



you



Selbstverantwortung

Zyklus 3

# Inhaltsverzeichnis

Einstiegsgeschichte	3
Persönliche Werte	5
Das ist mir wichtig!	6
Nein sagen	7
Beim nächsten Mal	8
Das nehme ich mit!	10

# Starke Werte

## Einstiegsgeschichte

Morgen ist die letzte Matheprüfung vor den Ferien. Für mich ist das echt kein Problem und ziemlich einfach. Darum hatte ich auch Zeit, mit Chris zu üben. Für Chris ist die Prüfung eine echte Herausforderung. Wenn es dieses Mal keine 4 gibt, besteht Chris das Schuljahr nicht und muss wiederholen. Das wäre schrecklich! Das nächste Schuljahr ohne Chris ist für mich unvorstellbar. Leider sieht es schlecht aus, Chris versteht einfach nicht und verbringt zudem zu viel Zeit mit diesem blöden Instagram-Channel. Ich sehe nur einen Ausweg: Ich muss Chris abschreiben lassen. Wenn wir erwischt werden, fliegt Chris trotzdem durch und ich krieg riesigen Ärger. Ausserdem kann ich nicht betrügen, ich zittere, schwitze und es fällt sofort auf. Meine Nerven liegen blank! Was soll ich nur tun?



Welches Problem hat Sam? Beschreibe es.



Welche Möglichkeiten hat Sam? Beschreibe die beiden Möglichkeiten.

Möglichkeit A:

Pro

Kontra

Möglichkeit B:

Pro

Kontra

In diesem Journal trainierst du folgende Kompetenzen aus der Selbsteinschätzung:

- Ich weiss, was mir wichtig ist.
- Ich kann Nein sagen, wenn ich etwas nicht will.

Die Situation ist zum Verzweifeln. Egal was Sam macht, es kommt vermutlich nicht wirklich etwas Gutes dabei heraus. Eine solche Situation, bei der man zwischen zwei gleichermassen unangenehmen Dingen entscheiden muss, nennt man ein Dilemma.

**Für welche Lösung soll sich Sam entscheiden? Begründe deine Antwort.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Tausche dich mit einer Klassenkameradin oder einem Klassenkameraden aus. Seid ihr der gleichen Meinung? Gibt es noch eine weitere Möglichkeit, wie Sam Chris unterstützen könnte? Schreibt eure Ideen auf.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Persönliche Werte

## Eine Einschätzung

Jeder Mensch hat andere Werte, die für ihn von Bedeutung sind. Sie prägen das Verhalten und das Zusammenleben mit anderen Menschen. Es ist deshalb wichtig, dir bewusst zu sein, welche Werte dir viel bedeuten. Lies die Werte unten durch und frage nach, wenn du etwas nicht verstehst.

