

# MODUL 4

## Das baut mich auf



**UNTERRICHTSMODULE**  
zur Ressourcenstärkung  
von Kindern und Jugendlichen  
[www.ich-schaffe-das.at](http://www.ich-schaffe-das.at)



Gefördert aus den Mitteln von  
Gesundheitsförderung 21+

 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

## Impressum

Herausgegeben von:

GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs  
Schulen

Eine Initiative von Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft  
und Forschung, Bundesministerium für Soziales, Gesund-  
heit, Pflege und Konsumentenschutz und Österreichischem  
Jugendrotkreuz

Autorin: Dr. Sonja Schuch

Redaktion:

GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs  
Schulen

Wiedner Hauptstr. 32, 1040 Wien

Tel.: 01/58900-372

E-Mail: [info@give.or.at](mailto:info@give.or.at)

[www.give.or.at](http://www.give.or.at)

Veröffentlicht: 2021

# „Ich schaffe das!“

## Didaktische Hinweise

### Struktur der Unterrichtsvorschläge

Die Unterrichtsvorschläge beinhalten Anregungen für Gruppendiskussionen, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, einen Arbeitsauftrag für zuhause und eine Abschlussreflexion. Der Arbeitsauftrag für zuhause dient dazu, neue Handlungsstrategien im gewohnten Alltag auszuprobieren. Die Abschlussreflexion ist ein wichtiger Gradmesser dafür, wie es den Schülerinnen und Schülern geht und ob es weiterer Unterstützung bedarf.

### Notizheft anlegen

Die Schülerinnen und Schüler bekommen regelmäßig Arbeitsaufträge für zuhause, z.B. Erfahrungen mit neuen Konzentrationsstrategien protokollieren oder ein Motivationstagebuch führen. Es lohnt sich, wenn sie sich dafür ein dünnes A5-Heft anschaffen, in dem sie alles festhalten.

### Üben und Zeit geben

Üben und wiederholen hilft Schülerinnen und Schülern neue Inhalte zu verinnerlichen. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern die Zeit, die sie brauchen, um eigenes Verhalten zu hinterfragen und Neues auszuprobieren. Bieten Sie bei Bedarf Hilfestellung und Feedback an.

### Nachfragen und in Erinnerung rufen

Fragen Sie über die Dauer des Unterrichtsprogramms hinaus regelmäßig nach, wie es Ihren Schülerinnen und Schülern mit den besprochenen Themen geht. So sorgen Sie dafür, dass die Themen in Erinnerung bleiben und die Bemühungen der Schülerinnen und Schüler nicht im Sande verlaufen. Sie können das beispielsweise in regelmäßigen Gesprächsanlässen, die es bereits an Ihrer Schule gibt, integrieren, z.B. im Montagmorgenkreis.

### Erfahrungsaustausch fördern und Ergebnisse festhalten

Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe kann für Kinder und Jugendliche entlastend sein, wenn sie feststellen, dass Gleichaltrige mit ähnlichen Problemen kämpfen. Notieren Sie gemeinsam besprochene Inhalte auf einem Flipchart oder einem Bogen Packpapier. Das bietet die Möglichkeit wichtige Inhalte im Klassenraum für alle sichtbar aufzuhängen oder sie zu einem späteren Zeitpunkt erneut zu besprechen. Als Alternative kann ein Online-Pinwand-Tool, wie z.B. Padlet (<https://padlet.com>), zum Sichern der Ergebnisse verwendet werden.

## Rituale einführen

Für die Durchführung der einzelnen Unterrichtsvorschläge empfehlen wir, zu Beginn und am Schluss Rituale einzuführen. Das bietet Orientierung und signalisiert den Start bzw. das Ende der „Ich schaffe das!“-Einheit.

Achtsamkeitsübungen eignen sich gut dafür. Im Anschluss finden Sie zwei Vorschläge. Sie können auch bekannte Rituale nutzen oder Entspannungs-, Bewegungs-, Konzentrations- und Stilleübungen, mit denen Ihre Schülerinnen und Schüler bereits vertraut sind.

