

# Schritte ins Leben

Das neue Lehrwerk zur Förderung lebenskundlicher Kompetenzen  
ab Sekundarstufe I





## **FRISCH UND AKTUELL**

Das moderne und frische Layout spricht die Jugendlichen an. Das Lehrwerk wurde inhaltlich überarbeitet und mit aktuellen Themen wie Lerntechniken, Minderheiten, Rechte im Umgang mit Sexualität ergänzt.

## **VIelfältiges Angebot für die Praxis und zur Differenzierung**

Der Begleitband umfasst didaktisch-methodische Hinweise und zahlreiche Arbeitsblätter zur Unterstützung. Zur Differenzierung sind anspruchsvollere Aufgaben im Lern- und Erlebnisbuch gekennzeichnet.

## **ENTSPRICHt DEM LEHRPLAN 21**

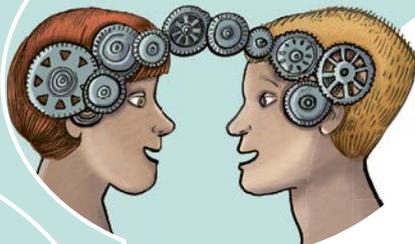
Der Aufbau des Lern- und Erlebnisbuchs richtet sich nach den sechs Kompetenzen des Lehrplans 21. Pro Kompetenz gibt es einen Themenkreis und pro Kompetenzstufe ein Kapitel.

# Lebensnah und abwechslungsreich

Das bewährte Lehrwerk «Schritte ins Leben» für die Persönlichkeitsbildung und die Gemeinschaftskunde ab Sekundarstufe I wurde komplett überarbeitet. Die Neuauflage deckt den Stoff des Lehrplan-21-Kompetenzbereichs «Ich und die Gemeinschaft – Leben und Zusammenleben gestalten» im neuen Fach Ethik, Religion und Gemeinschaft (ERG) ab.

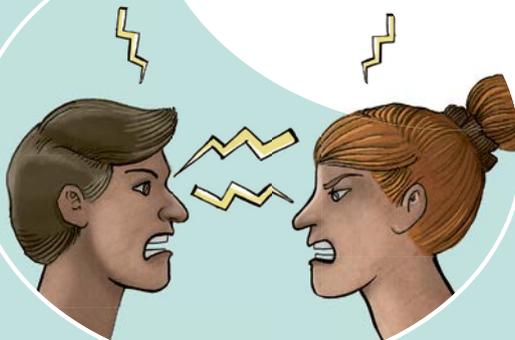
## Miteinander reden – konfliktfähig werden

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.



### Einander verstehen

- Wie mitteilsam 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? Hörst du sie dir in Ruhe an oder konterst du eher sofort?
- Welche Gesprächsregeln kennst du?



### Umgang mit Aggressionen

- Was bedeutet für dich Aggression?
- Welche Begriffe verbindest du mit dem Wort «Aggressionen»? Erstelle 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?
- Tauscht danach zu zweit eure Antworten aus.

