



you

Selbstverantwortung

Zyklus 3

Inhaltsverzeichnis

Moduleinstieg/-abschluss

Selbsteinschätzung	3
Meine Ziele	4
SMART – realistische Ziele setzen	5
Meine Ziele planen	6
Meine Ziele reflektieren	7
Gratulation – freu dich über deinen Lernerfolg	8

Zusätzliche Unterrichtsimpulse

Folgenschwere Entscheidungen	10
Entscheiden üben	12
Immer dieser Stress!	17
Antistress-Bingo	18
Ein gutes Selbstwertgefühl wirkt Wunder	19
Eine Reise durch die Gefühlswelt	20
Starke Werte	21
Wertekonflikte verstehen und lösen	22
Kopiervorlage Klassenpokal	24
Impressum	25

Selbsteinschätzung

Bevor wir beginnen, füllst du diese Selbsteinschätzung aus. Spätestens, wenn du mit den Journalen fertig bist, kommst du hierhin zurück und du schätzt dich nochmals ein. Wähle eine andere Farbe, wenn du die Einschätzung ein zweites Mal machst, und schreibe das Datum dazu. So kannst du Unterschiede feststellen.

Bei jeder Kompetenz in der Selbsteinschätzung findest du das Journal, mit dem du die Kompetenz trainieren kannst.

	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft teil- weise zu	trifft zu	trifft sehr zu
Ich kenne verschiedene Möglichkeiten, wie ich Entscheidungen fällen kann. → Folgeschwere Entscheidungen					
Ich kenne Strategien, die mir helfen, mit Stress umzugehen. → Immer dieser Stress!					
Ich kann Entspannungstechniken anwenden. → Immer dieser Stress!					
Ich kenne meine Stärken. → Ein gutes Selbstwertgefühl wirkt Wunder!					
Ich freue mich über Dinge, die mir gelingen. → Ein gutes Selbstwertgefühl wirkt Wunder!					
Ich weiss, was mir wichtig ist. → Starke Werte					
Ich kann Nein sagen, wenn ich etwas nicht will. → Starke Werte					
Ich kann erreichbare Ziele setzen. → Meine Ziele					
Ich mag mich, so wie ich bin. → Ein gutes Selbstwertgefühl wirkt Wunder!					
Ich kann ein Ziel erreichen, wenn ich es wirklich will. → Meine Ziele					
Ich kann Verantwortung für mein Handeln übernehmen. → Meine Ziele, Folgeschwere Entscheidungen, Immer dieser Stress					
Ich kann meine Gefühle wahrnehmen. → Eine Reise durch die Gefühlswelt					
Ich kann meine Gefühle deuten. → Eine Reise durch die Gefühlswelt					

Datum der ersten Durchführung: _____

Farbe: _____

Datum der zweiten Durchführung: _____

Farbe: _____

SMART – realistische Ziele setzen

Nur realistische Ziele können auch erreicht werden. Weiter helfen realistische Ziele auch, Stress zu vermeiden. Im Folgenden wird dir die SMART-Regel erklärt, welche dir hilft, realistische Ziele zu setzen.

Ein realistisches Ziel ist:

- Spezifisch: Achte auf eine konkrete und genaue Formulierung.
- Messbar: Wähle klare Kriterien zur Überprüfung.
- Attraktiv: Wähle ein motivierendes und angemessenes Ziel, welches dich weder unter- noch überfordert.
- Realistisch: Dein Ziel muss möglich und erreichbar sein.
- Terminiert: Setze ein Datum, bis wann das Ziel erreicht sein soll.

Hier findest du einige Beispiele. Bewerte die Ziele nach der SMART-Regel und kreuze die erfüllten Kriterien an.

Ich lerne bis am 31. August, Klavier zu spielen.

Das Ziel ist: spezifisch messbar attraktiv realistisch terminiert

Ich lerne über das Wochenende 100 Englischwörter auswendig.

Das Ziel ist: spezifisch messbar attraktiv realistisch terminiert

Ich kaufe bis zum Samstag ein.

Das Ziel ist: spezifisch messbar attraktiv realistisch terminiert

Ich mache ab jetzt immer meine Hausaufgaben.

Das Ziel ist: spezifisch messbar attraktiv realistisch terminiert

Meine Ziele

Lies deine Ziele, die du zu Beginn notiert hast, durch. Bewerte sie nach der SMART-Regel. Passe deine Ziele, wenn nötig, nach der SMART-Regel an. Wenn du Hilfe brauchst, wendest du dich an deine Lehrperson.

Mein erstes Ziel ist: spezifisch messbar attraktiv realistisch terminiert

Mein zweites Ziel ist: spezifisch messbar attraktiv realistisch terminiert

Mein drittes Ziel ist: spezifisch messbar attraktiv realistisch terminiert



Meine Ziele planen

Hier planst du das Erreichen deiner Ziele und übernimmst somit Verantwortung!
Lies deine Ziele durch und setze Prioritäten: Welches Ziel möchtest du zuerst angehen? Weshalb?