### INFOBOX

#### Achtsamkeit ist die Basis aller Skills und bedeutet

- wahrnehmen, benennen, teilwerden dessen, was man gerade tut,
- annehmen, ohne zu werten (kein Gut/Böse, Richtig/Falsch),
- im Moment bleiben,
- konzentriert bleiben, sich nicht ablenken lassen,
- umsichtig sein, Ziele im Blick behalten.

### VORSCHLAG 1 – Augen ausruhen

Lesen Sie den Schülerinnen und Schülern folgende Anweisungen vor:

- „Atmet ruhig ein und aus und achtet darauf, auch während der Übung den Atem nicht anzuhalten.“
- Konzentriert euch auf eure Augen und macht diese fest zu.
- Lasst die Augenlider nun locker, ohne die Augen zu öffnen (10–20 Sekunden).
- Wiederholt diesen Ablauf dreimal.
- Öffnet eure Augen und seht euch um.
- Reibt die Handflächen aneinander, bis sie warm werden. Legt nun die Hände ganz sanft über die geschlossenen Augen, sodass die Handballen auf euren Backenknochen liegen, aber ohne auf die Nase zu pressen.
- In diesem dunklen Augenhaus könnt ihr nun eure Augen öffnen und weiter tief und ruhig aus- und einatmen.
- Nehmt eure Hände langsam von den Augen weg.“

(nach DÄSTER 2014)

## VORSCHLAG 2 – Zwei Bälle

Sie benötigen für diese Übung zwei kleine Bälle. Diese werden gleichzeitig in der Gruppe hin und her geworfen. Dabei wird nicht geredet. Die Regeln lauten:

- Ich kann den Ball nur dann zu einer anderen Person werfen, wenn diese gerade zu mir schaut. Ich muss also darauf achten, wer mich gerade anschaut.
- Wenn ich keinen Ball habe, muss ich auf die Personen achten, die gerade einen Ball besitzen, und diese anschauen, damit sie eine Chance haben, mir den Ball zuzuwerfen.

(nach AUER von, BOHUS 2017, S. 391)

### Abschlussrunde

Machen Sie am Ende eines Unterrichtsvorschlags eine Abschlussrunde im Sinn einer Reflexion. Sie finden entsprechende Vorschläge bei den einzelnen Unterrichtsbeispielen. Darüber hinaus können Sie diese und ähnliche Fragen verwenden:

- Wie war deine Woche bisher?
- Wo hast du Fortschritte gemacht?
- Was probierst du regelmäßig aus?
- Was tut dir gut?

Das Ende einer Übung ist zudem eine gute Gelegenheit nachzufragen, ob die Schülerinnen und Schüler dieses Thema weiter vertiefen möchten, bevor Sie zum nächsten Unterrichtsvorschlag oder zum nächsten Modul wechseln. Weiterführende Informationen finden Sie unter [www.ich-schaffe-das.at](http://www.ich-schaffe-das.at).

### HINWEIS:

Wenn Sie bei Ihren Schülerinnen und Schülern eine Veränderung bemerken, die Ihnen Sorgen macht und die nach (ca. 2) Wochen noch immer besteht, wie z.B. dauerhaft schlechte Stimmung und deutliche Veränderungen im Verhalten im Unterricht und im Umgang mit den Klassenkolleginnen und Klassenkollegen, dann nehmen Sie Kontakt mit Fachleuten auf, z.B. Schulpsychologen und Schulpsychologinnen, Schulsozialarbeiter und Schulsozialarbeiterinnen.

