



# surroundings

Mitverantwortung für  
das nähere Umfeld

Zyklus 3

# Inhaltsverzeichnis

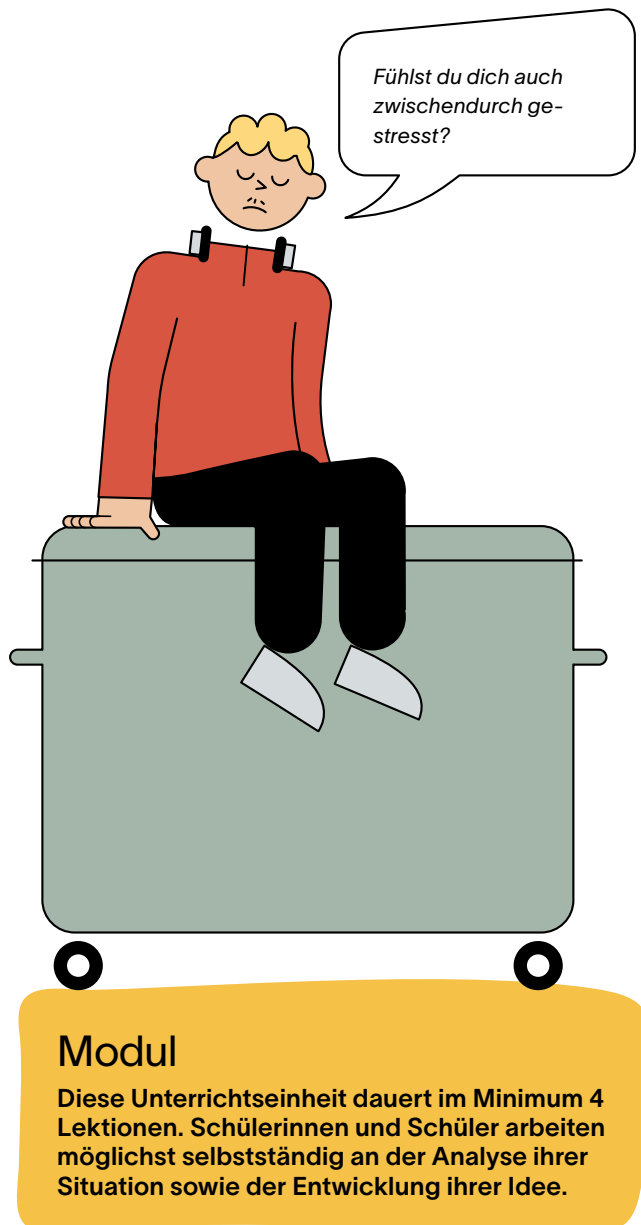
<b>Einleitung</b> Gesundheit durch Selbstwirksamkeit	3
<b>Prozess</b> Was ist Design Thinking?	4
<b>Team</b> Wir arbeiten in der Gruppe.	5
<b>Arbeitsnotizen # 1</b> Stellt das Team zusammen.	6
<b>Aufgabe</b> Wir definieren den Rahmen.	8
<b>Arbeitsnotizen # 2</b> Beschreibt eure Situation.	9
<b>Erkunden</b> Wann erleben wir Stress?	10
<b>Arbeitsnotizen # 3</b> Visualisiert euren Tagesablauf.	11
<b>Definieren</b> Wo möchten wir ansetzen?	12
<b>Arbeitsnotizen # 4</b> Formuliert eure Kernfrage.	13
<b>Entwickeln</b> Lasst uns Ideen sammeln.	14
<b>Arbeitsnotizen # 5</b> Entscheidet euch für die beste Idee.	15
<b>Darstellen</b> Wir konkretisieren die Idee.	16
<b>Arbeitsnotizen # 6</b> So sieht unser Prototyp aus.	17
<b>Ergebnis</b> Wir präsentieren.	18
<b>Arbeitsnotizen # 7</b> Das ist unsere Geschichte.	19
<b>Reflektieren</b> Wir blicken zurück.	20
<b>Arbeitsnotizen # 8</b> Das sind unsere Erkenntnisse.	21
<b>Ausblick</b> Setzt eure Ideen um!	22
<b>Impressum</b> Mitwirkende Personen und Organisationen.	23

# Gesundheit durch Selbstwirksamkeit

 4 Lektionen

## Einleitung

Prüfungen, Hunger, Gruppen- oder Notendruck: Viele Jugendliche erleben Stress im Alltag. Gehörst auch du dazu? Stress löst eine körperliche Reaktion aus. Auf Dauer kann dies zu psychischen und physischen Beschwerden oder auch zu unerwünschtem Verhalten führen. Als Ersatz greifen manche zur Zigarette, zu Alkohol, reagieren aggressiv und sogar depressiv oder gewalttätig. Wir können Signale frühzeitig erkennen und uns bewusst dazu entscheiden zu handeln. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass ihr Strategien erlernt, um eure Situation zu analysieren und aktiv zu verändern. Gemeinsam starten wir kleine Veränderungen mit Hilfe der Methode Design Thinking. In diesem Handbuch werdet ihr Schritt für Schritt und mit etwas Kreativität durch den Prozess geleitet. Ziel ist es, eigene Ideen auszuprobieren, um das Wohlbefinden in alltäglichen Situationen zu verbessern und so eure eigene Selbstwirksamkeit zu erleben.