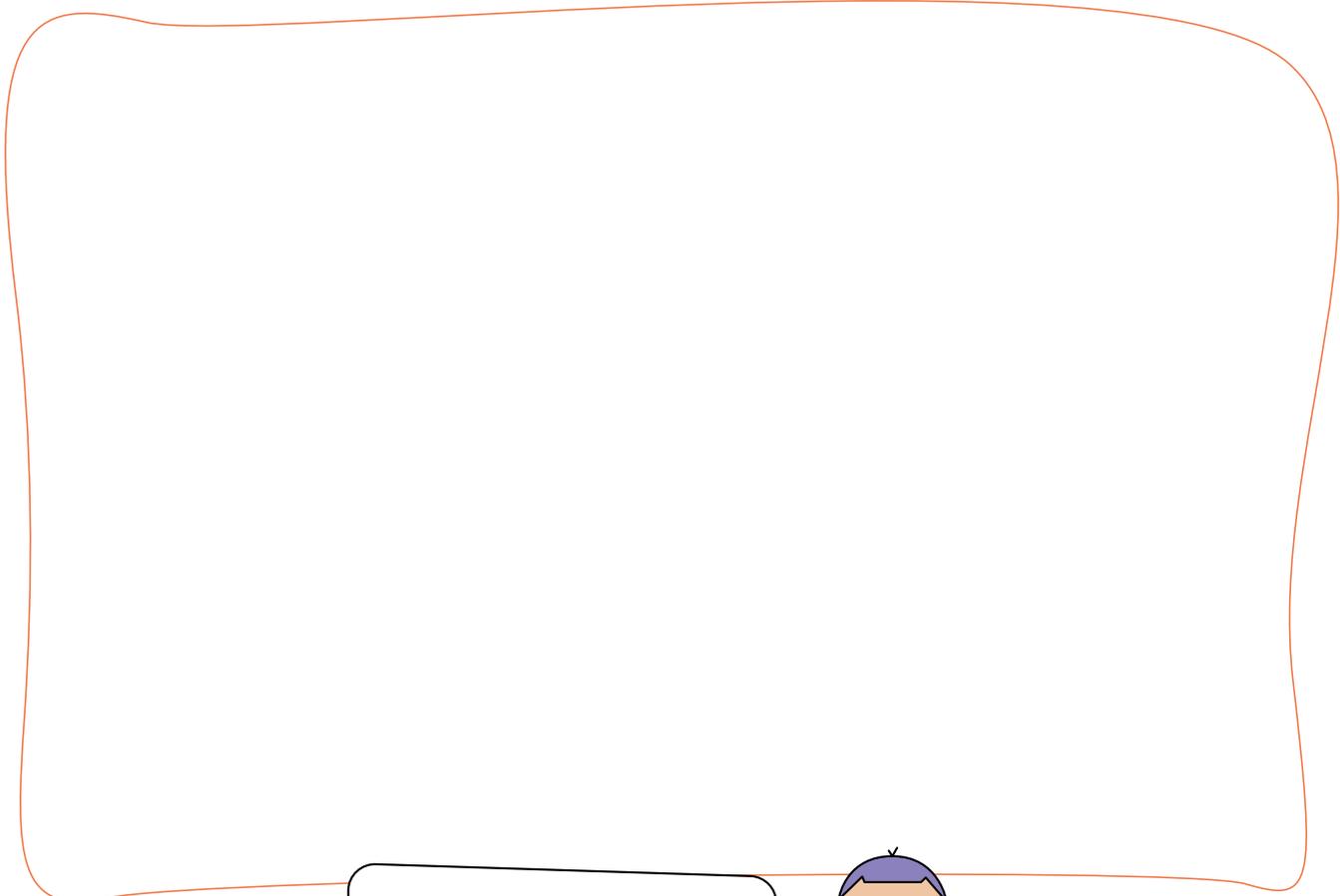
**Welche Werte sind dir bei deinem Verhalten wichtig? Markiere sie mit Grün.**  
**Welche Werte sind dir an anderen Menschen wichtig? Markiere sie mit Blau.**



# Das ist mir wichtig!

## Persönlichen Standpunkt vertreten

Setze dich für einen Wert ein, der dir besonders am Herzen liegt, und entwirf dafür einen Aufkleber, welchen du gerne drucken würdest.



*Hacks4Health – verschiedene Schul-  
klassen haben sie für die Journale im  
Modul «you» im Rahmen einer Challen-  
ge gesammelt. Lass dich inspirieren!*



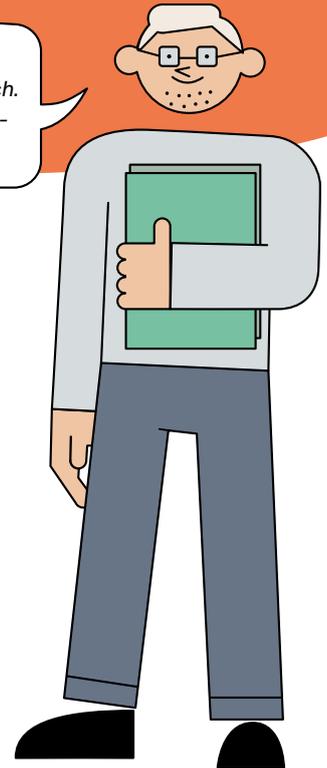
**Hacks4Health: #FEELFREE:** Tue das, was DU willst und was dir guttut, solange es niemandem schadet. Lass dich nicht zu etwas zwingen, das du nicht bist oder nicht sein willst.

