



**Neuausgabe –  
frisch und aktuell**

# Schritte ins Leben

Das neue Lehrwerk zur Förderung lebenskundlicher Kompetenzen  
ab Sekundarstufe I

Klett und Balmer Verlag

 **Klett**

# Das neue «Schritte ins Leben» – jetzt noch besser

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

Das neue «Schritte ins Leben» ...

## ist frisch und aktuell

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

## bietet ein 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 Erlebnisbuches richtet sich nach den sechs Kompetenzen des Lehrplans 21. Pro Kompetenz gibt es einen Themenkreis und pro Kompetenzstufe ein Kapitel.

## 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



# Das 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.

## reden – konfliktfähig werden

du dich mit verschiedenen Aspekten von Kom-  
meinem eigenen Kommunikationsverhalten  
mit den Ursachen und Folgen von Aggressionen  
der Konfliktbewältigung kennen.



### Einander verstehen

- Wie mittelsam 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.

### Erfahrungen mit Konflikten

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



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.

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.

### 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?

### HINWEIS

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



72

Jede Aufgabe trägt einen Titel. So ist gleich klar, worum es geht.

Anspruchsvollere Aufgaben sind mit einem Sternchen gekennzeichnet.

Hinweise enthalten zusätzliche Informationen zum Thema.

Wichtige Begriffe sind in blauen Kästchen erklärt.

## 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?

### 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.



Links weisen auf weitere Informationen oder Filme zum Thema hin.

### Meine Ressourcen im Überblick

#### Selbsteinschätzung

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.

	trifft wenig zu			bis			trifft sehr zu			Wie zeigt sich das? (Beispiele)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Lernwille</b>										
Motiviert										
Neugierig										
Ausdauernd										
<b>Engagement</b>										
Hält durch, auch wenn es anstrengend ist										
Treibt Dinge voran										
Übernimmt Verantwortung										
Innovativ										
Setzt sich nahe und ferne Ziele										
<b>Offenheit</b>										
Selbstbewusst										
Offen für Neues										
Nimmt Kritik an										
Kontaktfreudig										
Teamfähig										
<b>Respekt</b>										
Gehorsam										
Zeigt Wertschätzung										
Pflichtbewusst										
<b>Selbstkontrolle</b>										
Ausgeglichen										
Beherrscht										
Zuverlässig										
Selbstständig										
Sucht bei Schwierigkeiten Unterstützung										
Entspannt										
<b>Einfühlungsvermögen</b>										
Hat passende Umgangsformen										
Einfühlsam										
Aufmerksam										

Datum:

Die Arbeitsblätter unterstützen die Schülerinnen und Schüler bei der Arbeit mit den Themen. Diese bekommen sie von der Lehrperson.



ARBEITSBLATT  
AB 4: Meine Bedürfnisse, Interessen und Stärken

LINK  
www.feel-ok.ch › Freizeit, Job › Beruf (Interessenkompass)

Auf den Seiten finden sich Hinweise auf Arbeitsblätter, die zur Aufgabe gehören.

### Checkpoint 2

Geschlecht und Rollen

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.



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?

# 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 stehen online zur Verfügung.

## 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

## Inhalte Begleitband Digital:

- 63 Seiten Arbeitsblätter
- 20 Seiten Coachingtools mit Beobachtungs-, Analyse- und Förderinstrumenten sowie Unterlagen für die Dokumentation von Lernprozessen

Pro Themenkreis arbeiten die Schülerinnen und Schüler an einer Kompetenz des Lehrplans 21.

Inhaltliche Schwerpunkte pro Kapitel

Didaktische Hinweise zur Auftaktseite

## Meine Ressourcen – meine Stärken

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

Der Themenkreis enthält die folgenden inhaltlichen Schwerpunkte:

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

### 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.

Pro Kapitel arbeiten die Schülerinnen und Schüler an einer Kompetenzstufe des Lehrplans 21.

## 1.1 Wer bin ich? Wer bist du?

In diesem Kapitel arbeiten die S an der Kompetenzstufe ERG.5.1.a: Die S können eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen.

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

### Zum Thema

In der Pubertät treten Fragen nach der eigenen Identität in den Vordergrund. Die S erfahren, wer sie sind. Sie lernen ihre Stärken und Schwächen kennen und entdecken dabei, über welche Ressourcen sie verfügen. Die S können sich weiterentwickeln. Bei der Identitätsfindung ist der Umgang mit Selbst- und Fremdeinschätzungen eine zentrale Kompetenz. Die Berufswahl rückt die Identitätsfindung zusätzlich ins Zentrum. Die Suche nach einem Ausbildungsplatz sind die S gefordert, ihre eigenen Stärken, zu kennen und darüber Auskunft geben zu können.