### Selbstwirksamkeit

bedeutet, wenn man daran glaubt, auch schwierige Situationen und Herausforderungen selbst erfolgreich schaffen zu können.

Keine Sorge – wir suchen gemeinsam Möglichkeiten, wie du mitgestalten kannst, deine Situation zu verbessern. Los geht's!»



# Was ist Design Thinking?

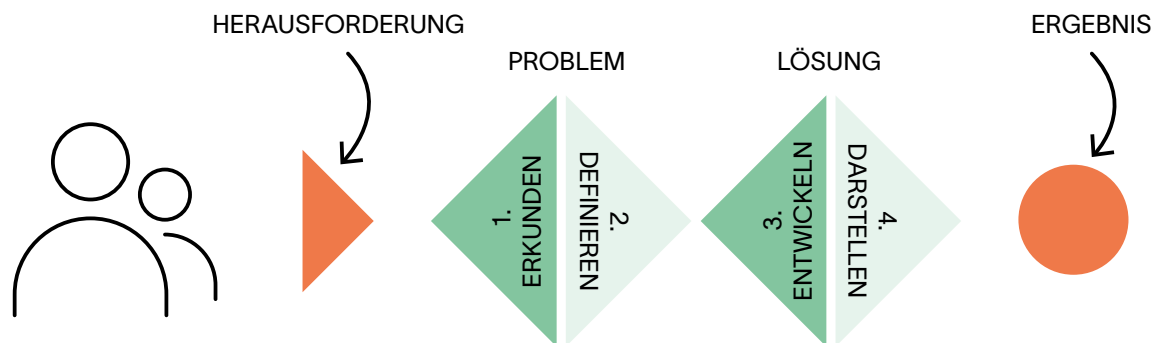
🕒 10 Minuten

## Prozess

Der Design-Thinking-Prozess wird mit einem Team durchlaufen. Er besteht aus folgenden vier Prozessphasen:

1. Erkunden
2. Definieren
3. Entwickeln
4. Darstellen

Das Ergebnis ist offen. Wir wenden verschiedene Kreativmethoden an, um Erkenntnisse zu gewinnen und so zu einer zielführenden Lösung zu gelangen.



### Definition

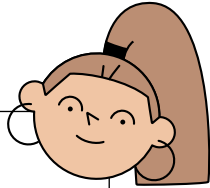
Beim Design Thinking geht es zuerst darum, eine Herausforderung zu nennen. Beispiel: Ich fühle mich bei Prüfungen immer gestresst. Im Team sucht man anschliessend nach einer Lösung. Zunächst suchen wir möglichst viele Ideen – ohne Einschränkung. Schritt für Schritt werden wir konkreter – hin zu einer Lösung, die im Alltag funktionieren könnte.

# Wir arbeiten in der Gruppe.

🕒 15 Minuten

## Team

Wir arbeiten als Gruppe. Zusammenarbeit ist nicht immer einfach. Es kann durchaus zu Meinungsverschiedenheiten, Frustration und Konflikten kommen. Wir glauben jedoch an die Kraft der Vielfalt und unterschiedlichen Kompetenzen, die alle in den Prozess einbringen. Analytisches Denken, schreiben, Ideen finden, visualisieren oder Sozialkompetenzen, jede Stärke ist wertvoll und trägt zum Gelingen der Aufgabe bei. Was sind eure Stärken?



**Schreiber/in**

Name: \_\_\_\_\_

Stärken: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Rollen**

Wir schlüpfen in unterschiedliche Rollen. Alle Gruppenmitglieder tragen die Verantwortung für einen Teilbereich. So können wir effizient und ohne Hierarchien arbeiten.



**Schiedsrichter/in**

Name: \_\_\_\_\_

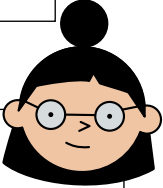
Stärken: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Ich rede gerne. Ich präsentiere unsere Idee vor der Klasse.*



**Zeitmanager/in**

Name: \_\_\_\_\_

Stärken: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Sprecher/in**

Name: \_\_\_\_\_

Stärken: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

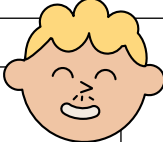
\_\_\_\_\_

**Auftrag**

Fünf Schüler/innen bilden eine Gruppe. Alle Jugendlichen erzählen, was sie besonders gut können. Die Zuhörer/innen ergänzen. Befüllt das nächste Blatt mit Skizzen und Stichworten. Verteilt die Rollen mit den Verantwortlichkeiten.