Wie erreichst du dein Ziel?

Indem ich guten Content produziere.

Womit und wann beginnst du?

Heute Nachmittag beginne ich mit der Internetrecherche.

Wo brauchst du Hilfe? Wo holst du dir Hilfe?

Ich frage bei meinem Freund nach, wie er zu so vielen Followern gekommen ist.

Welches sind deine nächsten Schritte?

Ich setze einen Tipp aus dem Internet um.

Woran merkst du, dass du das Ziel erreicht hast?

Bis wann hast du dein Ziel erreicht?



Meine Ziele reflektieren

Du hast über längere Zeit an deinen Zielen gearbeitet.

Welche Ziele konntest du erreichen?

.....

.....

Was hast du bei der Arbeit an deinen Zielen gelernt?

.....

.....

Welche(s) Ziel(e) hast du noch nicht erreicht? Warum?

.....

.....

Vielleicht möchtest du eines der Ziele anpassen oder setzt du dir ein neues Ziel. Hier hast du Platz dafür:

.....

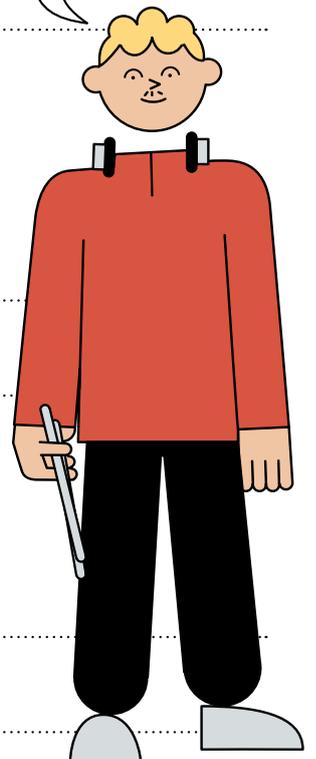
.....

Was hast du gelernt und nimmst du dir für die Zukunft, wenn du dir Ziele setzt, vor?

.....

.....

Bei mir lief es leider nicht ganz so gut. Ich musste mein Ziel nach unten korrigieren und habe auch die 5000 Follower nicht erreicht. Aber hey, immerhin sind es 4000, darauf bin ich stolz. Ich weiss jetzt auch, worauf ich bei meinem Channel achten muss, um erfolgreich zu sein. Das ist echt cool!



Gratulation – freu dich über deinen Lernerfolg

Auf dieser Seite blickst du auf die Arbeit im Modul «you» zurück und hältst fest, was du gelernt hast und was du dir für die Zukunft vornimmst.

Diese Journale habe ich bearbeitet:

- Folgeschwere Entscheidungen
- Immer dieser Stress!
- Ein gutes Selbstwertgefühl wirkt Wunder
- Eine Reise durch die Gefühlswelt
- Starke Werte

Wo habe ich mich verbessert?

.....

.....

Was habe ich durch die Arbeit im Modul «you» gelernt?

.....

.....

Woran möchte ich in Zukunft weiterarbeiten?

.....

.....

Was ist schwierig gewesen?

.....

.....

Welche neuen Gewohnheiten habe ich angenommen?

.....

.....

Welche Veränderungen in meinem Denken oder Verhalten sind entstanden?

.....

.....

Das sind meine Ratschläge an Jüngere oder solche, die erst mit dem Modul «you» beginnen:

.....

.....



Folgenschwere Entscheidungen

Weiterführendes Vertiefungsangebot

Einstiegs Geschichte – Storys erstellen

Nachdem die Schülerinnen und Schüler sich mit der Einleitungsgeschichte des Journals «Folgenschwere Entscheidungen» auseinandergesetzt haben, überlegen sie sich, wie der Tag von Sam auch hätte verlaufen können. Sie verfassen in Gruppen ein Drehbuch und erstellen eine Fotostory mit Kommentaren. Die verschiedenen Verläufe werden in der Klasse vorgestellt und diskutiert.

Andere Darstellungsformen: Comic, Storyboard, Kurzfilm, Hörspiel

Energydrinks – ein Konsum-Check

Die Schülerinnen und Schüler eruiieren anonym die Menge von Energydrinks, die in einer Woche in der Klasse konsumiert werden. Anschliessend werden Hochrechnung und Vergleiche für ein Schuljahr zu folgenden Bereichen gemacht:

- Anzahl Dosen und deren Länge in Kilometern/Höhe im Vergleich zu bekannten Gebäuden
- Menge des konsumierten Zuckers in Zuckerwürfeln und im Vergleich zu einem Raum
- Menge des konsumierten Koffeins

Die berechneten Werte werden besprochen und mögliche Folgen für die Zukunft abgeleitet.

