



**Sich seinen Stärken bewusst werden,  
Potenziale entdecken, Lebensplan gestalten**

Zwei Vertretungsstunden für die Sek. II  
zur MISEREOR/BDKJ-Jugendaktion 2019  
„BASTA! Jugend macht was draus!“



## *Vertretungsstunden Sek. II Jugendaktion 2019*

Dieses Material für zwei Vertretungsstunden ist in zwei Unterrichtseinheiten à 45 Minuten gegliedert. Die beiden Stunden können entweder separat oder als Doppelstunde direkt hintereinander gehalten werden; die Ergebnisse der ersten Unterrichtseinheit können dabei als Grundlage für die zweite dienen. Zielgruppe sind Schüler und Schülerinnen der Sekundarstufe II.

Mit diesem Unterrichtsmaterial soll Schülern und Schülerinnen die Möglichkeit gegeben werden, ihr eigenes Selbstbewusstsein zu erfahren und zu festigen. Methodische Formen wie Reflexion und Rollenspiel ermutigen sie, eigene Zukunftspläne zu artikulieren und zu konkretisieren. Die Auseinandersetzung mit ihrem eigenen Potenzial wirft die Frage auf, wie sie dieses für ihre Zukunftsgestaltung miteinbringen können.

Als Einstieg in die Thematik in der ersten Unterrichtseinheit steht eine Geschichte. Sie soll zeigen, wie wichtig das eigene Verhalten für Freundschaften und Beziehungen ist, und welche negativen Auswirkungen unreflektiertes Verhalten haben kann. Anhand von Leitfragen sollen die Schüler und Schülerinnen sich in die Protagonisten hineinversetzen und ihre Entscheidungen nachfühlen. In einem zweiten Schritt bekommen die Lernenden die Möglichkeit, in Einzelarbeit ihre persönlichen Stärken, ihre Motivation sowie ihre Wertevorstellungen zu beschreiben. Diese Selbstreflexion geschieht in der geschützten Umgebung des Klassenverbands. Zum Abschluss der ersten Einheit sind die Lernenden aufgefordert, sich in Partnerarbeit über ihre Ergebnisse auszutauschen und Rückmeldung zu geben.

In einer zweiten Stunde sollen die theoretischen Überlegungen praktisch umgesetzt werden. In Gruppen sind die Schüler und Schülerinnen ermutigt, sich konkret um ihre zukünftige Lebensgestaltung Gedanken zu machen. Stärken, Eigenschaften, persönliche Interessen sowie Orientierungssysteme sowie Wertvorstellungen, denen man sich in der ersten Einheit bewusst werden konnte, können mit Inhalten gefüllt werden. Schüler und Schülerinnen haben die Gelegenheit, sich in zukünftige Rollenbilder hineinzudenken, sich in ihnen auszuprobieren und zu überlegen, wie sie sich mit ihrer Persönlichkeit einbringen können.

### Möglicher Unterrichtsverlauf, 1. Stunde

Quelle: Youth Alive Zambia\_Life Skills manual S. 161-164

Unterrichtsphase (Zeit)	Unterrichtsinhalt / -geschehen	Methode / Sozialform	Medien / Material
Einstieg (15 min)	Geschichte von SuS vorlesen lassen. Im Gespräch anhand der möglichen Leitfragen Geschichte diskutieren.	UG	Material 1
Überleitung (3 min)	Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten ist wichtig. Gerade in Freundschaften und Beziehungen geht es darum, seine Gegenüber zu verstehen. Als eine Methode der Selbstreflexion dient der Fragebogen.  Vorstellung des Arbeitsblatts inkl. der Fragen und Austeilen der Kopien.	Information Lehrperson	Material 2 Kopien für SuS
Erarbeitung (15 min)	Bearbeitung des Reflexionsbogen	EA	
Überleitung (2 min)	Erklärung der letzten Unterrichtsphase (s. Sicherung) mit der Aufforderung, mit dem nötigen Respekt und der nötigen Sensibilität über die persönlichen Ergebnisse zu sprechen.	Information Lehrperson	
Sicherung (10 min)	SuS tauschen sich mit ihrem Sitzpartner über ihre Reflexionen aus und geben Rückmeldung.	PA	

### Möglicher Unterrichtsverlauf, 2. Stunde

Quelle: Youth Alive Zambia\_Life Skills manual S. 42

Unterrichtsphase (Zeit)	Unterrichtsinhalt / -geschehen	Methode / Sozialform	Medien / Material
Einstieg (5 min)	<p>Vorstellen des geplanten Rollenspiels (s. Erarbeitung)</p> <p>Vier Gruppen bilden sich durch Finden gemeinsamer Interessen, Ideen oder Wunschberufsfelder. Mögliche Einteilungskriterien sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Familie und Freunde, Umweltschutz, soziales Engagement, Reisen und Kultur</li> <li>• Musik, Sport, Natur, Technik</li> <li>• Gesundheit und Soziales, Politik und Öffentlichkeit, Finanzen und Recht, Ingenieur- und Naturwissenschaften</li> </ul>	Information Lehrperson	
Erarbeitung (20 min)	<p>Rollenspiel: SuS machen sich im Gespräch Gedanken über ihren Wunschlebensplan (Beruf, Familie, Wohnraum, Land, Ehrenamt, Hobbys, Ziele etc.). Sie identifizieren Gemeinsamkeiten und Unterschiede der gruppeninternen Lebenspläne. In einer ansprechenden Kurzpräsentation (etwa 3 min; Standbild, Interview, Theaterstück) stellen die SuS einen der Lebenspläne vor.</p>	GA	Eventuell Material für Präsentation (Filzstifte, Plakate)