Macht Skizzen und Beschreibungen.

Maximal 2 Minuten pro Schüler/in besprechen.



**Teammanager/in**

Name: \_\_\_\_\_

Stärken: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Stellt das Team zusammen.

Arbeitsnotizen #1

**Schreiber/in** 


**Name:** \_\_\_\_\_

**Stärken:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Sprecher/in** 

**Name:** \_\_\_\_\_

**Stärken:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Zeitmanager/in**

Du hast immer ein Auge auf die Zeit.



**Schreiber/in**

Verschriftliche die Diskussionspunkte.



**Sprecher/in**

Du repräsentierst die Gruppe nach aussen.



**Schiedsrichter/in**

Du schaust, dass die Regeln eingehalten werden.



**Teammanager/in**

Du kümmerst dich um die Gruppe, so dass sich alle einbringen können.

### Zeitmanager/in

**Name:** \_\_\_\_\_

**Stärken:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Schiedsrichter/in

**Name:** \_\_\_\_\_

**Stärken:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Teammanager/in

**Name:** \_\_\_\_\_

**Stärken:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Wir definieren den Rahmen.

🕒 15 Minuten

## Aufgabe

Als Herausforderung wählen wir die stressigen Situationen in eurem Umfeld. Das Ergebnis soll im Alltag, zumindest kurzfristig, umsetzbar und auf seine Wirkung testbar sein. Das Ziel ist, in eurem Alltag Stress zu erkennen und durch eine neue Handlung aktiv zu reduzieren.

### Tipp

Fragt die Lehrperson, ob ihr das Schulzimmer verlassen könnt. So kommen euch vielleicht mehr stressige Situationen in den Sinn.

**Schule**

---



---



---



---



---

**Alltag**

---



---



---



---



---

**Umfeld**

---



---



---



---



---



## Auftrag

Beschreibt und definiert euren Rahmen. Wie reduzieren wir Stress in unserem Alltag? Diskutiert in den nächsten Minuten gemeinsam und notiert Stichworte. Erweitert die Boxen beliebig.

✎ Du bist verantwortlich, dass alles notiert ist.

♥ Achte darauf, dass alle ihre Perspektiven einbringen.



# Beschreibt eure Situation.

Arbeitsnotizen #2

Schule

---

---

---

---

---

---

Alltag

---

---

---

---

---

---

Umfeld

---

---

---

---

---

---

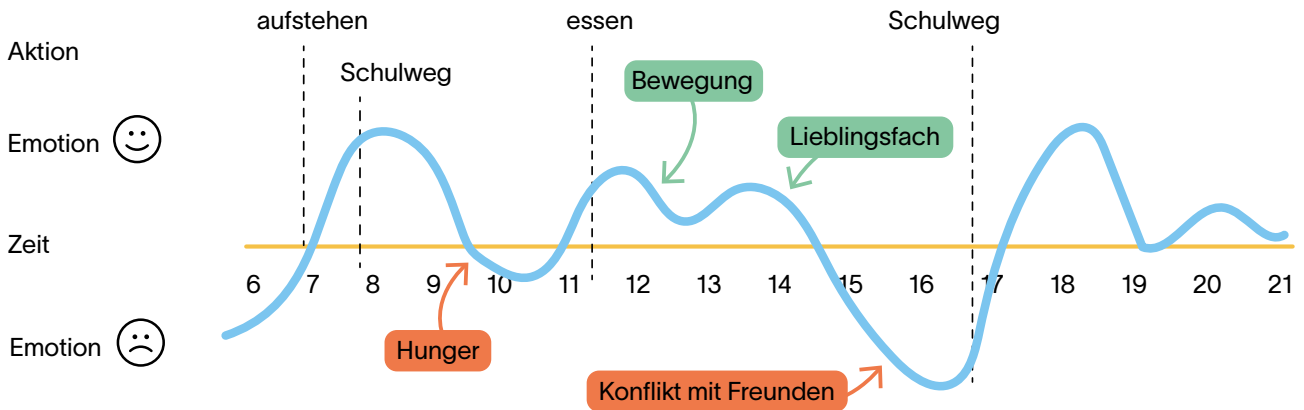
# Wann erleben wir Stress?