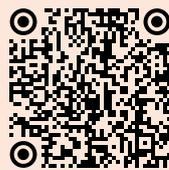
Energydrinks – sich Hintergrundwissen aneignen

Auf den folgenden Faktenblättern können Informationen zu Energydrinks nachgelesen werden.

Diese können als Unterstützung für die Bearbeitung des Journals «Folgenschwere Entscheidungen» beigezogen werden.



Sucht Schweiz:
Factsheet Energydrinks
(addictionsuisse.ch)



Freelance. Prävention.
Gesundheit.
(be-freelance.net)

Einweg-E-Zigaretten – sich Hintergrundwissen aneignen

Auf den folgenden Faktenblättern können Informationen zu den Einweg-E-Zigaretten nachgelesen werden. Diese können als Unterstützung für die Bearbeitung des Journals «Folgeschwere Entscheidungen» beigezogen werden.

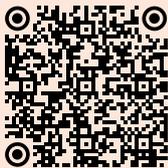
Hintergrundwissen inklusive Online-Quiz:
 Vapes, Nikotin und Umwelt (feel-ok.ch)



Hintergrundwissen E-Zigaretten – Vapes
 (feel-ok.ch und vapefree.info.ch)



**Hintergrundwissen E-Zigaretten
 des Typs JUUL:**
 Factsheet E-Zigarette des Typs JUUL –
 Sucht Schweiz (addictionsuisse.ch)



**Hintergrundwissen Puff Bar und
 andere Einweg-ENDS:**
 Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz –
 Puff Bar und andere Einweg-ENDS (at-schweiz.ch)



Entscheiden üben

Dem Thema «Entscheiden» ist das Stapferhaus in Lenzburg vertieft auf den Grund gegangen. Die Ausstellung «Entscheiden» (2012–2014) regte viele Besucherinnen und Besucher dazu an, sich mit Freiheit, Zwang und einem selbstbestimmten und verantwortungsbewussten Leben auseinanderzusetzen. Als didaktische Unterstützung für Schulen wurden zahlreiche Lernmaterialien hergestellt. Das Arbeitsmaterial «Schiffbruch» und «Insel ohne Wiederkehr» wird nachfolgend als Vertiefung zum Thema «Entscheiden» aufgeführt.

Schiffbruch

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
10'	In Einzelarbeit bringt jede/r Schülerin und Schüler die Gegenstände in eine Reihenfolge.	Arbeitsblatt Schiffbruch
15'	In kleinen Gruppen von 4 bis 6 Schülerinnen und Schülern muss ein Konsens gefunden werden; die Schülerinnen und Schüler diskutieren ihre individuellen Listen und erstellen eine neue, für die Gruppe passende Liste. Es wird kaum möglich sein, eine Lösung zu finden, die für alle Gruppenmitglieder zu 100% stimmt; Ziel ist es, eine Lösung zu finden, der alle zustimmen können.	
10'	Delegiertenentscheidung (10 Minuten): Jede Gruppe wählt 1 Vertreter/in aus, der/die mit den anderen Delegierten durch Diskussion und Argumentieren die Liste abgleicht. Die anderen Gruppenmitglieder dürfen sich nicht äussern.	
20'	Die verschiedenen Ergebnisse werden untereinander und mit dem Expertenergebnis verglichen.	Expertenergebnis
15'	Gruppendiskussion zu den verschiedenen Entscheidungsstrategien in einer Gruppe: Konsens, Kompromiss, Mehrheitsentscheid / demokratischer Entscheid, Machtentscheid. Herauskrystallisieren, dass es verschiedene Möglichkeiten von Gruppenentscheiden gibt.	
20'	In Partnerarbeit suchen die Schülerinnen und Schüler mit einem passenden Beispiel nach Vor- und Nachteilen der einzelnen Möglichkeiten von Gruppenentscheiden. An der Wandtafel werden die Ergebnisse der einzelnen Kleingruppen zusammengetragen.	

Schiffbruch

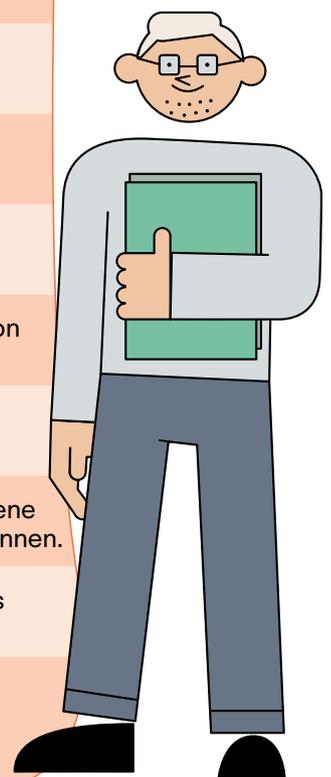
Du segelst an Weihnachten mit einer Privatjacht auf dem offenen Meer, etwa 800 Seemeilen südöstlich von Südafrika, als an Bord ein Brand ausbricht. Du kannst nur noch die unten aufgelisteten 15 Gegenstände in das einzige vorhandene Rettungsboot mitnehmen. Da das Boot damit überlastet ist, müsst ihr euch einigen, welche Gegenstände ihr wegwerfen und welche ihr behalten wollt. Einige der Schiffbrüchigen haben ausserdem Streichhölzer dabei. Eure Aufgabe ist es, diese Gegenstände in eine Rangordnung zu bringen, je nachdem, wie notwendig sie euch in dieser Situation erscheinen. Setze Nummer 1 neben den wichtigsten Gegenstand, Nummer 2 neben den zweitwichtigsten usw.

