für die Berufsvorbereitung:

<https://www.isb.bayern.de/berufsschule/lehrplan/berufsschule/lehrplan-lehrplanrichtlinie/1628/>

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.

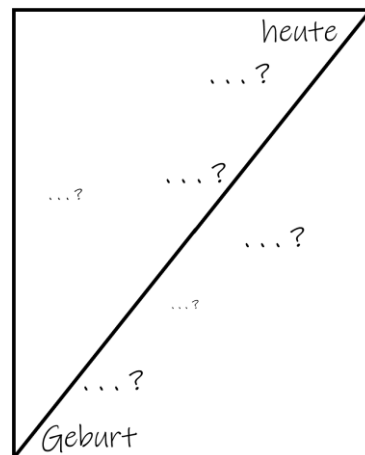
Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- 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.

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



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).

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

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.

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

Ermutigungsdusche

Beschreibung

Ein Schüler bzw. eine Schülerin sitzt mit dem Rücken zur Klasse. Die übrigen Schüler und Schülerinnen und Schüler tauschen sich über diesen einen Schüler bzw. diese eine Schülerin aus, indem sie die Eigenschaften nennen, die sie an ihm/ihr besonders schätzen, die einmalig sind oder die sie vielleicht sogar bewundern. Sie berichten über positive Situationen und Erlebnisse mit dieser Person, z.B. schulische Situationen, in denen die Person unterstützt oder geholfen hat oder zur Lösung eines Problems beigetragen hat. Wichtig dabei ist, dass wirklich nur Positives genannt wird, sodass der Schüler/die Schülerin erfahren kann, dass es auch angenehm sein kann, wenn hinter dem Rücken über einen gesprochen wird.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- zu erfahren, dass hinter dem eigenen Rücken auch positiv über einen gesprochen werden kann.
- sich ein positives Selbstbild wahrzunehmen.
- sich einen positiven Fremder wahrzunehmen und zu artikulieren.
- neue Stärken zu entdecken und zu erfahren.

aud (2014). Glück als Unterrichtsfach an Berufsschulen. Die Stärken der Jugendlichen entdecken und

individuelle
Ziele, Bedürfnisse, Wünsche etc.

reflektieren

wahrnehmen und artikulieren

ICH

erproben und umsetzen

planen

konkretisieren und formulieren

Die Schülerinnen und Schüler ...

- konkretisieren ihre kurz-, mittel- und langfristigen (Lebens-)Ziele (**Was will ich?**) auf Basis einer individuellen Ressourcenanalyse (**Was kann ich?**).
- formulieren (Lebens-)Ziele (**Was will ich?**) beispielsweise in Bezug auf ihre Freizeit, ihren Tagesablauf oder Konsum.

BIKV → BIK/BVJ

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.



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

Wunschvorstellungen schrittweise realisieren

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler überlegen, was sie sich für ihre Zukunft wünschen. Sie versuchen diese Wunschvorstellungen zu formulieren und schreiben diese auf die ersten Zeilen des Arbeitsblattes. Anschließend konkretisieren sie eine Vision schrittweise.

Leitfragen zur Konkretisierung der Wunschvorstellungen:

- Was sind meine Wünsche für die Zukunft?
- Wovon träume ich?
- Was möchte ich lernen und verbessern? Was brauche ich dafür?
- Wer könnte mich dabei unterstützen?
- Kenne ich jemanden mit ähnlichen Wünschen?
- Wie fange ich an, meine Wunschvorstellungen umzusetzen?
- Wie belohne ich mich nach Erreichen meiner Wunschvorstellung?

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- realisierbare Möglichkeiten hinsichtlich Wünsche zu finden.
- Zukunftsvisionen zu konkretisieren und näher zu bringen.
- die Umsetzbarkeit der eigenen Wünsche zu prüfen und ggf. anzupassen.

Literatur/weiterführende Links

Gruber, Tina (2020). Therapie-Tools Ressourcenaktivierung. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial. Weinheim: Beltz Verlag, S. 64.