🕒 25 Minuten

## Erkunden

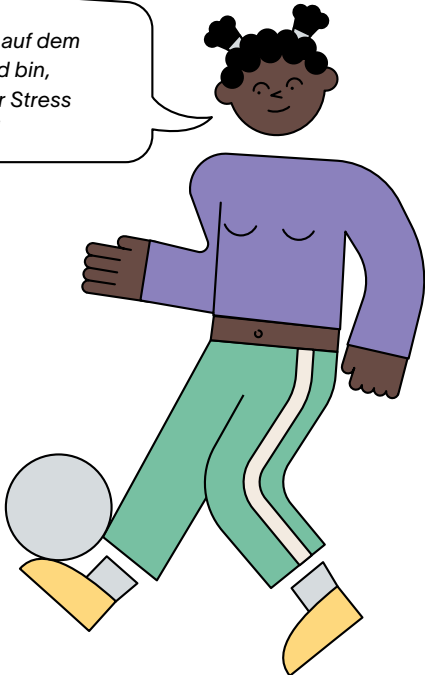
Während dieser Prozessphase taucht ihr in das Thema ein und sammelt so viele Informationen wie möglich über eure Aktionen und Emotionen.

Sucht nach bestimmten Situationen, die bei euch Stress auslösen und überlegt, was die Gründe dafür sein könnten.



**Methode**  
 Diese Methode heisst «User Journey», auf Deutsch «Nutzer-Reise». Ziel dabei ist, dass wir herausfinden, welche Emotionen die verschiedenen Aktionen auslösen.

Sobald ich auf dem Fussballfeld bin, ist jeglicher Stress vergessen!



**Auftrag**  
 Gemeinsam befüllt ihr die Zeitlinie mit Aktionen. Dann zeichnet jede/r seine/ihre persönliche Emotionskurve.  
 Vergleicht im zweiten Schritt eure Empfindungen. Wo findet ihr bei allen Schüler/innen ähnliche Situationen, die Stress auslösen?

- 🕒 Wechselt nach 7 Minuten von der Einzelarbeit zum gemeinsamen Besprechen.
- ✍️ Zeichne die gemeinsamen Stresssituationen und Emotionen ein.

# Visualisiert euren Tagesablauf.

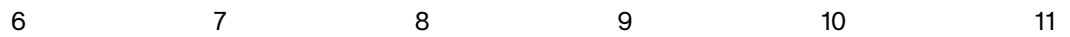
Arbeitsnotizen #3

## Morgen/Vormittag

Aktion

Emotion 😊

Zeit



Emotion 😞

## Mittag/Nachmittag

Aktion

Emotion 😊

Zeit



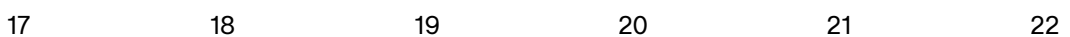
Emotion 😞

## Abend

Aktion

Emotion 😊

Zeit



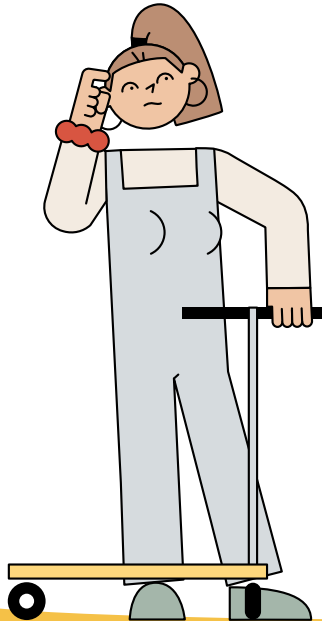
Emotion 😞

# Wo möchten wir ansetzen?

🕒 15 Minuten

## Definieren

In dieser Phase wird verglichen, diskutiert und strukturiert. So einigt ihr euch auf das wichtigste Problem aus eurer Sicht. Anschliessend schreibt ihr eine konkrete Frage (siehe Beispiel) auf, auf die ihr später Antworten sucht.



### Frage

Mit der «Wie können wir...?»-Frage beschreiben wir die Situation, die wir verbessern und das Ziel, das wir erreichen möchten. Ihr steht dabei im Zentrum: Was wollt ihr verändern?

## Auftrag

### 1. Entscheidet euch für ein Problem, das ihr verbessern wollt. Diskutiert folgende Fragen:

- Wo liegen die Tiefpunkte?
- Wo stimmt ihr alle überein?
- Was fällt euch positiv auf?
- Was fällt euch negativ auf?
- Wo liegt Verbesserungspotenzial?

### 2. Formuliert eine Kernfrage.

«Wie können wir vor den Prüfungen zur Ruhe kommen,  
die spezifische Situation verbessern  
damit wir ruhig und fokussiert denken können?»  
folgender Zielzustand entsteht

- 🗨️ Leite das Gespräch.
- 🖋️ Notiere Stichworte auf der nächsten Seite.
- ♥️ Achte darauf, dass fair entschieden wird.
- 📋 Stelle sicher, dass alle Elemente im Satz enthalten sind.