Gegenstand	Deine Rangliste	Gruppenrangliste	Klassenrangliste
Sextant			
Rasierspiegel			
25 Liter Trinkwasser			
Ein grosses Moskitonetz			
Nahrungsration für einen Tag pro Person			
Karte des Indischen Ozeans			
Aufblasbares Kopfkissen			
24 Liter Dieselöl			
Transistorradio			
1 Liter Haifisch-Abwehr-Flüssigkeit			
10 m ² Plastikfolie			
1,5 Liter Cognac			
5 m Nylonschnur			
400 g Schokolade pro Person			
Angel mit Zubehör			

Expertenergebnis

Laut den Experten und Expertinnen sind bei einem Schiffbruch diejenigen Artikel am wichtigsten, die einem helfen, sich bei potenziellen Retterinnen und Rettern bemerkbar zu machen sowie um kurzfristig zu überleben. Navigationsartikel sind nicht wichtig, weil man zu weit vom Land entfernt ist, um aus eigener Kraft dorthin zu kommen. Weder Nahrung noch Wasser würden ausserdem lange genug dafür reichen. Der Mensch kann – ohne bleibenden Schaden zu nehmen – 36 Stunden ohne Wasser auskommen und 30 Tage ohne Nahrung. Auf der südlichen Halbkugel sind die Jahreszeiten den unsrigen entgegengesetzt: Dort ist also Sommer, wenn bei uns Winter ist (und umgekehrt). Die Meeresströmungen bewegen sich dort gegen den Uhrzeigersinn (auf der nördlichen Halbkugel im Uhrzeigersinn). Das Rettungsboot treibt also in Richtung Antarktis.

1. Rasierspiegel. Damit kann man die Sonne reflektieren und Signale senden.
2. Dieselöl. Kann ins Meer ausgegossen und entzündet werden.
3. Wasser. Um nicht zu verdursten.
4. Nahrungsration.
5. Plastikfolie. Damit kann man Regenwasser und Tau sammeln sowie sich gegen Unwetter schützen.
6. Schokolade. Als Reservenahrung.
7. Angel und Zubehör. Da es nicht sicher ist, ob man hier damit Fische fangen kann, ist die Schokolade wichtiger.
8. Nylonschnur. Um bei einem Sturm wichtige Dinge festzubinden.
9. Aufblasbares Kopfkissen. Als Schwimmhilfe/Rettungsring, wenn jemand ins Wasser gefallen ist.
10. Haifisch-Abwehr-Flüssigkeit. Bringt nur etwas, wenn man ins Wasser geht.
11. Cognac. Zum Desinfizieren von Wunden. Als Getränk ist Cognac in dieser Situation nicht geeignet, weil er die Poren öffnet (Wasserverlust) und durstig macht.
12. FM-Transistorradio. Bringt nichts, da wegen der Erdkrümmung die Empfangsreichweite maximal 30 Kilometer beträgt und das Festland zu weit entfernt ist.
13. Karte des Indischen Ozeans. Bringt nichts, da die Schiffbrüchigen weder ihre eigene Position genau bestimmen noch sich aus eigener Kraft landwärts fortbewegen können.
14. Moskitonetz. So weit von Land entfernt gibt es keine Mücken. Zum Fischen ist das Netz auch nicht geeignet.
15. Sextant. Ist ohne Chronometer und Tabellen relativ wertlos, weil man ihn dann für die Positionsbestimmung nicht einsetzen kann.



Insel ohne Wiederkehr

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
30'	<p>Die Schülerinnen und Schüler lesen das Arbeitsblatt «Insel ohne Wiederkehr» und suchen in Kleingruppen nach einer Lösung, die für alle vertretbar ist.</p> <p>Die Lehrperson geht von Gruppe zu Gruppe und hilft, die Diskussion mit Fragen zu strukturieren. Was ist gewiss? Wo sind ungewisse Aspekte? Was ist euch lieber: Sicherheit oder Zivilisation?</p>	Arbeitsblatt «Insel ohne Wiederkehr»
20'	<p>Die Auswertung erfolgt, sobald die Gruppe eine Lösung gefunden hat oder die Zeit um ist. Folgende Punkte können bei der Auswertung angesprochen werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Risiko oder Sicherheit? Lieber ein sicheres Überleben auf einer Insel ohne Zivilisation und ohne Rückkehrmöglichkeit? Oder lieber das Leben riskieren für die Möglichkeit, gerettet zu werden und in die Zivilisation zurückzukehren? – Wie ist es, Entscheidungen treffen zu müssen, wenn gewisse Faktoren unsicher und nicht vorhersehbar sind? (Luft- und Schifffahrtslinie ist zwar sicher, nicht aber, ob wir gesehen werden.) 	