(WHO, UNICEF 2021)



## Das baut mich auf

### Einführung

Jeder Mensch hat Ressourcen. Sie zu aktivieren und zu stärken ist ein wesentliches Prinzip schulischer Gesundheitsförderung. Ressourcen sind Potenziale, die Kindern und Jugendlichen zur Verfügung stehen, um ihr Leben zu bewältigen. Ein ressourcenorientierter Zugang hat viele Vorteile gegenüber einer Fokussierung auf Defizite. Ressourcenorientierung wirkt motivierend und ermutigend, indem Kinder und Jugendliche in ihrem selbstständigen Handeln bestärkt werden, indem sie lernen eigene Entscheidungen zu treffen und mit Misserfolgen umzugehen. Das fördert ihr Selbstwirksamkeitsgefühl und ihren Selbstwert und hilft ihnen, herausfordernde Lebensphasen besser zu bewältigen.

Neben persönlichen Ressourcen, wie z.B. biologischen Faktoren, Persönlichkeitsmerkmalen und Problembewältigungsstrategien, spielen externe Ressourcen wie materielle Güter, soziale Unterstützung und gute Beziehungen eine wichtige Rolle. Die Lebenswelt Schule kann eine bedeutsame Ressource für Schülerinnen und Schüler sein, insbesondere dann, wenn sie ein unterstützendes Umfeld bietet, z.B. durch eine positive Fehlerkultur, und wenn gegenseitige Unterstützung und ein wertschätzender Umgang miteinander gelebt werden.

Sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden und diese zu stärken ist Thema dieses Moduls. Die Schülerinnen und Schüler erforschen, welche Stärken und Fähigkeiten sie besitzen, und wissen, wer oder was ihnen hilft, wenn es ihnen schlecht geht. Sie erstellen ein Repertoire an Bewältigungsstrategien, das ihnen in schwierigen Zeiten weiterhelfen kann, und kennen Adressen und Angebote von Fachleuten und Organisationen, die zu verschiedenen

#### INFOBOX

##### Definition Ressourcen

Ressourcen sind Faktoren, die den Menschen in einer Situation stärken können. Sie können sowohl in einer Person selbst angelegt sein als auch durch die Umwelt an die Person herangetragen werden. Werden Ressourcen genutzt, unterstützen sie die Entwicklung des Menschen – auch indem sie Defizite und Entwicklungsstörungen kompensieren.

(zit. nach KISO, LOTZE, BEHRENSEN 2014, S. 5)

Jugendthemen Information und Beratung anbieten. Dieses Modul bietet vier Unterrichtsvorschläge zu den folgenden Themen:

## **Eigene Stärken und Ressourcen erkennen**

### **Unterrichtsvorschlag 1 „Ich glaube an mich“**

## **Wer oder was hilft mir, wenn ich nicht weiterweiß?**

### **Unterrichtsvorschlag 2 „Wertvolle Ressourcen für mich“**

## **Persönliches Repertoire an Bewältigungsstrategien für schwierige Zeiten**

### **Unterrichtsvorschlag 3 „Meine Strategien für herausfordernde Zeiten“**

## **Beratungs- und Informationsangebote für Jugendliche**

### **Unterrichtsvorschlag 4 „Hilfsangebote und Beratungsstellen in meiner Nähe“**

## **Selbstwert, psychische Gesundheit und Wohlbefinden hängen zusammen.**

Die Selbstwahrnehmung, also was Menschen von sich selbst als Person halten, wird früh geprägt. Menschen mit einer realistischen Selbstwahrnehmung, die ihre Schwächen erkennen und ihre Stärken entwickeln können, haben eine gute psychische Gesundheit und ein besseres Wohlbefinden. Ein geringer Selbstwert hingegen kann zu depressiven Symptomen, gedrückter Stimmung, Angststörungen, sozialer Ängstlichkeit, Suizidgefahr und dem Erleben von Einsamkeit führen. Für Kinder und Jugendliche ist es von Bedeutung, wie sie von Gleichaltrigen wahrgenommen werden. Es wirkt sich auf ihren Selbstwert aus, ob sie sich akzeptiert oder ausgeschlossen fühlen. Vertrauen in sich selber, ein gutes Selbstwertgefühl und Bewusstsein für die eigenen Kompetenzen helfen ihnen, ihr Leben gut zu bewältigen und ihre Begabungen zu entfalten.