*Fällt es euch auch manchmal schwer, Entscheidungen zu treffen? Im Modul «you» findet ihr hilfreiche Tipps zum Thema «Entscheiden».*



# Formuliert eure Kernfrage.

Arbeitsnotizen #4

## Gesprächsnotizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

«Wie können wir \_\_\_\_\_ ,

die spezifische Situation verbessern

damit \_\_\_\_\_ ?»

folgender Zielzustand entsteht

# Lasst uns Ideen sammeln.

🕒 15 Minuten

## Entwickeln

Beim Ideenfinden gelten die Regeln, offen zu denken und Ideen nicht zu sofort zu beurteilen. Auch unsinnige Vorschläge können zu einem genialen Einfall inspirieren. Es geht darum, möglichst viele Ideen und Lösungen zu finden – egal wie realistisch sie sind oder nicht. Erst in einem zweiten Schritt beginnen wir, die Ideen zu ordnen und zu strukturieren. Nun muss die Gruppe eine sinnvolle Auswahl treffen.

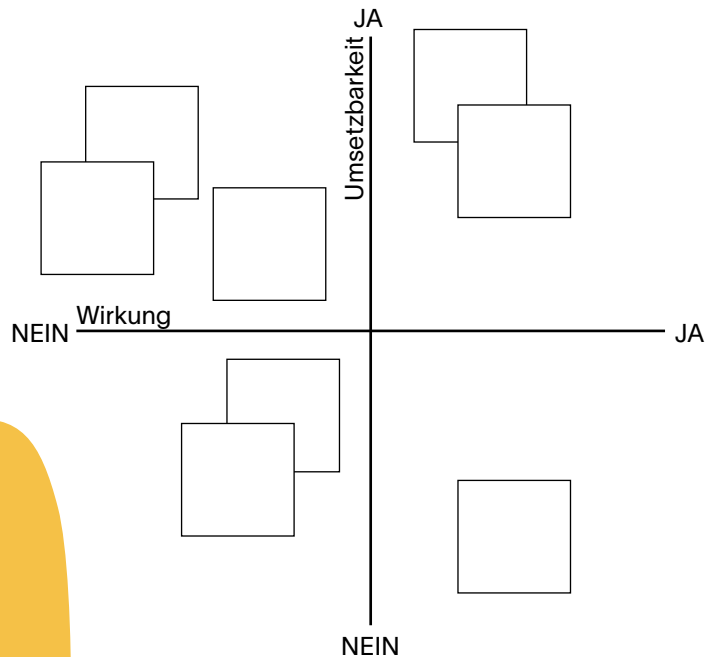
Als Methode könnt ihr beispielsweise jeweils zwei Punkte für eure Favoriten verteilen. So kann jeder Schüler und jede Schülerin Stellung beziehen.

### Tipp

Achtung, bewertet nicht alles als unmöglich! Du kannst die Idee beispielsweise an einer Lehrerkonferenz vorstellen, beim Klassenrat einbringen oder du fragst die Schulleitung, ob sie euch unterstützen würde. Es ist immer ein Versuch wert zu fragen. Vergiss aber nicht, gute Argumente dafür bereit zu haben.

### Regeln

- möglichst viele Ideen
- wild, absurd und lustig ist erlaubt
- keine Wertung



### Auftrag

1. Jeder schreibt für sich in einem stillen Brainstorming 4 Minuten so viele Ideen wie möglich auf. Dann tauscht ihr die Stichworte aus.
2. Sucht gemeinsam während 10 Minuten noch viel mehr Ideen.
3. Füllt die gesammelten Ideen gemeinsam in das Raster.