Insel ohne Wiederkehr

Nachdem du mit allen Personen und (erstaunlicherweise) allen Gegenständen von der Jacht fliehen konntest, ohne dass das Rettungsboot sank, entdeckt ihr eine Karte von Südafrika und dem südlich davon liegenden Meer. Auf der Karte ist zusätzlich noch eine Flug- und Schifffahrtslinie eingezeichnet, auf der in euch nicht bekannten Abständen (Stunden? Tage? Wochen?) Flugzeuge und Schiffe verkehren. Ausserdem wisst ihr ungefähr, wo eure Jacht gesunken ist, und könnt euch auf der Seekarte orten. Mit dem verbleibenden Sprit wäre die Flug- und Schifffahrtslinie knapp zu erreichen. Wenn ihr dort von einem Schiff oder einem Flugzeug gesehen werdet, könnt ihr gerettet werden und in die Zivilisation zurückkehren.

Weiterhin ist auf der Karte die Insel ohne Wiederkehr eingezeichnet, auf die von allen Seiten Strömungen zulau- fen. Mit dem verbleibenden Sprit wäre diese Insel ebenfalls knapp zu erreichen. Wer einmal dort gestrandet ist, kann allerdings ohne Rettung von aussen nicht mehr von dort entkommen. Die Überlebenschancen auf der Insel sind hingegen gut: Das Klima ist sehr angenehm, es gibt Wasser, viele essbare Pflanzen und nur wenige gefähr- liche Tiere. Der Sprit reicht nicht aus, um sowohl zu der Flug- und Schifffahrtslinie als auch zu der Insel zu fahren.

Was tut ihr und warum? Findet als Gruppe eine für euch passende Lösung.

Gesprächsnotizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das ist unser Gruppenentscheid. Begründet eure Antwort.

.....

.....

Immer dieser Stress!

Weiterführendes Vertiefungsangebot

Alle, die wie ich Stress haben, wenn ... – ein Klassenspiel

Alle Schülerinnen und Schüler sitzen in einem Stuhlkreis. Eine Person steht in der Mitte. Sie sagt laut: «Alle, die wie ich Stress haben, wenn sie ihren Geldbeutel an der Kasse nicht finden, wechseln den Platz.»

Alle Schülerinnen und Schüler, die sich angesprochen fühlen, wechseln den Platz. Die Person in der Mitte versucht, sich auf einen leeren Stuhl zu setzen. Die Person, welche keinen Platz mehr hat, steht nun in die Mitte und beginnt mit einem neuen Satz. Zum Beispiel: «Alle, die wie ich Stress haben, wenn sie hier in der Mitte stehen, wechseln den Platz.»

Nach: Suchtprävention in der Schule. Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. Österreich

Stressbarometer – Stresssituationen erkennen

Auf dem Boden wird mit einem Klebeband eine Skala von 0 bis 10 festgelegt. Die Zahl 0 bedeutet: «Diese Situation löst bei mir keinen Stress aus.» Die Zahl 10 bedeutet: «Die Situation stresst mich enorm.»

Die Lehrperson nennt Situationen aus dem Alltag, welche Stress verursachen könnten. Die Schülerinnen und Schüler schätzen die Situation ein und platzieren sich dementsprechend auf der Skala. Freiwillig können Schülerinnen und Schüler zu ihrer Einschätzung Aussagen machen.

Am Ende der Einheit wird besprochen, welche Strategien gegen Stress helfen. Sinnvollerweise wird auf das Journal «Immer dieser Stress!» Bezug genommen.

Mögliche Situationen:

Einen Vortrag halten, ein Auftritt vor Publikum, pünktlich in die Schule kommen, sich für eine Lehrstelle bewerben, mit dem Flugzeug fliegen, im Dunkeln allein nach Hause gehen, für eine Prüfung lernen.

Nach: Suchtprävention in der Schule. Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. Österreich

Bist du gestresst? – Ein Selbsttest

Mit diesen Tests erhalten Schülerinnen und Schüler eine Rückmeldung zu ihrem Stresslevel, Stressrisiko und zu anderen Themen im Zusammenhang mit Stress.



[Stresstest – feel-ok.ch](https://www.feel-ok.ch)

Weitere Informationen und Unterrichtsvorschläge zum Thema Stress sind auf der Website der Pädagogischen Hochschule Zürich zu finden.