### Erfahrung

- Notiere
- Welche
- Wie lös
- Welche
- Tauscht



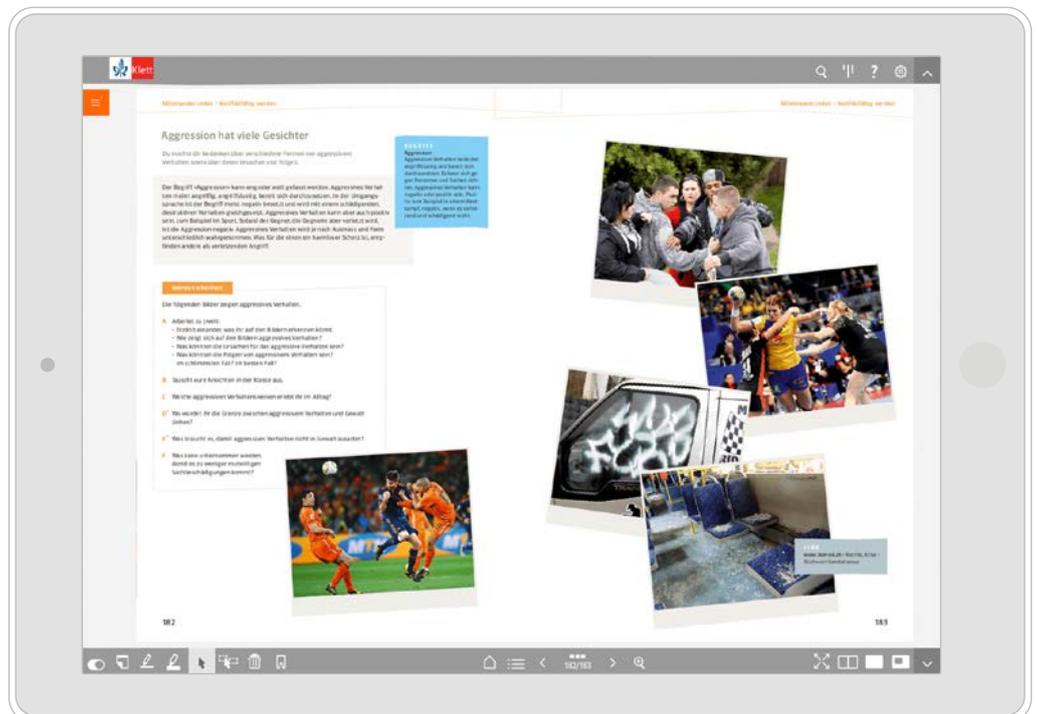
Jeder Themenkreis beginnt mit einer Auftaktdoppelseite, die einen Überblick über die Inhalte gibt.

## LERN- UND ERLEBNISBUCH – AKTUELL UND MOTIVIEREND

Im Lern- und Erlebnisbuch finden die Schülerinnen und Schüler vielfältige Anregungen für die Einzel-, Partner-, Gruppen- und Klassenarbeit. Sie werden motiviert, über die eigenen Erfahrungen nachzudenken, sich selbst besser kennen zu lernen und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.



**Umgang mit Konflikten**  
 Welche Gedanken zu folgenden Fragen:  
 Woher kennst du aus deinem Alltag?  
 Wie löst du Konflikte?  
 Wann kannst du Konflikte nicht lösen?  
 Was kannst du danach zu zweit eure Erfahrungen aus.



## DIGITALE AUSGABE FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER (DAS)

Das Lern- und Erlebnisbuch ist auch digital erhältlich.

Es bietet eine Fülle von Vorteilen:

- ob on- oder offline: Lernen ist immer und überall möglich
- übersichtliche Navigation
- einfach Seiten oder Textstellen markieren, Notizen einfügen und Links platzieren
- alle persönlichen Anreicherungen auf jedem Gerät aufrufen
- rasch Inhalte finden dank der Volltextsuche
- unkomplizierter Zugang ohne Administrator

# Im Fokus: die Themen der Jugendlichen

Der Aufbau des Lern- und Erlebnisbuchs richtet sich nach den sechs im Lehrplan 21 festgelegten Kompetenzen. Pro Kompetenz gibt es einen Themenkreis und pro Kompetenzstufe in der Regel ein Kapitel.

- A** Die Themenkreise sind in verschiedene Kapitel gegliedert. Pro Kapitel wird an einer Kompetenzstufe des Lehrplans 21 gearbeitet. Die gelben Einstiegsseiten führen ins Thema ein und bauen auf dem Vorwissen der Schülerinnen und Schüler auf.
- B** Jede Aufgabe trägt einen Titel. So ist gleich klar, worum es geht. Anspruchsvollere Aufgaben sind mit einem Stern gekennzeichnet.
- C** Hinweise liefern zusätzliche Informationen zum Thema.
- D** Wichtige Begriffe sind in blauen Kästchen erklärt.
- E** Es finden sich Hinweise auf Arbeitsblätter, die zur Aufgabe gehören. Links weisen auf weitere Informationen oder Filme zum Thema hin.
- F** Am Schluss jedes Themenkreises dienen die Aufgaben auf der Checkpoint-Seite zur Standortbestimmung für die Schülerinnen und Schüler: Was können sie? Woran müssen sie noch arbeiten?