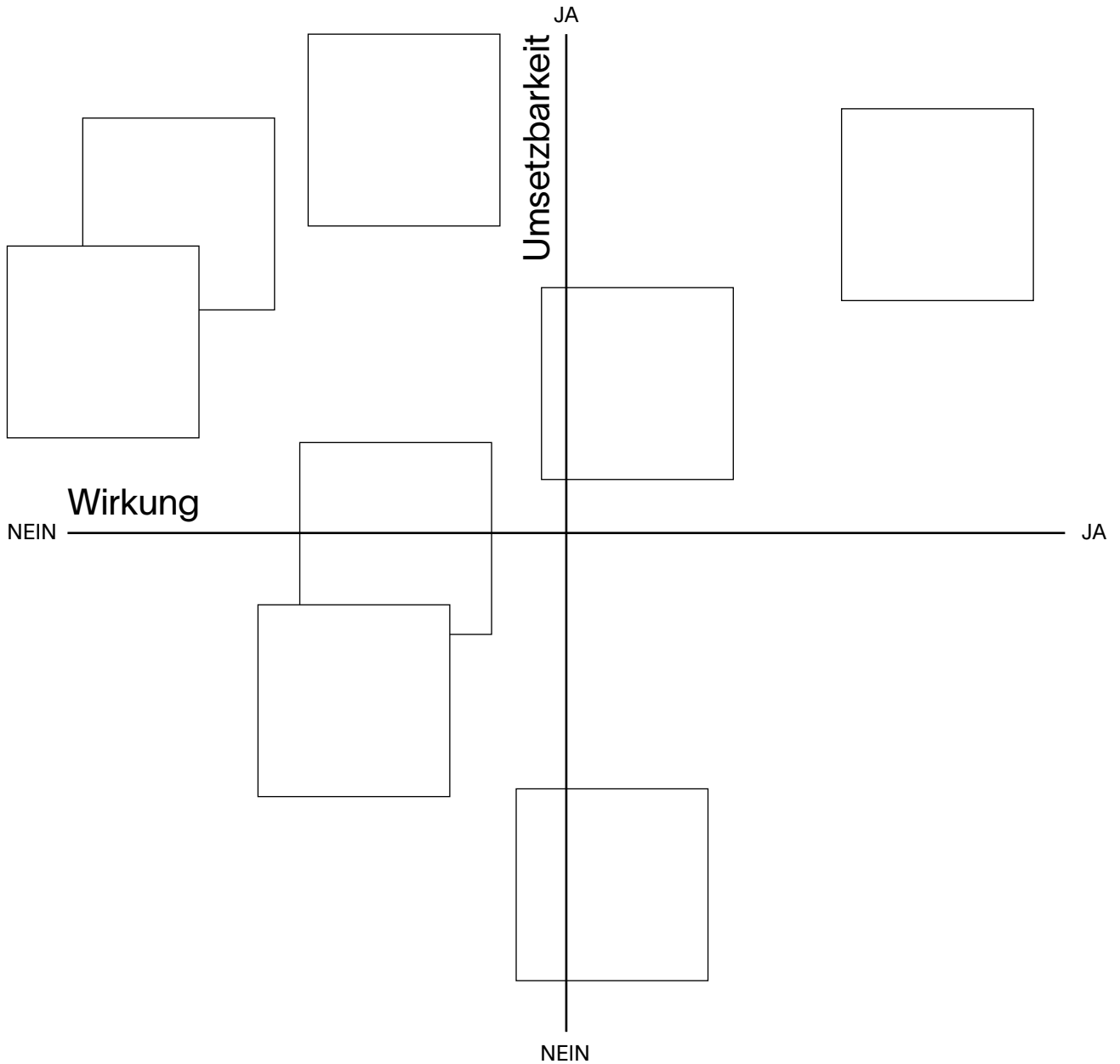
Macht Skizzen und Beschreibungen.



Maximal 2 Minuten pro Schüler/in besprechen.

# Entscheidet euch für die beste Idee.

Arbeitsnotizen #5



# Wir konkretisieren die Idee.

🕒 30 Minuten

## Darstellen

Mit diversen Materialien könnt ihr eure Ideen als Prototypen bauen. Karton, Papier, Knete, aber auch eine Fotogeschichte, ein Schauspiel oder Film können dazu dienen, eure Idee effektiv darzustellen. Der Prototyp muss testbar sein, um so seine Funktion und Wirkung zu erproben.



### Was ist ein Prototyp?

Ein Prototyp (gr. "protos": „Erster“, "typos": "Urbild, Vorbild, Gestalt") ist ein Modell, das in Wissenschaft oder Wirtschaft erstellt wird, um die wesentlichen Elemente bzw. Funktionen eines gewünschten Produkts zu zeigen. Es sollen damit Ideen überprüft, Reaktionen getestet und Sponsoren gefunden werden. Grundsätzlich will man demonstrieren, dass etwas umsetzbar ist.

Quelle: <https://wirtschaftslexikon.gabler.de>

## Auftrag

Stellt eure beste Idee als Prototyp dar. Ihr könnt basteln, ein Schauspiel aufführen, zeichnen, fotografieren, filmen oder was auch immer sinnvoll ist, um die Idee zu demonstrieren. Fügt ein Foto oder eine Zeichnung von eurem Prototyp auf der nachfolgenden Seite ein.



Falls ihr andere Ideen habt, oder spezifisches Material braucht, fragt eure Lehrperson.



# So sieht unser Prototyp aus.

Arbeitsnotizen #6

# Wir präsentieren.

 15 Minuten

## Ergebnis

Am Ende unseres Prozesses präsentieren wir die Ergebnisse. So können wir auch Rückmeldungen, kritische Stimmen, Komplimente oder zusätzliche Ideen einholen. Erzählt dazu eine Geschichte. Damit fällt es euren Zuschauer/innen leichter, sich in die Situation hineinzusetzen.