### **INFOBOX**

**Selbstwert** = globales, stabiles Gefühl der Wertschätzung der eigenen Person, das durch positive Erfahrungen entsteht

**Selbstvertrauen** = Glaube an sich selbst, sein Leben und Schwierigkeiten bewältigen zu können

**Selbstbewusstsein** = etwas, das im Laufe des Lebens entsteht; dazu gehört Schwächen erkennen und Stärken entwickeln

**Selbstachtung** = sich selber Anerkennung zusprechen, sich selber mögen

(mod. nach WAIBEL 2017)



## Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeitserfahrungen fördern

Selbstvertrauen und Selbstwert sind wesentlich für die positive Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Vertrauen in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten, mit auftretenden Schwierigkeiten fertig werden zu können, gibt Kindern und Jugendlichen Halt und hilft ihnen das Leben zu meistern. Das gezielte Fördern des Selbstvertrauens ist ein wesentlicher Aspekt der Ressourcenstärkung und umfasst folgende Punkte:

- sich selber kennen lernen
- die eigenen Stärken und Talente erkennen
- positives Denken fördern
- die eigenen Fehler und Schwächen akzeptieren lernen
- die eigenen Interessen entdecken
- die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen
- das eigene Verhalten reflektieren

Selbstwirksamkeitserfahrungen, also die wiederholte Erfahrung, auch herausfordernde Situationen bewältigen und Hindernisse überwinden zu können, unterstützen die positive Entwicklung junger Menschen, fördern das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und stärken das Selbstwertgefühl. Schwierige Situationen und Entscheidungen werden als Herausforderung, nicht als Bedrohung betrachtet. Selbstwirksamkeit ist entscheidend für die Ausdauer, mit der ein Schüler, eine Schülerin bei der Sache bleibt, und die Voraussetzung für zielorientiertes Verhalten. Kinder und Jugendliche mit geringer Selbstwirksamkeitserwartung geben schneller auf und trauen sich selbst wenig zu.

Eine positive subjektive Erwartungshaltung – „Ich schaffe das!“ – d.h. die Zuversicht und das Vertrauen, alltägliche Herausforderungen meistern zu können, erhöht die Wahrscheinlichkeit dafür, eine Aufgabe zu bewältigen. Erfolgreich gemeisterte Herausforderungen stärken das Selbstwirksamkeitserleben.

### INFOBOX

#### Infobox: Definition Selbstwirksamkeit

Unter Selbstwirksamkeit versteht man in der Psychologie die Überzeugung eines Menschen, schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können.

(Quelle: Online-Lexikon für Psychologie und Pädagogik <https://lexikon.stangl.eu/1535/selbstwirksamkeit-selbstwirksamkeits-erwartung>)

Kinder und Jugendliche, die positive Selbstwirksamkeitserfahrungen gemacht haben und sich ihrer Stärken und Fähigkeiten bewusst sind, bewältigen Entwicklungsaufgaben wie z.B. Übergänge in der Schullaufbahn, etwa beim Wechsel von der Volksschule in eine weiterführende Schule, leichter.

## INFOBOX

### Infobox – 4 Schritte der Stärkenarbeit

(nach JUGENDSTIFTUNG BADEN-WÜRTTEMBERG 2014)

Sichtweise des jungen Menschen	Entwicklungsschritte
Ich kann etwas,	Erkennen von persönlichen Erfahrungen, Lernfeldern und Erfolgen
ich weiß, dass ich es kann und woher,	eigene Tätigkeiten und Interessen reflektieren und Stärken sichten
ich kann sagen, wie ich es mache	daraus Stärken, Prinzipien und Herangehensweisen individuell formulieren und sie damit zu bewusst einsetzbaren Kompetenzen weiterentwickeln
und ich weiß, was ich noch damit anfangen kann.	den Zusammenhang von verschiedenen Stärken/ Kompetenzen und Transfermöglichkeiten erkennen