**A** **Geschlecht und Rollen**

## 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 finden.

**B** **Schön und attraktiv**

**A** Beantworte die folgenden Fragen. Mach Notizen.  
**Für Jungen:**  
Wie müssen Männer aussehen, damit sie deiner Meinung nach attraktiv sind? Was ist dir an deinem Aussehen wichtig?  
**Für Mädchen:**  
Wie müssen Frauen aussehen, damit sie deiner Meinung nach attraktiv sind? Was ist dir an deinem Aussehen wichtig?

**B** Erläutert eure Ansichten in Gruppen, Jungen und Mädchen gemischt. Fasst die wichtigsten Punkte zusammen und stellt sie der Klasse vor.

**C\*** Diskutiert in Gruppen. Wann ist jemand schön? Ist Schönsein eine Frage des Aussehens?

**C** **HINWEIS**  
46 Prozent der Menschen glauben, dass Schönheit etwas mit der inneren Ausstrahlung zu tun hat.



72

Kapiteleinstiegsseite

## INHALTSÜBERSICHT

«Schritte ins Leben» enthält sechs Themenkreise:

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



Blättern Sie im Lern- und Erlebnisbuch unter: [schritte-ins-leben.ch](http://schritte-ins-leben.ch).

Meine Ressourcen – meine Stärken

### 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?  
 Notier Stichworte.

**B** Ergänze deine Aussagen mit den Antworten auf folgende Fragen:

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

**D**

**BEGRIFFE**  
**Talente**  
 Talente sind Begabungen oder Veranlagungen. Erst durch gezieltes Training wird aus Talent Können.

**Stärken**  
 Was du gut kannst, was dir immer wieder gut gelingt, sind deine Stärken.

**E**

**ARBEITSBLATT**  
 AB 4: Meine Bedürfnisse, Interessen und Stärken

**LINK**  
[www.feeel-ok.ch](http://www.feeel-ok.ch) • Freizeit, Job • Beruf (Interessenkompass)

15

Kapitelseite

Geschlecht und Rollen

**F**

### Checkpoint 2

**ARBEITSBLATT**  
 AB 27: Themenkreis 2 – Was kann ich?

**Schwerpunkte vom Themenkreis 2**  
 Geschlechterklischees  
 Gleichberechtigung  
 Trans\* und Inter\*  
 Schönheitsideale  
 Frauen- und Männerbilder in der Werbung

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

**Beispiele für Testaufgaben**

- Beantworte die Fragen auf der Auftaktdoppelseite (Seite 56-57).
- Präsentiere eine Vision zum Rollenverhalten in 10 Jahren.  
 Was soll sich bis dann geändert haben?
- Analysiere das Frauen- oder Männerbild in einer Werbung.

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

**C** **Was hast du im Themenkreis 2 gelernt?**

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

77

Checkpoint-Seite

# Vielfältige Materialien für die Lehrperson

Der Begleitband – mit einem Print- und einem digitalen Angebot – unterstützt die Lehrperson bei den Vorbereitungen und führt sicher durch den Unterricht. Zahlreiche Arbeitsblätter und Coachingtools stehen online zur Verfügung.

- A** Pro Themenkreis arbeiten die Schülerinnen und Schüler an einer Kompetenz des Lehrplans 21.
- B** Inhaltliche Schwerpunkte pro Kapitel
- C** Didaktische Hinweise zur Auftaktseite
- D** Pro Kapitel arbeiten die Schülerinnen und Schüler an einer Kompetenzstufe des Lehrplans 21.
- E** Diese Lernziele nehmen sich die Schülerinnen und Schüler im Kapitel vor.
- F** Inhaltliche und didaktische Informationen zum Thema
- G** Verweise auf andere Fächer des Lehrplans 21. Sie erleichtern das Planen themen- und fächerübergreifender Unterrichtseinheiten.

## INHALTE BEGLEITBAND PRINT

- Informationen zu den Themen sowie methodisch-didaktische Hinweise
- Hinweise zur Durchführung
- Weitere Unterrichtsideen
- Lernziele und Kompetenzraster
- Dreijahresplanung
- Hinweise auf Literatur, Websites und Filme
- Diagnose-, Beurteilungs- und Förderungsinstrumente

## Meine Ressourcen – meine Stärken

**A** Der Themenkreis «Meine Ressourcen – meine Stärken» deckt die Kompetenz ERG.5.1 ab: Die S können eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen.