<https://phzh.ch/de/Dienstleistungen/materialien-fuers-schulfeld/planungshilfen-gesundheit-praevention/stress/>

Antistress-Bingo

Was hilft gegen Stress? Bewegt euch als Klasse frei im Schulzimmer oder draussen mit diesem Arbeitsblatt. Finde zu jedem Feld eine Person, bei welcher die Aktivität gegen Stress hilft. Tauscht euch kurz aus. In welchen Situationen hilft es? Welche Erfahrungen hast du damit gemacht? Lass die Person unterschreiben. Das Ziel ist, eine Linie horizontal, vertikal oder diagonal zu füllen. Wenn dir das gelingt, hast du ein Bingo!

Freunde treffen	Humor	Musik hören	tief durchatmen	Hilfe holen
Zeitplan	spazieren	To-do-Listen	Serien schauen	Prioritäten setzen
singen	chatten	Yoga	Handy	telefonieren
lesen	darüber sprechen	zeichnen	Sport	frische Luft
tanzen	Umarmungen	schlafen	Social Media	Tiere streicheln

Ein gutes Selbstwertgefühl wirkt Wunder

Weiterführendes Vertiefungsangebot

Klassenpokal – Erfolgserlebnisse festhalten

Der Klassenpokal kann auf ein A3-Blatt vergrössert ausgedruckt und im Klassenzimmer aufgehängt und eventuell dekoriert werden. Darauf werden alle Erfolgserlebnisse der Klasse oder einzelner Schülerinnen und Schüler festgehalten. Die Kopiervorlage befindet sich am Ende dieses Arbeitsmaterials.

I like – Selbstwertgefühl stärken

Alle Schülerinnen und Schüler erhalten ein Blatt und schreiben den Namen darauf. Nun gehen die Schülerinnen und Schüler im Schulzimmer umher und schreiben für alle anderen Teilnehmenden Komplimente auf. Mögliche Leitfragen: Was kann die Person gut? Was gefällt dir an ihr? Was bewunderst du an ihr?

Motivationspritze – Zitate für ein gutes Selbstwertgefühl

Als Einleitung das Zitat von Henry Ford besprechen

«Suche nicht nach Fehlern, suche nach Lösungen.»

Reflexionsfragen:

- Was ist damit gemeint?
- Bist du damit einverstanden? Begründe!

Die Schülerinnen und Schüler sammeln Zitate für ein gutes Selbstwertgefühl oder für ein anderes Thema (an sich glauben, Umgang mit Herausforderungen ...). Mit den Zitaten wird eine Wand gestaltet. Mit einem Magnet/Reissnagel kann jeden Morgen ein Zitat des Tages ausgewählt und aufgehängt werden.

Mein Selbstwertgefühl

Auf der Website sind Informationen, Tipps, Tests, Erfahrungsberichte und Spiele zu finden. Sie spricht die Schülerinnen und Schüler direkt an und kann auch von der Lehrperson für weitere Inspirationen genutzt werden.



www.meinselbstwertgefuehl.ch

Eine Reise durch die Gefühlswelt

Weiterführendes Vertiefungsangebot

Hilfe annehmen lernen – eine Übung

Alle Schülerinnen und Schüler notieren auf Karten Situationen, in denen sie Hilfe brauchen, und in einem weiteren Durchgang Situationen, in denen sie Hilfe annehmen würden.

Zum Beispiel:

Bei einer klemmenden Fahrradkette, wenn ich nicht mehr weiterweiss, bei der Suche des Treffpunkts in einer fremden Stadt, bei den Deutsch-Hausaufgaben, bei einem Unfall, bei der Auswahl von Freizeitaktivitäten, wenn ich traurig bin ...

Die Karten werden gut sichtbar ausgelegt oder an die Wandtafel gehängt.

Nun werden Kleingruppen gebildet. Jede Gruppe erhält entweder Aufgabe A oder B. Die Aufgaben müssen ungefähr gleichmässig verteilt werden.

- Aufgabe A: Wie leicht fällt es euch, Hilfe anzunehmen? Sortiert die Situationen von leicht bis schwer und notiert sie auf einem Blatt. Begründet die Reihenfolge.
- Aufgabe B: Wie wichtig ist es in der jeweiligen Situation, Hilfe anzunehmen? Sortiert die Situationen von wichtig bis unwichtig und notiert sie auf einem Blatt. Begründet die Reihenfolge.

Die Resultate der Gruppen mit der Aufgabe A und B werden miteinander verglichen und diskutiert.

- Welche Unterschiede gibt es? Warum?
- Warum kann es jemandem schwerfallen, Hilfe anzunehmen?
- Wann ist es wichtig, Hilfe anzunehmen?

Nach: Suchtprävention in der Schule. Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. Österreich

Bucket List – eine Liste für die Klasse

Gemeinsam in der Klasse werden verschiedene Aktivitäten gesammelt, die im Schuljahr umgesetzt werden sollen und der Klasse oder anderen Freude bereiten. Dies können Ausflüge sein, ein kleineres Projekt umsetzen, eine gute Tat vollbringen usw. Die Lehrperson kommuniziert vorgängig, welche Grenzen gesetzt sind (Budget, Zeiträumen usw.).