## Lebenskompetenzförderung und Co. – bestehende Angebote zusammenführen

Die Förderung von Lebens- und Gesundheitskompetenzen ist die Grundlage einiger Programme, die für Schulen angeboten werden. Es lohnt sich zusammenzutragen, welche Angebote am Schulstandort bereits genutzt werden, und diese mit den Inhalten von „Ich schaffe das!“ zu verknüpfen. Bekannt und bewährt sind die Suchtpräventionsprogramme „Gemeinsam stark werden“ für die Volksschule und PLUS für die Sekundarstufe 1. Die beiden Programme werden von den regionalen Fachstellen für Suchtprävention angeboten (<https://www.suchtvorbeugung.net/>).



Inhaltliche Anknüpfungspunkte findet man auch bei Maßnahmen zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen sowie bei Angeboten mit dem Schwerpunkt Konfliktlösung, z.B. „ELLA für ALLE“, ein Kooperations-

projekt der Privaten Pädagogischen Hochschule Augustinum und Styria vitalis, „Gesund aufwachsen in Vorarlberg“ von SUPRO und „starke 10“ von SOS Kinderdorf.

Eine Übersicht über ausgewählte Angebote zur Förderung von Lebens- und Gesundheitskompetenzen finden Sie unter [www.ich-schaffe-das.at](http://www.ich-schaffe-das.at).

(AUER von, BOHUS 2017, ABDERHALDEN et al. 2019, PETERMANN et al. 1999; ESTERMANN, ODERMATT 2018; VOPEL 2012; WAIBEL 2017; BENGEL, MEINDERS-LÜCKING, ROTTMANN 2009)



## Ziele des Moduls

Die Schülerinnen und Schüler nehmen ihre persönlichen Stärken und Schwächen wahr.

Die Schülerinnen und Schüler stellen fest, dass Erfolg und Misserfolg Teile des Lebens sind.

Die Schülerinnen und Schüler lernen gutes Zuhören zu schätzen.

Die Schülerinnen und Schüler überlegen, was sie bisher schon geschafft haben.

Die Schülerinnen und Schüler machen sich bewusst, welche Ressourcen sie besitzen.

Die Schülerinnen und Schüler lernen ihre bisherigen Erfahrungen gezielt zu nutzen.

Die Schülerinnen und Schüler erstellen positive Selbstzuschreibungen.

Die Schülerinnen und Schüler kennen Beratungsangebote und Einrichtungen, die zu verschiedenen Themen Unterstützung bieten.

Die Schülerinnen und Schüler erstellen gemeinsam für ihre Klasse eine Erste Hilfe-Liste für schwierige Zeiten.

## Unterrichtsvorschlag 1 – Ich glaube an mich

Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Sich dieser bewusst zu werden, ist ein wesentlicher Schritt in der Persönlichkeitsentwicklung. Die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten sind eine wichtige Ressource, um das Leben und seine Herausforderungen gut meistern zu können. Im Alltag neigen wir dazu, eher auf unsere Schwächen zu schauen und das in den Vordergrund zu rücken, was nicht gut funktioniert oder was wir falsch gemacht haben. Das trübt unsere Stimmung und wirkt demotivierend.

### Ziele

- » Die Schülerinnen und Schüler nehmen ihre persönlichen Stärken und Schwächen wahr.
- » Die Schülerinnen und Schüler stellen fest, dass Erfolg und Misserfolg Teile des Lebens sind.