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

Stärkenanalyse

Beschreibung

Indem man nicht nach Fehlern sucht, sondern den Fokus auf die Stärken legt, wird der Blick bei den Schülerinnen und Schülern nicht auf ein Scheitern, sondern auf das Gelingen gelegt. Man fragt also: Bis zu welchem Teil der Aufgabe bist du (gut) zurecht gekommen? Welchen Teil der Aufgabe hast du verstanden? Das kann einen Anknüpfungspunkt zum Weiterüberlegen bieten. Auch eine Stärkenanalyse an so einer Stelle durchzuführen, lohnt sich. Die Schülerinnen und Schüler schreiben etwas auf, was sie (in der Schule besonders gut können/(besonders gerne machen). Sie schreiben dazu dann 3 Minuten, indem sie folgende Fragen beantworten:

- Was ist das?
- Warum kann ich das gut?
- Kann ich das schon immer so gut?
- Wann oder wie habe ich das gelernt?
- Was macht mir daran besonders Spaß?

pricht sich jeder/jede mit einem Partner/einer Partnerin. Hier dürfen natürlich noch weitere Fragen dazu den.

endet mit einer Reflexion. Im Klassengespräch werden folgende Fragen besprochen:

die Übung gefallen?

ch dabei über mich selbst gelernt?

ist besonders gut einsetzbar, um ...

ken zu definieren und zu artikulieren.

ertrauen zu stärken.

weg von den Schwächen hin zu den Stärken zu verlegen.

ela und Endres, Wolfgang (2017). Positive Psychologie in der Schule. Weinheim: Beltz-Verlag.

individuelle Ziele, Bedürfnisse, Wünsche etc.

reflektieren

wahrnehmen und artikulieren

ICH

erproben und umsetzen

planen

konkretisieren und formulieren

Die Schülerinnen und Schüler ...

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

BIKV → BIK/BVJ

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.

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

Konsequenzen-Gitter

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler denken an eine Situation, die sie gerne verändern würden, aber nicht genau wissen, ob die Entscheidung für sie richtig ist. Sie tragen diese Situation in ein Arbeitsblatt ein. Anschließend machen sie sich über die Auswirkungen und Konsequenzen bewusst. Die Schülerinnen und Schüler führen alle Argumente in die jeweiligen Felder ein.

	Vorteile	Nachteile
Ich mach weiter wie bisher.	kurzfristig	kurzfristig
	langfristig	langfristig
Ich verändere die Situation.	langfristig	langfristig
	kurzfristig	kurzfristig

Methodensammlung



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

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- mögliche Konsequenzen einer Entscheidung besser einschätzen zu können.
- einen Überblick über mögliche Konsequenzen einer Entscheidung zu visualisieren und so den Entscheidungsfindungsprozess zu optimieren.
- eigene Ressourcen zu stärken.

Literatur/weiterführende Links

- Gruber, Tina (2020). Therapie-Tools Ressourcenaktivierung. Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial. Weinheim: Beltz Verlag, S. 96.

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

reflektieren

wahrnehmen und artikulieren

ICH

erproben und umsetzen

konkretisieren und formulieren

Die Schülerinnen und Schüler ...

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

planen

BIKV → BIK/BVJ

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.

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

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.

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

Positives imaginieren: Anker setzen

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schülern 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.

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

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

reflektieren

Die Schülerinnen und Schüler ...

- schätzen die individuellen Folgen verfehlter Sinnangebote und kurzfristiger Glücksversprechen (z. B. Drogen, virtuelle Realität, Werbung, Sekten, überzogenes Konsumverhalten) zur Stärkung der eigenen Resilienz ein.
- stärken ihre Frustrationstoleranz ggf. unter Einbezug von Hilfe, indem sie Erfolge und Niederlagen (z. B. schlechte Noten, Abbruch von Beziehungen) hinterfragen.



ICH

wahrnehmen und artikulieren

erproben und umsetzen

konkretisieren und formulieren

planen

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>



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

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 z. B. zur Umsetzung im Unterricht an:

- Das Gewitter
- Ich mag Leute, die ...
- Oma, Löwe, Samurai
- Pferderennen
- Klatschen weitergeben
- Namensball

Energizer: Das Gewitter

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler und die Spielleitung (das kann die Lehrkraft oder aber auch ein Schüler/eine Schülerin) stehen im Kreis. Es herrscht absolute Ruhe. Bei dieser Übung geht es darum, gemeinsam ein Gewitter durch Geräusche nachzuahmen, die die Spielleitung vormacht. Die vorgemachten Geräusche werden reihum nachgemacht, indem das Geräusch im Kreis immer weiter wandert, bis es vom nächsten Geräusch abgelöst wird. Jeder macht sein Geräusch solange, bis bei ihm/ihr das nächste Geräusch zum Nachahmen angekommen ist. Dabei soll die Stimmung eine heranziehenden und sich entladenden Gewitters aufkommen.