Gewaltfreie Kommunikation – Bedürfnisse korrekt kommunizieren

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt. Die Gewaltfreie Kommunikation beruht auf der Theorie, dass wir in Dialogen unsere Bedürfnisse falsch kommunizieren. Mit einfachen Regeln kann die Kommunikation verbessert werden.

[Was ist Gewaltfreie Kommunikation? – Gewaltfreie Kommunikation \(gewaltfrei-online.de\)](http://gewaltfrei-online.de)

Starke Werte

Weiterführendes Vertiefungsangebot

Werte ergründen – ein Vergleich zwischen den Generationen

Die Schülerinnen und Schüler interviewen eine erwachsene Person aus ihrem persönlichen Umfeld zur Frage: «Welche Werte sind dir besonders wichtig?» Aus den Antworten wird gemeinsam mit der erwachsenen Person eine Prioritätenliste erstellt.

Im Unterricht werden die Werte zusammengetragen. Die Schülerinnen und Schüler vergeben den Werten je nach Position auf ihrer Prioritätenliste Punkte. Der Wert mit den wenigsten Punkten hat die höchste Priorität.

Die Schülerinnen und Schüler vergleichen die Prioritätenliste mit ihren eigenen Werten. Welche Gemeinsamkeiten gibt es? Welche Unterschiede? Sind Werte altersabhängig? Begründe!

Nach: Wetterfest, Stärkung der Lebenskompetenzen als Basis für Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention in Kindergarten und Schule. Praxisbeispiele für den Kindergarten und alle Schulstufen. Autonome Provinz Bozen – Südtirol

Stopp sagen – eine Übung

Je zwei Schülerinnen und Schüler stehen sich mit ein paar Metern Abstand gegenüber. Person A läuft langsam auf Person B zu. Wenn Person A zu nahe tritt, sagt Person B Stopp. Person A darf «provozieren» und bewusst näher kommen. Anschliessend werden die Rollen getauscht.

Nach der ersten Runde besprechen die Schülerinnen und Schüler, wie die Person Stopp sagen muss, damit es glaubhaft rüberkommt: z. B. Körperhaltung, Stimme, Blickkontakt, Lautstärke.

Zur Vertiefung kann der Online-Test «Nein sagen» ausgefüllt werden. Die Schülerinnen und Schüler erfahren, inwiefern sie fähig sind, Forderungen abzulehnen.



Test «Nein sagen» – [feel-ok.ch](https://www.feel-ok.ch)

Was für ein Dilemma – Hintergrundwissen und Übungen

Das Entscheiden und Begründen in Dilemmasituationen muss eingeübt werden. Durch die Diskussion einer Dilemmasituation werden die moralische Urteilsfähigkeit, das Argumentieren und das Abwägen von Argumenten geübt. Unter diesem Link befinden sich sowohl weitere Dilemmasituationen als auch nützliche Hintergrundinformationen zu Dilemmadiskussionen.

Schülernahe Dilemmasituationen – eine Unterrichtseinheit für die Sekundarstufe 1
(<https://www.ethik-religionen-gemeinschaft.ch/kurzo-schuelernahe-dilemmasituationen/>)

Wertekonflikte verstehen und lösen

Eine Gruppenübung

Auftrag

1. Teilt euch in Kleingruppen auf und lest unten stehende Wertekonflikte.
2. Wählt eine Situation aus und analysiert diese. Welche Werte müssen gegeneinander abgewogen werden?
3. Diskutiert mögliche Lösungen und entscheidet euch für eine Lösung.
4. Präsentiert eure Situation und die Lösung eurer Klasse. Ihr dürft gerne auch ein kurzes Theater einstudieren.

Du warst mit einem Freund in einem Kleiderladen und hast beobachtet, wie er Socken gestohlen hat. Beim Ausgang werdet ihr beide vom Ladendetektiv gestellt und einzeln verhört.

Eine Freundin erzählt allen voller Stolz, dass sie ausgewählt wurde, um das Abschlussfest zu moderieren. Heute Morgen wurdest du für die gleiche Aufgabe angefragt, weil sie von dir mehr überzeugt sind. Deine Freundin dürfte bei deiner Zusage nicht mehr moderieren. Du darfst ihr aber noch nichts davon erzählen.

Du möchtest unbedingt mit deinen Freunden ein Konzert besuchen. Leider wirst du ihnen absagen müssen. Du kannst es dir nicht leisten. Genau in diesem Moment findest du auf der Strasse einen Geldbeutel mit 150 CHF darin.