# Nein sagen

## Das will gelernt sein

Um NEIN zu sagen, gibt es *Strategien*. Sam, Chris und Mia haben ihre Strategien, wie sie Nein sagen können. Lass dich durch die drei inspirieren oder verfolge deine eigene Strategie. Drehe dazu ein kurzes Video. So kannst du die Strategie üben. Wenn du magst, darfst du auch mit einer Klassenkameradin / einem Klassenkameraden ein kleines Rollenspiel einüben und der Klasse präsentieren.

Nein zu sagen, ist gar nicht so einfach. Es braucht manchmal auch Mut.



**Sich Zeit nehmen:**  
Warte, ich möchte mir Zeit nehmen und darüber nachdenken.

**Druck ansprechen:**  
Es stresst mich. Lasst mich darüber nachdenken.

**Nachfragen:**  
Wieso wollt ihr das unbedingt machen?

**Stummen Widerstand leisten:** Sage nichts mehr! Schau dem Gegenüber in die Augen, drehe dich um und laufe davon.

**Probleme und Risiken ansprechen:** Ich möchte nicht ...

**Andere Möglichkeiten vorschlagen:** Mach einen besseren oder anderen Vorschlag.



# Beim nächsten Mal

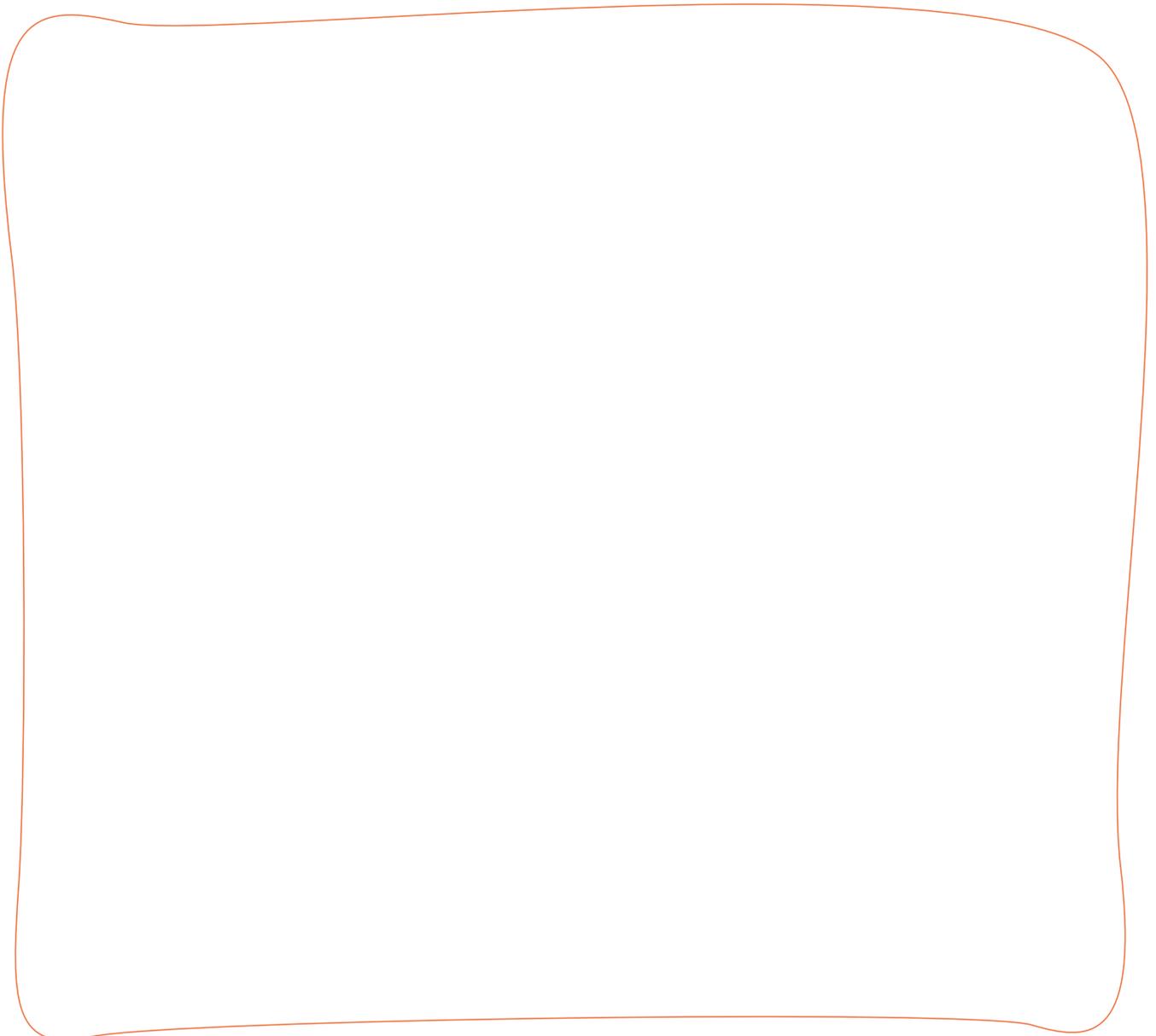
