

So arbeitest du mit «Schritte ins Leben»

«Schritte ins Leben» enthält sechs Themenkreise:

- Meine Ressourcen – meine Stärken; Geschlecht und Rollen; Beziehungen, Liebe und Sexualität; Gemeinschaft mitgestalten; Lebenswelten; Miteinander reden – konfliktfähig werden

Auftaktdoppelseite

Miteinander reden – konfliktfähig werden

In diesem Themenkreis befasst du dich mit verschiedenen Aspekten von Kommunikation. Du setzt dich mit deinem eigenen Kommunikationsverhalten auseinander, beschäftigst dich mit den Ursachen und Folgen von Aggressionen und lernst verschiedene Wege der Konfliktbewältigung kennen.

Umgang mit Aggressionen

- Was bedeutet für dich Aggression?
- Welche Begriffe verbindest du mit dem Wort «Aggression»? Skizziere ein Clusterbild.
- Vergleiche dein Clusterbild mit dem einer Kollegin, eines Kollegen.
- Notiere Antworten zu folgenden Fragen:
 - Wie gehst du mit deinen Aggressionen um?
 - Wie reagierst du auf Aggressives Verhalten von anderen?
 - Tausche danach zu zweit eure Antworten aus.

Erfahrungen mit Konflikten

- Notiere deine Gedanken zu folgenden Fragen:
 - Welche Konflikte kennst du aus deinem Alltag?
 - Wie löst du Konflikte?
 - Welche Konflikte kennst du nicht lösen?
- Tausche danach zu zweit eure Erfahrungen aus.

Einander verstehen

- Wie miteinander schätzt du dich ein?
- Wie gelingt es dir, deine Anliegen zu vertreten?
- Was lösen die Anliegen von anderen bei dir aus?
- Wie gelingt es dir, auf die Anliegen von anderen einzugehen?
- Wie gehst du mit den Anliegen von anderen um, wenn sie deinen Interessen widersprechen? Hast du sie dir in Ruhe an oder konfrontativ eher sofort?
- Welche Gesprächsregeln kennst du?

Jeder Themenkreis beginnt mit einer Auftaktdoppelseite, die dir einen Überblick über die Inhalte gibt.

Die Themenkreise sind in verschiedene Kapitel gegliedert. Pro Kapitel arbeitest du an einer Kompetenzstufe vom Lehrplan 21.

Kapitelseite

Meiner Persönlichkeit auf der Spur

Welche Interessen und Bedürfnisse hast du? Welches sind deine Stärken und Talente? Welche Verhaltensweisen zeichnen dich aus? Wer darauf klare Antworten geben kann, hat Vorteile: Mit deinen Interessen und Stärken kannst du dein Leben gestalten, dich weiterentwickeln und immer selbstständiger handeln.

Meine Bedürfnisse, Interessen und Stärken

Laut einer Umfrage sind Freundinnen und Freunde, ein gutes Familienleben, ein spannender Beruf sowie genug Zeit, um das Leben zu genießen, 16- bis 18-jährigen Jugendlichen sehr wichtig, aber auch Werte wie Ehrlichkeit und Treue. Eigene Träume zu verwirklichen bedeutet ihnen mehr, als viel Geld zu verdienen.

A Welche der obigen Aussagen passen zu dir, welche nicht? Notiere Stichworte.

B Ergänze deine Aussagen mit den Antworten auf folgende Fragen:

- Was machst du gerne?
- Was kannst du gut? Welche Talente zeigst du?
- Was interessiert dich?
- Welche Berufe findest du spannend?

BEGRIFFE
Talente
Talente sind Begabungen oder Veranlagungen.
Stärken
Was du gut kannst, was dir immer wieder gut gelingt, sind deine Stärken.

ARBEITSBLATT
AB 4: Meine Bedürfnisse, Interessen und Stärken

LINK
www.feel-ok.ch | Beruf (Interessen)

Wichtige Begriffe, die du kennen solltest, sind in blauen Kästchen erklärt.

Auf den Seiten findest du Hinweise auf Arbeitsblätter, die zur Aufgabe gehören.

Links zeigen dir, wo du weitere Informationen zum Thema findest.

Kapiteleinstiegsseite

2.3 Im Rampenlicht

Werbung, Promis und (soziale) Medien beeinflussen deine Vorstellungen von männlicher und weiblicher Schönheit, deine Rollenbilder und dein Rollenverhalten. Eine kritische Auseinandersetzung damit hilft dir, den eigenen Stil zu entwickeln.