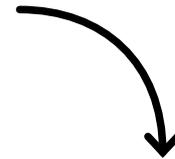
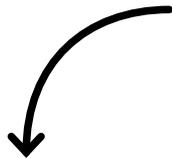
Du hast lange für einen wichtigen Auftritt geübt und kannst es kaum erwarten, auf der Bühne zu stehen. Kurz vor dem Auftritt erkrankt deine Schwester und muss ins Krankenhaus. Deine ganze Familie besucht sie und möchte, dass auch du mitkommst. Wenn du sie besuchst, verpasst du deinen Auftritt.



Wie lautet das Problem? Welche Werte müssen gegeneinander abgewogen werden?



Welche Möglichkeiten gibt es? Es dürfen auch mehr als zwei Möglichkeiten genannt werden.



Möglichkeit A:

Pro

Kontra

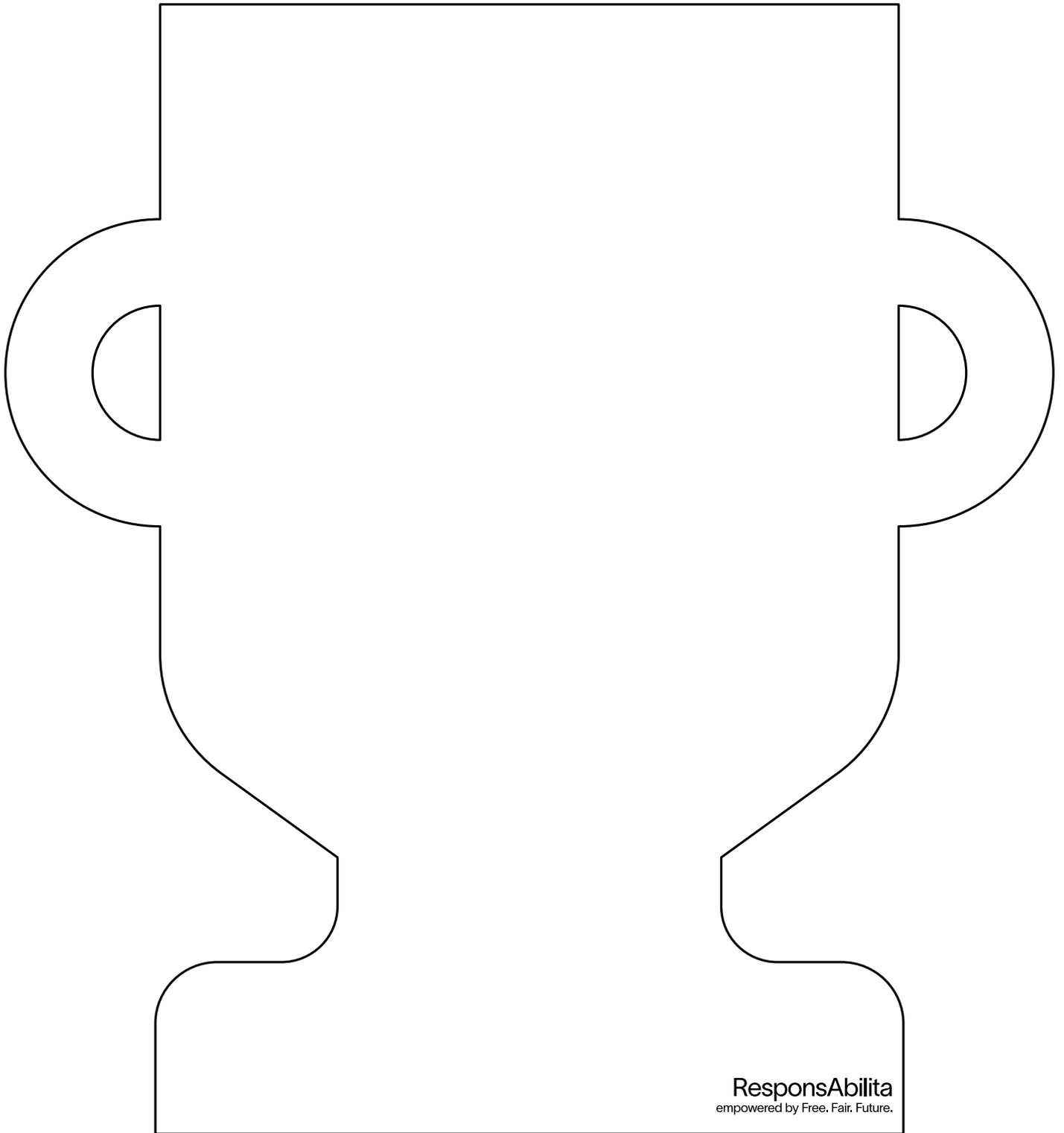
Möglichkeit B:

Pro

Kontra



Für welche Möglichkeit entscheidet ihr euch? Warum?



ResponsAbilita
empowered by Free. Fair. Future.

Impressum

Autorin: Claudia Füglistaller

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

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

Korrektur: 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

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