### Dauer

- » 2–3 Unterrichtseinheiten + Arbeitsauftrag für zuhause

### Material & Vorbereitung

- » ein Foto von sich, Kleber, ein Blatt Papier pro Schüler:in
- » A4-Papier
- » Kopien des Arbeitsblatts

## Durchführung

### Teil 1: Alle haben Fähigkeiten und Stärken

#### Brainstorming zu Stärken und Talenten

Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass positive und negative Gedanken unser Handeln und unser Wohlbefinden beeinflussen. Positives Denken gibt Kraft und motiviert dazu, eine Aufgabe anzupacken. Das Gegenteil, sich selber schlecht machen, wirkt lähmend und belastet unsere psychische Gesundheit. Zur Einstimmung auf das Thema versucht nun jeder Schüler, jede Schülerin sich selbst anhand der folgenden Fragen zu beschreiben. Schreiben Sie die Fragen an die Tafel oder auf ein Flipchart. Die Schüler:innen bekommen ein paar Minuten Zeit, sich darüber Gedanken zu machen.

### **Fragen für die Selbstbeschreibung:**

- Was sind deine Stärken und Talente?
- Was kannst du besonders gut?
- Welche Verhaltensweisen zeichnen dich aus?

Geben Sie den Schülerinnen und Schülern ein paar Beispiele: Ich kann gut zeichnen, ich bin hilfsbereit, ich kann ein Geheimnis bewahren ...

Bitten Sie nun die Schüler:innen der Reihe nach um ihre Beiträge, indem sie mindestens eine Stärke oder ein Talent nennen. Achten Sie darauf, dass jeder Schüler, jede Schülerin zu Wort kommt. Sollte jemandem wirklich nichts einfallen, bitten Sie die anderen, Hilfestellung zu geben und etwas zu nennen, das er oder sie gut kann.

### **Besprechen Sie danach mit den Schüler:innen:**

- War es schwierig oder leicht für euch über eure eigenen Stärken und Talente zu sprechen?
- Sagt ihr euch gegenseitig, wenn ihr etwas an einander mögt?

## **Mein Stärken-Überblick**

Die Schülerinnen und Schüler gestalten nun jeder, jede für sich ein Blatt, auf dem sie ihre Fähigkeiten und Stärken dokumentieren. Dazu kleben sie das mitgebrachte Foto in die Mitte des Blattes und beginnen rundherum persönliche Stärken und Talente aufzuschreiben. Dafür haben sie ca. 15–20 Minuten Zeit.

Optional kann diese Übung noch erweitert werden, indem die Schülerinnen und Schüler sich gegenseitig positive Rückmeldungen geben. Dazu bilden sie einen Sesselkreis. Jeder, jede erhält ein A4-Blatt, auf das er, sie am unteren Rand den eigenen Vornamen schreibt. Als Überschrift steht: Was mir an dir gefällt! Die Blätter werden nun im Uhrzeigersinn weitergegeben. Der Nächste, die Nächste schreibt etwas Positives dazu und gibt den Zettel dann weiter, so lange, bis das Blatt wieder bei seinem Besitzer, seiner Besitzerin angelangt ist. Jeder Schüler, jede Schülerin kann nun die erhaltenen Rückmeldungen auf seinem, ihrem „Stärken-Überblick“ ergänzen.

Sich an das zu erinnern, was man gut kann, kann in schwierigen Situationen ermutigend wirken. Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler auf, dieses Blatt regelmäßig hervorzuholen. Insbesondere dann, wenn sie

das Gefühl haben, dass alles schief läuft, kann die Erinnerung an eigene Stärken aufmunternd und ermutigend sein. Eine positive Einstellung sich selbst gegenüber hilft zudem, alltägliche Herausforderungen besser zu bewältigen.

(mod. nach VOPEL 1996; BRANDSTETTER et al. 2012)

### **Nicht jede Schwäche ist schlecht**

Im nächsten Schritt geht es darum zu erkennen, dass vermeintliche Schwächen nicht per se schlecht sind. Auch vermeintlich negative Eigenschaften haben ihre guten Seiten. Beispiel: Ein Mitschüler ist häufig sehr laut und ruft oft dazwischen. Das kann die anderen ganz schön nerven und den Ruhigeren und Zögerlicheren die Chance nehmen auch gehört zu werden. Gibt es aber einen Streit und dieser Schüler ruft laut dazwischen „Hört jetzt auf!“, dann wird er gehört und es ist von Vorteil laut sein zu können.