## Eine kleine Vorbereitung

Damit du dich beim nächsten Mal beim Neinsagen an eine Strategie erinnern kannst und überzeugend wirkst, planst du die Situation am besten im Voraus.

Wie weißt du, wann du Nein sagen sollst? Warte einen Moment. Nimm dir Zeit und höre in dich hinein. Wenn du etwas nicht willst, ist das der richtige Moment, Nein zu sagen.

Beim nächsten Mal, wenn ich Nein sage, wende ich die Strategie \_\_\_\_\_ an.

**Zeichne und beschreibe eine Situation, in der du Nein sagen wirst und wie sie im besten Fall verlaufen wird.**



Wenn es dir gelungen ist, die Strategie sinnvoll im Alltag umzusetzen und Nein zu sagen, darfst du hier das Datum eintragen. Bei jedem weiteren Mal, bei dem es dir gelingt, eine neue Strategie umzusetzen, trägst du wieder ein Datum ein. Schaffst du es, alle Kalenderblätter zu füllen? Dies kann eine Weile dauern. Schliesslich sollst du nur in Situationen Nein sagen, in denen du etwas wirklich nicht willst.

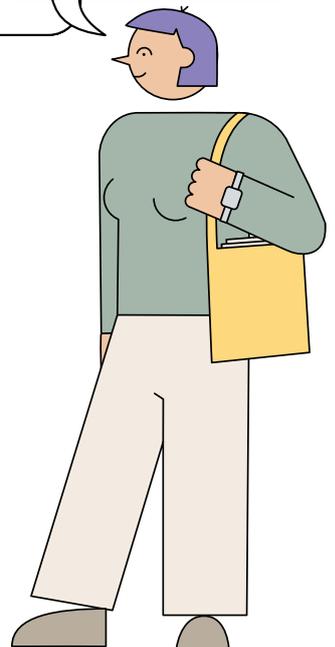
Datum: \_\_\_\_\_

.....

.....

.....

Schaue dazu auch das Modul society, «Entscheidungen treffen – Situation im Skatepark», an.



Datum: \_\_\_\_\_

.....

.....

.....

Datum: \_\_\_\_\_

.....

.....