### Geschichten

Erzähle eine Geschichte.

- Wer ist die Hauptperson?
- Was verursacht bei ihr Stress?
- Was habt ihr für eine Lösung dafür?
- Gibt es eine Pointe oder ein Happy-End?

## Auftrag

Präsentiert euch die Ergebnisse gegenseitig. Erfindet eine Geschichte, um eure Idee zu erklären.

- Was erzählt ihr für eine Geschichte?
- Was sind die Argumente, um die Idee umzusetzen?
- Was braucht ihr für die Präsentation? (Requisiten, Beamer, Raumeinrichtung, Visualizer etc.)
- Wer präsentiert?



Du musst nicht selber präsentieren, bist aber dafür verantwortlich, dass es jemand übernimmt.

### 1. Wer steht im Zentrum?

*Das ist Sam. Sie ist in der Klasse 1c.*

---

### 2. Was ist das Problem?

*In der Pause ist es hektisch. Die Gespräche beschäftigen sie noch im Klassenzimmer. Sie kann sich nicht auf die Aufgaben konzentrieren.*

---

### 3. Was ist unsere Lösung?

*Deshalb ...*

---

### 4. Was bewirken wir damit?

*Dadurch ...*

---

# Das ist unsere Geschichte.

Arbeitsnotizen #7

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

4.

---

---


**Materialien und Technik, die wir dazu benötigen:**

---

**Präsentator/innen:**

---

# Wir blicken zurück.

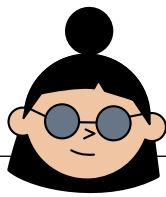
 10 Minuten

## Reflektieren

Betrachtet eure Arbeit und Vorgehensweise durch eine scharfe Brille. Zwischen-  
durch ist es wichtig, innezuhalten und eine Situation kritisch zu beleuchten, aber  
auch positive Ereignisse zu erkennen und zu benennen. Dies fördert das Reflexions-  
vermögen.

### Perspektiven

Versucht aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu schauen und wichtige Punkte zu benennen.



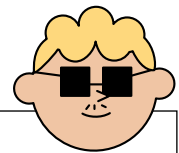
#### kritisch

- anderen gefällt die Idee nicht



#### optimistisch

- wir hatten es lustig im Team



#### analytisch

- unsere Idee braucht viel Zeit

## Auftrag

Wir betrachten unseren Prozess, das Ergebnis sowie die Teamarbeit aus verschiedenen Perspektiven. Jede/r wählt eine Brille und wechselt sie in der nächsten Runde.

- Seid ihr zufrieden mit dem Ergebnis?
- Wie war der Prozess?
- Was hat euch erstaunt?
- Was würdet ihr anders machen?
- Wie war die Teamarbeit?

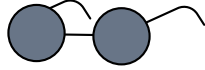


Schau, dass alle zu Wort kommen und verschiedene Perspektiven einnehmen.