Es beginnt mit einem Rauschen des Windes (Hände aneinander reiben). Diese Bewegung wird an den linken Nachbarn weitergegeben und setzt sich im Kreis fort, bis sie wieder beim Spielleiter ankommt. Der beginnt nun die ersten Regentropfen fallen zu lassen (mit den Fingern schnippen). Dann folgt heftiger Regen (klatschen auf die Oberschenkel), lautes Donnern und Blitzen (stampfen mit den Füßen). Dann hat das Gewitter seinen Höhepunkt erreicht und ebbt wieder ab. Die Bewegungen werden nun in der umgekehrten Reihenfolge wiederholt und werden immer leiser. Schließlich ist das Gewitter vorbei und erste Sonnenstrahlen dringen durch die Wolkendecke.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- einen kurzen Moment der Auszeit zu schaffen.
- sich ganz auf sich zu konzentrieren.
- die Schülerinnen und Schüler zu aktivieren.

Weiterführender Link

<https://www.schulentwicklung.nrw.de/q/ganztag/lernzeiten-in-der-sekundarstufe/individualisiertes-lernen/lernarrangements/aktivierung-und-entspannung/energizer.html>

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

Energizer: Ich mag Leute, die...

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler sitzen im Stuhlkreis. Ein Schüler/eine Schülerin steht in der Mitte. Er/Sie ruft einen Satz, der beginnt mit „Ich mag Leute, die...“, z. B. „Ich mag Leute, die heute ein grünes T-Shirt tragen“ und klatscht. Daraufhin müssen alle mit einem grünen T-Shirt aufspringen und sich einen neuen Stuhl suchen. Die Person in der Mitte versucht ebenfalls, einen Stuhl zu ergattern. Wer sich auf keinen Stuhl setzen kann, geht in die Mitte und ruft ebenfalls einen Satz beginnend mit „Ich mag Leute, die ...“ Bei dem Ausruf „Ich mag euch alle!“ müssen natürlich alle Schülerinnen und Schüler aufspringen und sich einen neuen Platz suchen.

Anmerkung: Der Raum sollte groß genug sein, dass sich die Schülerinnen und Schüler gut bewegen können. Im Raum befindet sich ein Stuhl weniger als Schülerinnen und Schüler da sind.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.
- die Unterrichtsstunde aufzulockern.
- die Schülerinnen und Schüler zu aktivieren.

Weiterführender Link

- <https://www.schulentwicklung.nrw.de/q/ganztag/lernzeiten-in-der-sekundarstufe/individualisiertes-lernen/lernarrangements/aktivierung-und-entspannung/energizer.html>

Energizer: Oma, Löwe, Samurai

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler bilden zwei Teams, die dann gegeneinander antreten und „kämpfen“. Die Teams vereinbaren ein Symbol (siehe unten). Zur Ausführung des Kampfes stehen die Teams einander jeweils in einer Linie gegenüber. Zunächst Rücken an Rücken. Auf ein Signal hin drehen sich alle gleichzeitig um und führen die zum ausgemachten Symbol gehörende Aktion alle gleichzeitig aus.

Folgende Symbole gibt es:

- Löwe (Hände zu Krallen geformt, ein Schritt nach vorne, Löwengebrüll)
- Samurai (schlägt mit Schwert zu und macht „Ha“)
- Oma (erhobener Zeigefinger, tippelt nach vorne, macht „Dudududu“)

Die Regeln sind: Löwe frisst Oma, Samurai schlägt Löwe Kopf entzwei, Oma schimpft Samurai.

Anschließend spielen beide Teams z. B. fünf Runden gegeneinander.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Konzentration zu stärken.
- das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.