Teilen Sie die Klasse in Kleingruppen von 4–5 Schüler:innen. Schreiben Sie an die Tafel folgende Beispiele von Eigenschaften, die manchmal als Schwäche ausgelegt werden,

#### **Was ist der Vorteil von ...**

- schüchtern sein
- dickköpfig sein
- ängstlich sein
- aufbrausend sein
- chaotisch sein
- nicht Nein sagen können
- laut sein

Die Kleingruppen sind nun aufgefordert zu hinterfragen, ob es sich tatsächlich nur um eine Schwäche handelt oder ob diese Eigenschaft nicht auch ihre guten Seiten hat.

#### **Beispiele für positive Aspekte dieser Schwächen können sein:**

- schüchtern sein: sich selbst zurücknehmen können
- dickköpfig sein: zu seinen Vorhaben stehen
- ängstlich sein: sich nicht unbedacht in Gefahr begeben, vorsichtig sein
- aufbrausend sein: seine Gefühle zu zeigen
- chaotisch sein: kreativ und ideenreich sein
- nicht Nein sagen können: hilfsbereit und verlässlich sein
- laut sein: nicht überhört werden können

Reflektieren Sie zum Abschluss gemeinsam, ob es für die Schülerinnen und Schüler schwierig war, an Schwächen auch positive Seiten zu finden.

(mod. nach WICK, SCHWAGER, GLÄSER, BERGER 2018)

## Teil 2: Dinge, auf die ich stolz bin

Junge Menschen brauchen Anerkennung. Es wirkt ermutigend und motivierend, über etwas, worauf man stolz ist, zu reden und jemanden zu haben, der sich mit einem freut. Das fördert die Absicht, auch künftig etwas gut machen zu wollen und sich verstärkt anzustrengen.

Bitte Sie die Schülerinnen und Schüler in kleinen Gruppen (4–5 Personen) zusammenzugehen. Sie haben nun 20–25 Minuten Zeit sich darüber auszutauschen, was Dinge sind, auf die sie stolz sind. Geben Sie als Anregung folgende Hinweise:

- Die Schülerinnen und Schüler sollen an eine Situation denken, in der sie eine schwierige Aufgabe gelöst haben, eine heikle Situation bewältigt haben, eine Gefahr abgewehrt haben, ein schwieriges Gespräch geführt haben; auch sportliche oder schulische Erfolge gehören dazu.
- Jeder, jede darf in der Gruppe 5 Minuten über diesen Erfolg, das, worauf er oder sie stolz ist, berichten.
- Wenn die Schülerinnen und Schüler mit ihrer Erzählung fertig sind, sollen sie sich selbst loben, indem sie sagen: „Ich bin stolz, dass ...“
- Nun kommt der oder die Nächste dran.

### Diskutieren Sie nun gemeinsam mit der Klasse folgende Fragen:

- War es schwierig oder einfach für euch, eine Situation, auf die ihr stolz seid, in Erinnerung zu rufen?
- Wie war es für euch, anderen von euren Erfolgen zu berichten?
- Mit wem sprecht ihr sonst über Erfolge?
- Warum, glaubt ihr, ist es wichtig, sich bei Erfolgen auch selber zu loben?

(mod. nach VOPEL 2012)



### Arbeitsauftrag für zuhause

Die Schülerinnen und Schüler bekommen den Auftrag eine „Selbstwertbox“ zu gestalten. Diese hilft ihnen dabei, sich der eigenen Stärken bewusst zu werden und dadurch ihren Selbstwert zu stärken. Jeder Schüler, jede Schülerin erhält eine Kopie des Arbeitsblatts „Selbstwertbox“. Besprechen Sie die Aufgabe gemeinsam durch. Die Klasse hat nun 2 Wochen Zeit, um die Box zu erstellen und an mindestens 5 Tagen auszuprobieren.