# Das sind unsere Erkenntnisse.

Arbeitsnotizen #8

kritisch



---

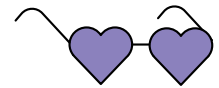
---

---

---

---

optimistisch



---

---

---

---

---

analytisch



---

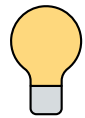
---

---

---

---

Ideen, Erkenntnisse



---

---

---

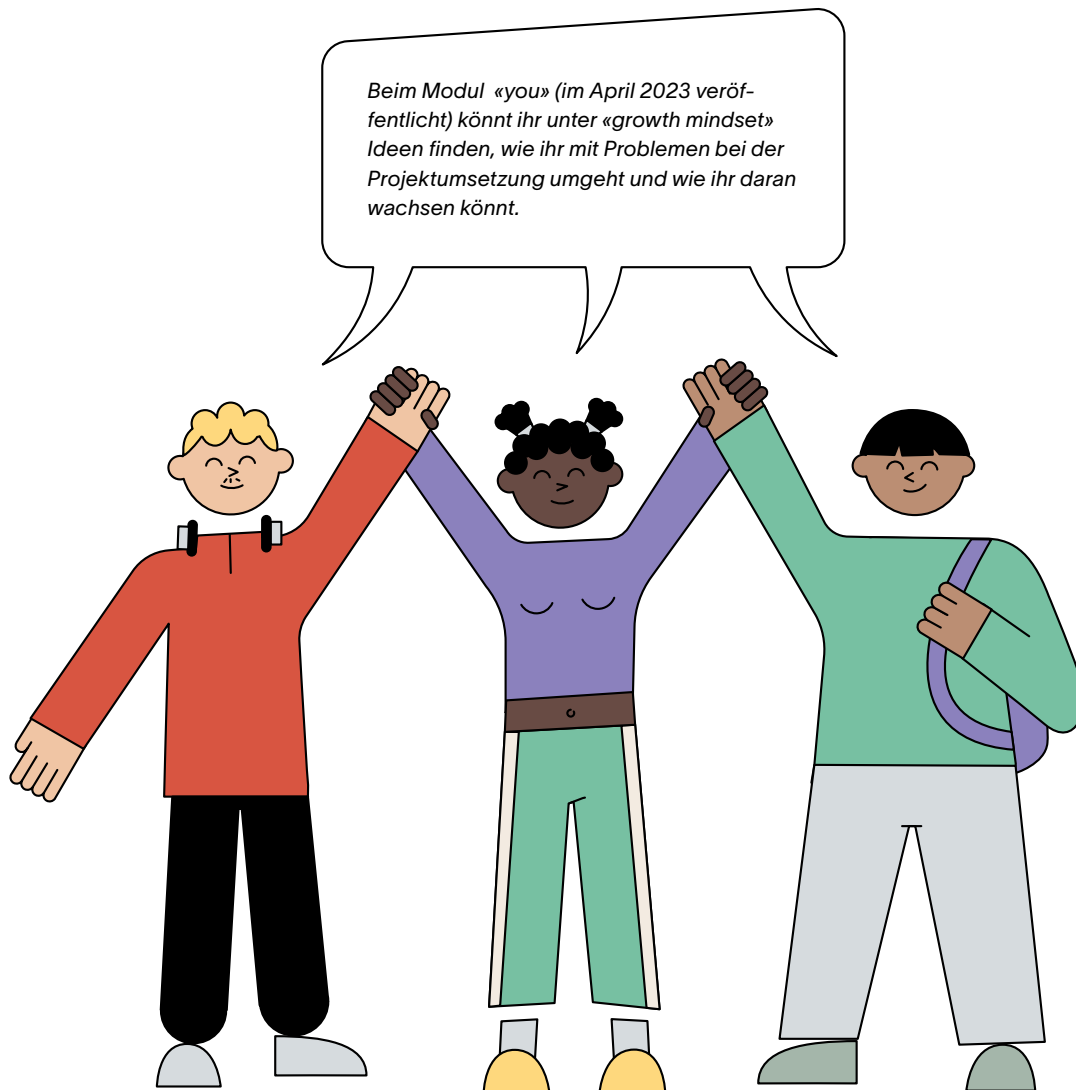
---

---

# Setzt eure Ideen um!

## Ausblick

Habt ihr Ideen gefunden? Es sind viele Personen beteiligt an solchen Entscheidungen und es müssen verschiedene Bedürfnisse berücksichtigt werden. Aber ihr könnt für eure Bedürfnisse eintreten und Vorschläge einbringen. Setzt euch bei den Lehrpersonen, bei der Schulleitung, der Behörde oder im Quartier dafür ein, dass ihr eure Ideen testen und vielleicht auch umsetzen könnt. Die Methode Projektboard eignet sich dafür. Denkt daran, ihr seid für die Gestaltung eurer Situation und eures Lebens mitverantwortlich. Macht das Beste daraus.



# Impressum

*Autorin:* Eva Isberg, Intrinsic

*Redaktion:* Tina Hügli, Iwan Reinhard, Tanja Stern, Angela Thomasius, [éducation21](#)

*Narrativ und inhaltliches Lektorat:* Merith Heinemann und Thierry Li-Marchetti, Bernet Relations

*Gestaltungskonzept:* Heyday, Bern

*Illustrationen:* YK Animation Studio, Bern

*ResponsAbilita* ist Teil des Kinder- und Jugendprogramms *Free. Fair. Future.* des Tabakpräventionsfonds (TPF) und wird durch diesen finanziert. *Free. Fair. Future.* verfolgt die Vision, dass Kinder und Jugendliche in der Schweiz ein Leben ohne Tabak und Nikotin führen. Das Programm finanziert Massnahmen, die Kinder und Jugendliche ins Zentrum stellen und verbindet alle neuen und bisherigen Akteure der Tabakprävention. Statt auf klassische Präventionsmassnahmen setzt *Free. Fair. Future.* auf eine gesamtheitliche Betrachtung der Lebenswelten und lädt die gesamte Zivilgesellschaft – insbesondere Kinder und Jugendliche – dazu ein, eigene Ideen und Projekte zum Schutz unserer jungen Generation umzusetzen. [freefairfuture.ch](#)

*éducation21* ist das nationale Kompetenz- und Dienstleistungszentrum für Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) in der Schweiz. Sie wirkt im Auftrag der Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektorinnen und -direktoren (EDK), des Bundes und der Zivilgesellschaft als nationales Kompetenzzentrum für die Volksschule und die Sekundarstufe II.

[www.education21.ch](http://www.education21.ch) | Facebook, Twitter: [education21ch](#), [#e21ch](#)