## Vertretungsstunden Sek. II Jugendaktion 2019

	Leitfragen können sein: Welche Wertorientierung steht hinter dem gewählten Lebensplan? Welche Stärken, Fähigkeiten und Talente bringen die SuS für eine Verwirklichung des Lebensplans mit? Welche Umgebungen (Ereignisse, Personen, Situationen) sind hilfreich bei der Umsetzung des Lebensplans?		
Sicherung (20 min)	Präsentation der vier Gruppen und kurze Rückmeldung durch die anderen SuS; Einbeziehung der Leitfragen und der Frage, wie einfach das Gestalten und Auswählen eines Lebensplans in der Gruppe gelang.	UG	

**Abkürzungen:** SuS = Schüler und Schülerinnen, UG = Unterrichtsgespräch, EA = Einzelarbeit, PA = Partnerarbeit, GA = Gruppenarbeit



### Material 1 - Geschichte

Roya und Sophie sind 15 Jahre alt. Schon lange sind sie gut befreundet. Gemeinsam gehen sie gerne shoppen. An einem Tag sieht Roya ein richtig cooles T-Shirt im Schaufenster. So eins hat sie schon lange gesucht. Als die beiden das Geschäft betreten, entdeckt auch Sophie das T-Shirt und will es anprobieren.

Die beiden Mädchen streiten um das Oberteil so lange, bis Sophie ihrer Freundin Roya sagt, dass sie es gerne haben kann. Aber Roya möchte es jetzt nicht mehr und geht aus dem Laden. „Immer musst dir mir alles wegnehmen!“, zischt Roya ihre Freundin an.

Am nächsten Tag entschuldigt sich Roya bei Sophie wegen ihres unhöflichen Verhaltens. Sie weiß selbst nicht genau, warum sie gestern so überreagiert hat. Sophie antwortet ihr, dass Roya wohl die schlechte Angewohnheit habe, manchmal aus dem Nichts heraus ihre Meinung zu ändern, ohne dass es einen Grund dafür gäbe. Das mache es ihr selbst nicht leicht, mit Royas Reaktion in solchen Situation umzugehen.

### Mögliche Leitfragen

- Was denkst du, warum Roya so reagiert hat, als die beiden Freundinnen im Geschäft waren?
- Denkst du, Roya hat richtig reagiert?
- Warum hat sich Roya danach entschuldigt?
- Stell dir vor, du hast einen Freund oder eine Freundin wie Roya. Was würdest du ihm oder ihr sagen?
- Wie würdest du anstelle von Roya reagieren?
- In welchen Situationen in deinem Leben hast du ähnlich gehandelt oder gefühlt?



## Vertretungsstunden Sek. II Jugendaktion 2019

### Material 2 - Reflexionsbogen

**Arbeitsauftrag:** Nimm dir in Ruhe Zeit, das Arbeitsblatt auszufüllen. Versuche, dich nicht ablenken zu lassen und die Fragen so ehrlich und genau wie möglich zu beantworten.

Was sind deine Stärken?

---

---

---

Was sind Eigenschaften von dir, die du magst; welche, die du nicht magst?

---

---

Diese Eigenschaften von mir mag ich	Diese Eigenschaften von mir mag ich nicht

Was motiviert dich? Für was kannst du dich begeistern?

---

---

Welche Werte und Prinzipien sind für dich maßgeblich? Woran orientierst du dich?

---

---

Was ist **jetzt** gerade wichtig für dein Leben?

---

---





## Vertretungsstunden Sek. II Jugendaktion 2019

### IMPRESSUM

#### Herausgeber

MISEREOR e.V.

Mozartstr. 9, 52064 Aachen

Tel.: 0241/4420, Fax: 0241/442-118

[www.misereor.de](http://www.misereor.de)

© Aachen, 2018

#### Unterrichtsmaterial erstellt von:

Frieda Kries

#### Redaktion:

Martin Gottsacker

#### Spendenkonto:

MISEREOR

DE75 3706 0193 0000 1010 10



**EMAS**

Geprüftes  
Umweltmanagement  
REG.NO. DE-101-00044

Das Umweltmanagement von MISEREOR ist nach EMAS geprüft und zertifiziert.

Foto Cover: ©Schwarzbach/MISEREOR