**B** Der Themenkreis enthält die folgenden inhaltlichen Schwerpunkte:

<b>Kapitel 1.1</b>	Persönlichkeitsprofil (Interessen, Stärken und Entwicklungsfelder), Fremd- und Selbstbild
<b>Kapitel 1.2</b>	Umgang mit Stress, Strategien gegen Lernstress
<b>Kapitel 1.3</b>	Umgang mit schwierigen Situationen, Kennen von Hilfsangeboten
<b>Kapitel 1.4</b>	Sehnsüchte und Träume, Lebensziele und Visionen

**C** Hinweise zur Auftaktseite



Seite 8–9

Die Auftaktseite verschafft den S einen Überblick über den Themenkreis «Meine Ressourcen – meine Stärken».

Die S betrachten die Fotos auf der Doppelseite und überlegen sich, an welchem Ort sie sich gerne aufhalten, um allein zu sein und ihren Gedanken nachzuhängen. Darüber soll in der Klasse ein kurzer Austausch stattfinden.

Danach denken die S über die Fragen auf der Doppelseite nach und schreiben ihre Gedanken dazu auf. Es folgt ein Austausch zu zweit. Am Schluss werden einzelne Aussagen in der Klasse kurz vorgestellt (z. B. Blitzlicht-Methode).

**Weiteres Vorgehen**

Die S verschaffen sich einen Überblick über die vier Kapitel, indem sie im Lern- und Erlebnisbuch blättern und notieren, welche Themen für sie von besonderem Interesse sind. Dazu kann in der Klasse eine Umfrage gemacht werden.

Als Hausaufgabe können die Jugendlichen ein Foto von ihrem Lieblingsort machen. Sie sollen noch einmal ihre Notizen durchgehen und diese in Ruhe ergänzen.

14



D

## 1.1 Wer bin ich? Wer bist du?

In diesem Kapitel arbeiten die S an der Kompetenzstufe ERG.5.1.a: Die S können ihre Erfahrungen und Interessen einbringen, ihre Stärken und Talente beschreiben und sich in verschiedenen Situationen entsprechend vorstellen.

E

Lernziele: Die S ...

- können sich und andere beschreiben (Erscheinungsbild, Verhalten).
- können Selbst- und Fremdeinschätzung vergleichen.
- können ihre Interessen und Bedürfnisse wahrnehmen und formulieren.
- kennen ihre Stärken und können diese gezielt einsetzen.
- erkennen ihr Entwicklungspotenzial und wissen, wie sie sich schrittweise weiterentwickeln können.
- können die folgenden Begriffe erklären: Stärken, Talente, Entwicklung.

G

Querverweise

BO.1.1  
BNE – Gesundheit  
WAH.4.1

F

### Zum Thema

In der Pubertät treten Fragen nach der eigenen Identität in den Vordergrund. Im Austausch mit anderen können die S erfahren, wer sie sind. Sie lernen ihre Stärken und Schwächen kennen und entdecken dabei, über welche Ressourcen sie verfügen, aber auch, wie sie sich weiterentwickeln können. Bei der Identitätsfindung ist der sorgfältige Umgang mit Selbst- und Fremdeinschätzungen eine zentrale Kompetenz. Im Weiteren ist es wichtig, dass die S ihre Selbsteinschätzungen mit ihren Eigenerfahrungen abgleichen können. Die Berufswahl rückt die Identitätsfindung zusätzlich ins Zentrum. Auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz sind die S gefordert, ihre Eigenschaften, vor allem ihre Stärken, zu kennen und darüber Auskunft geben zu können.