Die folgenden Hinweise können die S darin unterstützen, wichtige Aspekte der Identitätsfindung zu entdecken und sich darüber mit Gleichaltrigen zu unterhalten. Konkrete Fragen konfrontieren sie mit Seiten ihrer Persönlichkeit, die ihnen noch wenig bewusst sind, und verlangen nach Antworten.

- Es geht nicht darum, die S zu analysieren, sondern sie anzuregen, ihre eigenen Stärken und Talente zu entdecken. Selbst- und Fremdeinschätzungen sind Momentaufnahmen und nie endgültig, denn wir verändern uns zeitlich immer wieder hinzuweisen.

- Zahlreiche Aufgaben eignen sich besonders am Anfang eines Schuljahres in der Klasse. Selbst wenn das gegenseitige Sich-Vorstellen oberflächlich auf den ersten Blick etwas das Eis gebrochen, da die S von sich erzählen können.

- Später können solche Aufgaben wiederholt werden. Die S machen in der Klasse Lebenserfahrungen; ihre Ansichten und Aussagen ändern sich im Laufe der Zeit. Als spannend wird es erlebt, wenn die Äusserungen der S auf den ersten Blick und am Ende des Schuljahres oder im letzten Schuljahr wieder vorgelesen werden.

- Achten Sie bei Partnerarbeiten darauf, dass sich immer wieder andere Aufgaben ergeben. Zu Beginn eines Schuljahres empfehlen wir durch die Lehrer vorgegebene Gruppen. Im Laufe des Schuljahres können die S auch selber wählen. Bei der Gruppenbildung kann der Zufall eine Rolle spielen. Gruppen z. B. nach dem Alter, dem Geburtsmonat, der Körpergröße, dem Wohnort-Schulhaus, per Los usw. gebildet werden. Gegenseitiges Vertrauen und Schutz der Intimsphäre sind wichtige Voraussetzungen für Gruppenarbeiten. Die S sollen selber, wie viel sie von sich preisgeben wollen.

**Was stresst dich?**

**A** Was stresst dich ab und zu? Erstelle einen Cluster (Ideennetz).

**B** Vergleiche eure Cluster in Gruppen. Welche Unterschiede gibt es? Welche Gemeinsamkeiten?

**C** Wie gestresst fühlst du dich im Moment? Bestimme deine Befindlichkeit auf einer Skala von 1 bis 10.

**Befindlichkeitsmesser**

Sehr gestresst ..... 10 (Skull icon)

..... 9

..... 8

..... 7

..... 6

..... 5

..... 4

..... 3

..... 2

..... 1

Sehr entspannt ..... (Smiley icon)

21

Meine Ressourcen – meine Stärken

**Querverweise**  
BO.1.1  
BNE – Gesundheit  
WAH.4.1

**Verweis**  
Kapitel 4.3

15





Verweise auf andere Fächer des Lehrplans 21. Sie erleichtern das Planen themen- und fächerübergreifender Unterrichtseinheiten.

An diesen Lernzielen arbeiten die Schülerinnen und Schüler im Kapitel.

Inhaltliche und didaktische Informationen zum Thema

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

Die folgenden praktischen Funktionen erleichtern Vorbereitung und 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

## Autor und Autorin



### Albert Odermatt

war Sekundarlehrer und verfügt über langjährige Erfahrung auf der Orientierungsstufe, als Fachberater Lebenskunde sowie in der Lehrplanentwicklung.



### 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.

## Lehrwerksteile «Schritte ins Leben»

### Für Schülerinnen und Schüler

Lern- und Erlebnisbuch | 208 Seiten

Buch für drei Schuljahre, vierfarbig, Format A4

978-3-264-84241-8 | Fr. 45.00 ●

### Für Lehrpersonen

Begleitband mit Online-Inhalt | 176 Seiten

ca. 80 Kopiervorlagen, vierfarbig, Format A4

978-3-264-84242-5 | Fr. 79.00 ●

Erscheint im Januar 2019

### Digitale Ausgabe für Lehrpersonen

Zehnjahreslizenz

978-3-264-84243-2 | Fr. 45.00 ●

Erscheint im Januar 2019



Blättern im Buch und weitere Informationen unter [www.schritte-ins-leben.ch](http://www.schritte-ins-leben.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 Direktverkauf bei Klett und Balmer. Änderungen vorbehalten, Preisstand 1.10.2018.

W 978-3-264-10345-8 (10/2018)

Klett und Balmer AG, Verlag, Grabenstrasse 17, Postfach 1464, 6341 Baar  
Telefon 041 726 28 00, [info@klett.ch](mailto:info@klett.ch)  
[www.klett.ch](http://www.klett.ch), [www.schritte-ins-leben.ch](http://www.schritte-ins-leben.ch)