Schön und attraktiv

Beantworte die folgenden Fragen. Mach Notizen.

A Beantworte die Fragen auf der Auftaktdoppelseite (Seite 16-17). Diskutiere eure Antworten in Kleingruppen. Wann ist jemand schön? Ist Schönsein eine Frage der Perspektive? Diskutiere eure Ansichten in Gruppen, Jungen und Mädchen gemischt. Fasst die wichtigsten Punkte zusammen und stellt sie der Klasse vor.

C* Diskutiere die Aussagen in Kleingruppen. Wann ist jemand schön? Ist Schönsein eine Frage der Perspektive? Diskutiere eure Ansichten in Gruppen, Jungen und Mädchen gemischt. Fasst die wichtigsten Punkte zusammen und stellt sie der Klasse vor.

HINWEIS
46 Prozent der Menschen glauben, dass Schönsein eine Frage der inneren Ausstrahlung hat.

Die gelben Einstiegsseiten führen ins Thema ein und bauen auf deinem Vorwissen auf.

Jede Aufgabe trägt einen Titel. So weißt du gleich, worum es geht.

Anspruchsvollere Aufgaben sind mit einem Sternchen gekennzeichnet.

Hinweise enthalten zusätzliche Informationen zum Thema.

Checkpoint

Checkpoint 2

Schwerpunkte vom Themenkreis 2
Geschlechtliche Gleichberechtigung
Talent- und Stärkenentwicklung
Schönheitsideale
Frauen- und Männerbilder in der Werbung

A Teste deine Kolleginnen und Kollegen! Arbeite allein oder arbeitet zu zweit. Stellt Aufgaben zusammen, mit denen ihr das Wichtigste vom Themenkreis 2 prüft.

Beispiele für Testaufgaben:
- Beantworte die Fragen auf der Auftaktdoppelseite (Seite 16-17). Diskutiere eure Antworten in Kleingruppen.
- Analysiere das Frauen- oder Männerbild in einer Werbung. Schreibe drei bis fünf Sätze.

B Was hat dich im Themenkreis 2 besonders angesprochen? Schreibe drei bis fünf Sätze.

C Was hast du im Themenkreis 2 gelernt?
- Was kannst du jetzt besser als früher? (Fähigkeiten, Fertigkeiten)
- Was gelingt dir gut? Was möchtest du besser können?
Schreibe drei bis fünf Sätze.

Die Arbeitsblätter unterstützen dich in deiner Arbeit mit den Themen. Du bekommst sie von deiner Lehrerin, deinem Lehrer.

Am Schluss von jedem Themenkreis hilft dir der Checkpoint zur Standortbestimmung: Was kannst du? Woran musst du noch arbeiten?

Samle wichtige Notizen und Unterlagen in einem Ordner. Damit verschaffst du dir eine Übersicht und siehst, wie du dich weiterentwickelst. Texte, die nicht für andere bestimmt sind, kannst du in ein persönliches Kuvert stecken.

Arbeitsblatt

Meine Ressourcen – meine Stärken

Meine Ressourcen im Überblick

Selbstbeurteilung

Ressourcen sind Fähigkeiten, über die du verfügst.

A Markiere, welche Fähigkeiten Stärken von dir sind.

B Auf welche Fähigkeiten bist du besonders stolz? Hebe sie speziell hervor, vielleicht mit einem Symbol.

C Ergänze die Spalte «Wie zeigt sich das?» mit Beispielen. Auf der Seite «Checkpoint 1» im Lern- und Erlebnisbuch findest du Beispiele.

Leistung	trifft wenig zu					trifft sehr zu					Wie zeigt sich das? (Beispiele)	
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
Motivation												
Neugier												
Ausdauer												
Engagement												
Teamgeist												
Übernehmen Verantwortung												
Initiative												
Sich selbst motivieren												
Offenheit												
Selbstbewusstsein												
Offen für Neues												
Weniger Kritik an												
Konfliktfähigkeit												
Teamfähigkeit												
Respekt												
Geduld												
Zugehörigkeit												
Pflichtbewusstsein												
Selbstkontrolle												
Ausgeglichen												
Belastbarkeit												
Zuverlässigkeit												
Selbstständig												
Sucht bei Schwierigkeiten Unterstützung												
Empathie												
Einfühlungsvermögen												
Hat passende Umgangsformen												
Ehrlichkeit												
Aufmerksamkeit												

Datum: _____

Schritte ins Leben © Klett und Birkbeck AG, Basel 2018

PERSÖNLICH