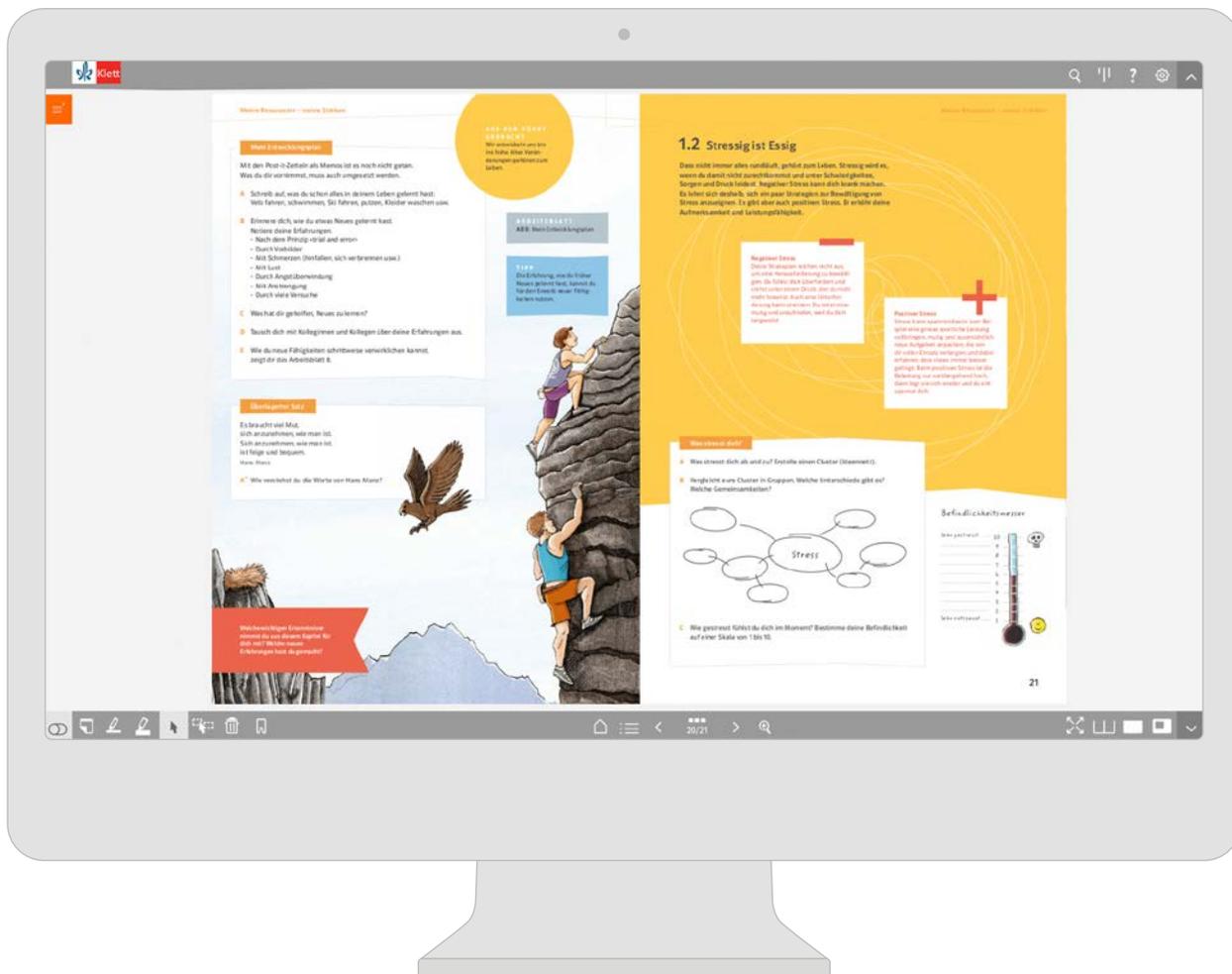
Die folgenden Hinweise können die S darin unterstützen, wichtige Aspekte ihrer Persönlichkeit zu entdecken und sich darüber mit Gleichaltrigen zu unterhalten:

- Tests oder Fragebogen animieren sie dazu, der eigenen Persönlichkeit auf die Spur zu kommen. Konkrete Fragen konfrontieren sie mit Seiten ihrer Persönlichkeit, die ihnen vielleicht noch wenig bewusst sind, und verlangen nach Antworten.
- Es geht nicht darum, die S zu analysieren, sondern sie anzuregen, ihre Vielseitigkeit, Andersartigkeit und Einmaligkeit zu entdecken. Selbst- und Fremdbilder sind lediglich Momentaufnahmen und nie endgültig, denn wir verändern uns zeitlebens. Darauf ist immer wieder hinzuweisen.
- Zahlreiche Aufgaben eignen sich besonders am Anfang eines Schuljahres in einer neuen Klasse. Selbst wenn das gegenseitige Sich-Vorstellen oberflächlich ausfällt, wird damit doch etwas das Eis gebrochen, da die S von sich erzählen können.
- Später können solche Aufgaben wiederholt werden. Die S machen immer wieder neue Lebenserfahrungen; ihre Ansichten und Aussagen ändern sich im Verlaufe der Entwicklung. Als spannend wird es erlebt, wenn die Äusserungen der S auf Medien gespeichert und am Ende des Schuljahres oder im letzten Schuljahr wieder vorgeführt werden. In der Zwischenzeit hat sich meist überraschend viel verändert, nicht nur körperlich.
- Achten Sie bei Partnerarbeiten darauf, dass sich immer wieder andere Zusammensetzungen ergeben. Zu Beginn eines Schuljahres empfehlen wir durch die Lehrerin, den Lehrer vorgegebene Gruppen. Im Verlaufe des Schuljahres können die S ihre Gruppen auch selber wählen. Bei der Gruppenbildung kann der Zufall eine Rolle spielen: So können Gruppen z. B. nach dem Alter, dem Geburtsmonat, der Körpergröße, der Distanz Wohnort-Schulhaus, per Los usw. gebildet werden. Gegenseitiges Vertrauen und Schutz der Intimsphäre sind wichtige Voraussetzungen für Gruppenarbeiten. Die S entscheiden selber, wie viel sie von sich preisgeben wollen.

Verweis

Kapitel 4.3

# Digitale Unterstützung



Die Digitale Ausgabe für Lehrpersonen (DAL) entspricht dem Lern- und Erlebnisbuch. Sie dient der Unterrichtsvorbereitung und dem Einsatz mit Beamer und Smartboard.

Die folgenden praktischen Funktionen erleichtern die Vorbereitung und den Unterricht:



Ausschnitte fokussieren und vergrößern



Notizen machen



Lesezeichen setzen



Text markieren

Zusätzliche Funktionen:

- Eigene Dokumente, Websites und Videos verlinken
- Volltextsuche
- Stifte zum Zeichnen oder Schreiben

## INHALTE BEGLEITBAND DIGITAL

- 80 Arbeitsblätter
- 30 Coachingtools mit Beobachtungs-, Analyse- und Förderinstrumenten sowie Unterlagen für die Dokumentation von Lernprozessen

# Ein erfahrenes Team

Das Team setzt sich aus praxisorientierten Fachpersonen zusammen.

## AUTOR UND AUTORIN

**Albert Odermatt** war Sekundarlehrer und verfügt über langjährige Erfahrung auf der Orientierungsstufe, als Fachberater Lebenskunde sowie in der Lehrplanelentwicklung.