Weiterführende Links

- <https://www.abb-seminare.de/blog/aktivierungsuebungen/>
- <https://www.lions-quest.de/downloads/online-energizer/>

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

Energizer: Pferderennen

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler nehmen an einem imaginären Pferderennen teil und befolgen dabei Anweisungen der Lehrkraft, die das Pferderennen moderiert.

Beispiele:

- auf Oberschenkel klopfen (Pferd galoppiert)
- Hüpfen (Hindernis)
- Doppelhüpfer (doppeltes Hindernis)
- an feiner Dame auf der Tribüne vorbereiten (winken)

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Konzentration zu steigern
- die Schülerinnen und Schüler zu aktivieren und aufzumuntern.
- sich im Sportunterricht aufzuwärmen.

Weiterführender Link

- <https://www.lions-quest.de/downloads/online-energizer/>

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

Energizer: Klatschen weitergeben

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler stehen im Kreis. Dabei wird ein Klatschen weitergegeben. Man kann das Klatschen nach einiger Zeit variieren.

Varianten

- Variante 1: mit stets steigender Geschwindigkeit
- Variante 2: ein zweites Klatschen verfolgt das erste Klatschen
- Variante 3: Doppelklatschen bedeutet Richtungswechsel
- Variante 4: Bestimmten Rhythmus klatschen (z.B. Dreiviertel-Takt)

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- die Konzentration zu fördern.
- ein Gemeinschaftsgefühl zu erzeugen.
- die Schülerinnen und Schüler im Klassenzimmer ankommen zu lassen.

Weiterführender Link

- <https://www.abb-seminare.de/blog/aktivierungsuebungen/>

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

Energizer: Namensball

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich im Kreis auf. Ein Ball wird von einem zum nächsten geworfen. Dabei müssen bestimmte Regeln beachtet werden. Die Person, die wirft, muss vor dem Werfen den Namen der Person, die den Ball fangen soll, rufen. Außerdem gelten folgende Regeln: Der Ball muss einmal bei jedem TN gewesen sein, bevor er wieder zum ersten Werfer bzw. zur ersten Werferin zurückkommt. Jeder darf aber auch den Ball nur einmal bekommen. Außerdem darf der Ball nicht an den direkten Nebenmann weitergegeben werden.

2. Runde: Der Ball muss nun die gleiche Strecke noch einmal zurücklegen.
3. Runde: Ein Durchlauf auf Zeit
4. Runde: Der gleiche Weg rückwärts
5. Runde: Der gleiche Weg mit mehreren Bällen.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- wach zu werden.
- durch Bewegung aufzulockern.
- die Entwicklung von Memorierungsstrategien zu fördern.

Weiterführender Link

- <https://workshop-helden.de/energizer-spiele/#namensball>

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



Folgende Methoden bieten sich z. B. zur Umsetzung im Unterricht an:

- Führen lassen
- Das perfekte Quadrat
- Der Eierfall

SEP (Schulerlebnispädagogik)

Tutorials: Erlebnispädagogik

- ▶ Bierdeckelspiel (manuell)
- ▶ Himmelsleiter (manuell)
- ▶ Scannerausweis (manuell)
- ▶ Streichholzreflexion (manuell)

Führen lassen

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler bilden Zweierpaare. Eine Person mit geöffneten Augen führt eine „blinde“ Person. Der Körperkontakt kann dabei eng sein (z.B. Arm der führenden Person um Schulter der zu führenden Person) oder nur in einem lockeren Kontakt bestehen (z.B. nur Fingerspitzen berühren sich). Die führende Person leitet die „blinde“ Person mithilfe von vorher vereinbarten Signalen. Z.B. Antippen der rechten Schulter = Vierteldrehung nach rechts, Fingerspitze einmal kurz antippen = stopp ... Man kann dafür im Vorfeld einen Parcours aufbauen, der bewältigt werden muss oder die Schülerinnen und Schüler einfach durchs Schulhaus gehen lassen. Je unbekannter die Umgebung ist, desto schwieriger ist es für die „blinde“ Person. Führt man die Übung im Freien durch, ist das Spektrum der Sinneswahrnehmungen noch größer (Geräusche, Gerüche, Lichtverhältnisse, Untergrund ...). Am Ende der Übung findet eine Reflexion zunächst mit dem Partner/der Partnerin und schließlich in der Gruppe statt. Wie habe ich mich gefühlt? Wenn verschiedene Arten der Führung ausprobiert wurden, kann auch darüber gesprochen werden, bei welcher man sich sicherer bzw. nicht so sicher gefühlt hat und warum.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- gegenseitiges Vertrauen aufzubauen und zu stärken.
- durch Bewegung aufzulockern.
- Verantwortung und Achtsamkeit aufzubauen und zu stärken.
- die Wahrnehmung des eigenen Körpers im Raum zu schulen