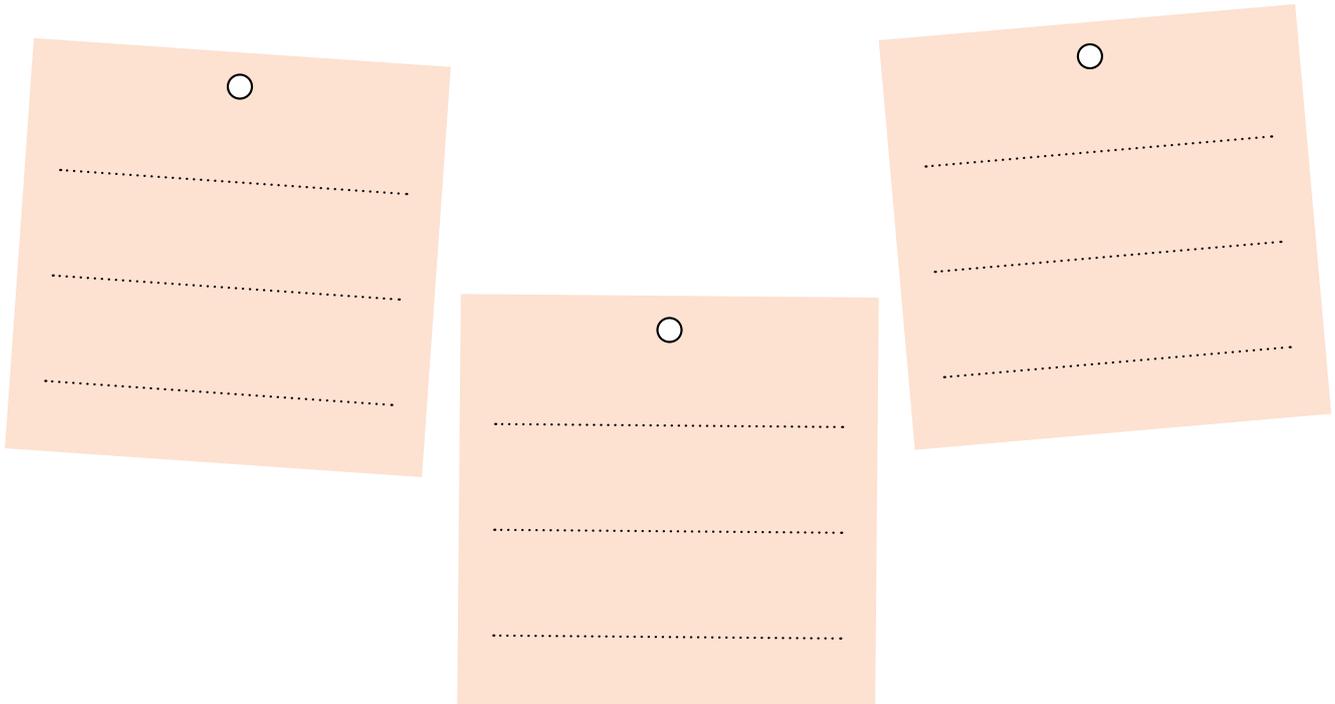
.....

# Das nehme ich mit!

## Eine kurze Reflexion

In diesem Journal hast du dich vertieft mit der Thematik der Werte auseinandergesetzt. Du hast erkannt, dass es nicht immer einfach ist, zu seinen eigenen Werten zu stehen. Verschiedene Strategien helfen dir aber dabei. Wichtig ist, dass man sich getraut, auch mal Nein zu sagen.

**Welche Werte sind dir wichtig? Halte sie hier fest.**



Three orange sticky notes are arranged on the page. Each note has a small white circle at the top center and three horizontal dotted lines for writing. The notes are slightly tilted and overlap each other.

**Welche Strategie hilft dir, zu deinen Werten zu stehen? Notiere und begründe deine Antwort.**



Two horizontal dotted lines are provided for writing an answer to the question above.

**Du hast bewusst gelernt, Nein zu sagen. Beschreibe kurz eine Situation, in welcher du Nein gesagt hast. Wie hast du dich dabei gefühlt? Wie hat dein Umfeld darauf reagiert?**



Two horizontal dotted lines are provided for writing a response to the question above.

*Was nimmst du für dich persönlich aus diesem Journal mit? Halte deine Gedanken hier fest.*



# Impressum

Autorin: Claudia Füglistaller

Redaktion: Iwan Reinhard, Tanja Stern, Angela Thomasius, éducation21

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

Korrektorat: Rotstift AG, Basel

Gestaltungskonzept: Heyday, Bern

Illustrationen: YK Animation Studio, Bern

Produktionsjahr: 2023

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. Free. Fair. Future. rückt Kinder und Jugendliche ins Zentrum und verändert deren Lebenswelten positiv. Das Programm bringt Organisationen, engagierte Menschen, Kinder und Jugendliche zusammen.

→ [freefairfuture.ch](https://www.freefairfuture.ch)

éducation21 ist das nationale Kompetenzzentrum für Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE). Die Stiftung unterstützt die praxisorientierte Verankerung, Umsetzung und Weiterentwicklung von BNE in der Schule im Sinne eines Lern-, Lebens- und Arbeitsortes. éducation21 ist eine Fachagentur der Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektorinnen und -direktoren (EDK).

→ [www.education21.ch](https://www.education21.ch)

@education21.ch: [Facebook](#), [Twitter](#), [LinkedIn](#) | #e21ch #éducation21