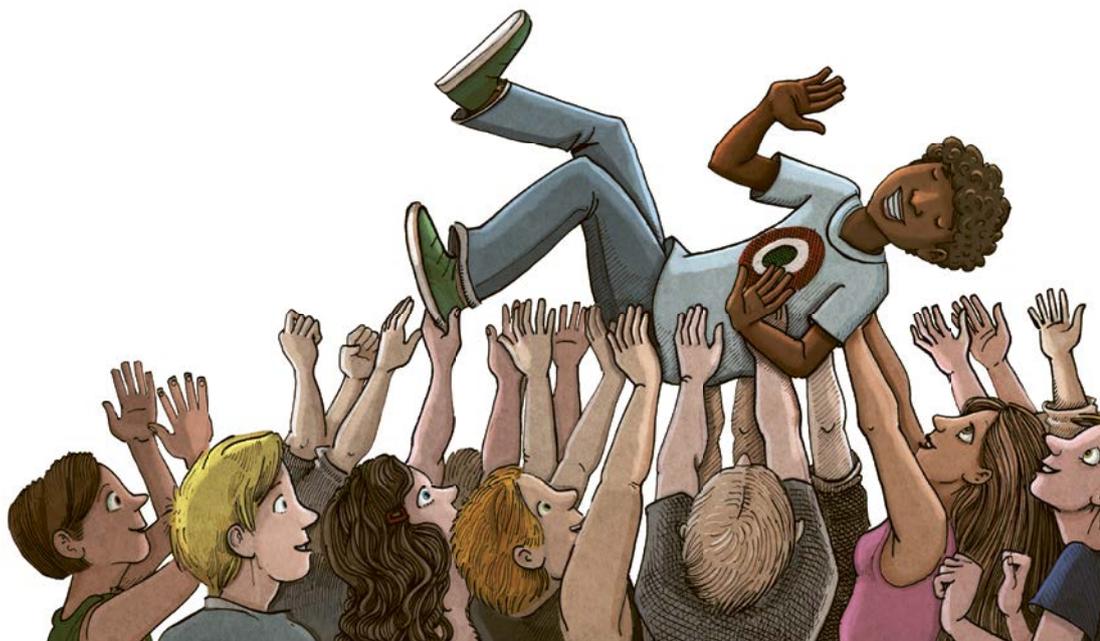
**Sarah Estermann** ist Sekundarlehrerin an der Sekundarschule Beromünster.

## BERATENDE

**Erich Lipp** ist ausgebildeter Sekundarlehrer phil. II und Supervisor BSO, Dozent für Lebenskunde und Klassenführung sowie Fachberater für Lebenskunde an der PH Luzern.

**Sibylle Mathis** ist Dozentin für Bildung und Erziehung mit Schwerpunkt Diversity an der PH Zürich.

**Lukas Geiser** ist Dozent für Sexualpädagogik und Fachkoordinator Gesundheitsförderung und Prävention Sekundarstufe I an der PH Zürich.



# «Schritte ins Leben» ...

- behandelt zeitgemässe Themen und regt die Jugendlichen an, über ihre Erfahrungen nachzudenken.
- vermittelt Strategien zur Bewältigung von Alltagssituationen.
- bietet ein vielfältiges Angebot für die Praxis und zur Differenzierung.
- unterstützt die Lehrperson durch zahlreiche digitale Materialien.
- enthält Diagnose-, Beurteilungs- und Förderungsinstrumente.



[schritte-ins-leben.ch](https://schritte-ins-leben.ch)

Klett und Balmer AG, Verlag  
Grabenstrasse 17  
Postfach 1464  
6341 Baar

041 726 28 00, [info@klett.ch](mailto:info@klett.ch), [klett.ch](https://klett.ch)

# Schritte ins Leben



## SCHRITTE INS LEBEN

FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

### Lern- und Erlebnisbuch

Ich und die Gemeinschaft

7.-10. Klasse

208 Seiten

978-3-264-84241-8 | CHF 45.00 ●

### Digitale Ausgabe für Schülerinnen und Schüler (DAS)

Lern- und Erlebnisbuch

Paket à 10 Lizenzen

Laufzeit jeder Lizenz: 1 Jahr

978-3-264-84790-1 | CHF 69.00 ●

FÜR LEHRPERSONEN

### Begleitband mit Online-Material

160 Seiten plus digitale Inhalte

(80 Arbeitsblätter, 30 Coachingtools)

978-3-264-84242-5 | CHF 79.00 ●

### Digitale Ausgabe für Lehrpersonen (DAL)

Lern- und Erlebnisbuch

Zehnjahreslizenz

978-3-264-84243-2 | CHF 45.00 ●

Klett und Balmer AG, Verlag

Grabenstrasse 17

Postfach 1464

6341 Baar

041 726 28 00, info@klett.ch, klett.ch

● Bei diesen Titeln erhalten Sie als Lehrperson ein Prüfstück mit 25% Rabatt, wenn die Möglichkeit besteht, diese im Klassensatz einzuführen.

● Keine Prüfstücke möglich.

Die aufgeführten Preise beinhalten die Mehrwertsteuer und gelten für den Direktkauf bei Klett und Balmer.

Änderungen vorbehalten,  
Preisstand 1.1.2021.