Literatur

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



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

Das perfekte Quadrat

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich im Kreis auf. Sie halten gemeinsam ein Seil, das sie vor sich auf dem Boden ablegen. Danach verbinden sich alle die Augen und gehen einige Schritte zurück. Die Aufgabe ist es nun, mit verbundenen Augen gemeinsam als Gruppe das Seil auf dem Boden so hinzurichten, dass es wie ein perfektes Quadrat aussieht. Dafür kann ein Zeitlimit gesetzt werden oder, um die Schwierigkeit zu erhöhen, nur wenige Schülerinnen und Schüler sprechen lassen.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- gegenseitiges Vertrauen aufzubauen und zu stärken.
- Kommunikationsfähigkeiten zu trainieren und zu verbessern.
- das aktive Zuhören zu verbessern.

Weiterführender Link

<https://www.wrike.com/de/blog/12-geniale-teambuilding-spiele-die-ihrem-team-garantiert-spas-machen/>

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

Der Eierfall

Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler bilden Teams mit ca. fünf Personen. Jede Gruppe erhält ein rohes Ei und viel Büromaterial (z.B. Klebeband, Bleistifte, Zeitungen ...), mit dem das Ei gemeinsam so eingepackt werden soll, dass es bei einem Fall aus dem zweiten Stock nicht bricht. Dafür erhalten die Teams eine Zeitvorgabe von ca. 15 Minuten.

Die Methode ist besonders gut einsetzbar, um ...

- gegenseitiges Vertrauen aufzubauen und zu stärken.
- Kommunikationsfähigkeiten zu trainieren und zu verbessern.
- gemeinsam Lösungsstrategien zu finden.
- durch ein gemeinsames positives Erlebnis das Gruppengefühl zu stärken.

Weiterführender Link

<https://www.wrike.com/de/blog/12-geniale-teambuilding-spiele-die-ihrem-team-garantiert-spas-machen/>

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



Folgende Methoden bieten sich z. B. zur Umsetzung im Unterricht an:

- Brief an mich
- Problemzeitreise
- Selbstreflexion mit unterstützenden Fragen
- Reflexionsspirale
- Vergangenheitsabschnitte verbildlichen

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 ∨

Erfahrungen aus der Praxis ...

Europa-Berufsschule Weiden

Denken einer Kollegin zur Umsetzung
des Moduls

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

Klicken Sie auf die Sprechblase, um die
Audiodatei zu starten.



Rolle der „Lehrergang“

Blick in die Praxis:

Rolle der „Lehrergang“ bei der
Umsetzung des Moduls

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

Klicken Sie auf die Sprechblase, um die
Audiodatei zu starten.

Links

- Lehrplan Berufsvorbereitung:
https://www.berufsvorbereitung.bayern.de/fileadmin/user_upload/BSD/Uploads_BSD_und_BV/BV_BERUFSVORBEREITUNG/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-muskelentspannung>
- <https://www.br.de/radio/bayern2/sendungen/gesundheitsgespraech/themen/entspannung-technik-atem-100.html>
- <https://www.schulentwicklung.nrw.de/q/ganzttag/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-spas-machen/>

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.

Leitfragen zur Diskussion

- Was ist Ihnen als Lehrkraft am Modul „Ich-Design“ besonders wichtig?
- Welche Kompetenzen wollen Sie im Modul „Ich-Design“ vor allem fördern?
- Wo sehen Sie die Schwierigkeiten in diesem Modul?
- Welche Anknüpfungspunkte zur Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler bieten sich im Modul „Ich-Design“?
Wie kann ich die Schülerinnen und Schüler für das Modul „Ich-Design“ begeistern?