(mod. nach AUER von, BOHUS 2017)

### Teil 3: Abschlussrunde/Reflexion

Zum Abschluss erklären Sie den Schülerinnen und Schülern das Prinzip „fairer Blick“. Viele Menschen schauen mit dem fairen Blick lieber auf das Verhalten anderer Menschen. Sie sind tolerant, wenn jemand anderer einen Fehler macht oder jemand anderem etwas misslingt, aber sich selbst gegenüber sehr kritisch. Eigene (kleine) Erfolge werden heruntergespielt oder gar nicht erst wahrgenommen. Weisen Sie die Schülerinnen und Schüler darauf hin, dass die Anerkennung von kleinen Erfolgen dazu beiträgt, ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Geben Sie ihnen den Tipp, jeden Abend fünf Minuten zu überlegen, was an diesem Tag geklappt hat, z.B. endlich ein paar Arbeitsblätter in die richtige Mappe eingeordnet zu haben, die Schultasche bereits am Abend eingepackt zu haben etc.

### Ausblick & Transfer

Rufen Sie den Schülerinnen und Schülern von Zeit zu Zeit in Erinnerung, dass sie ihre Selbstwertbox nutzen und auf den fairen Blick nicht vergessen.

## Arbeitsblatt: Meine Selbstwertbox

**Schritt 1:** Besorge oder bastle dir eine hübsche Schachtel oder Dose. Du benötigst zudem kleine Zettel (z.B. Post-its) oder Karteikärtchen.

**Schritt 2:** Nimm dir Zeit, um zu überlegen, welche Stärken du hast. Notiere nun deine Stärken auf den Kärtchen. Verwende für jede Stärke ein eigenes Kärtchen. Versuche zu folgenden Punkten eine oder mehrere Stärken zu finden:

- Meine Freunde mögen an mir ...
- Ich mag an mir ...
- Ich habe schon etwas erreicht (Schule, Hobby, Ausbildung ...), und zwar ...
- Es gibt einiges, das ich schon selbstständig erledigen kann, und zwar ...
- Ein besonderes Talent von mir ist ...

**Schritt 3:** Schreibe zu jeder dieser Stärken auf die Rückseite Situationen, in der du diese gut einsetzen und gebrauchen könntest. Oder vielleicht hat dir jemand gesagt, dass du diese Stärke hast, dann schreibe den Namen der Person auf.

**Schritt 4:** Gib alle Karten in die Schachtel oder Box und lege fünf leere Kärtchen dazu.

**Schritt 5:** Ziehe jeden Tag, z.B. abends vor dem Schlafengehen, ein Kärtchen aus der Selbstwertbox und schaue es dir an. Lies dir durch, was du notiert hast und mache dir damit wieder bewusst, welche Stärke du besitzt. Schau dir auch die Rückseite an und erinnere dich an die Situation, die du dort notiert hast.

**Schritt 6:** Wenn du ein leeres Kärtchen erwischst hast, schreibe eine weitere Stärke von dir auf und in welcher Situation du diese gut gebrauchen könntest.

## Unterrichtsvorschlag 2 – Wertvolle Ressourcen für mich

### Ziele

- » Die Schülerinnen und Schüler lernen gutes Zuhören zu schätzen.
- » Die Schülerinnen und Schüler überlegen, was sie bisher schon geschafft haben.
- » Die Schülerinnen und Schüler machen sich bewusst, welche Ressourcen sie besitzen.

### Dauer

- » 2–3 Unterrichtseinheiten + Arbeitsauftrag für zuhause

### Material & Vorbereitung

- » kleine Zettel, Stifte

## Durchführung

### Teil 1: Das macht mein Leben leichter

#### Gute Gesprächspartner:innen – Mit dir rede ich gern

Mit jemandem gut reden zu können ist für uns sehr wichtig. Insbesondere in belastenden Situationen, bei Problemen oder Ärger ist es hilfreich, wenn man eine Person hat, mit der man vertrauensvolle Gespräche führen kann. Die meisten von uns haben die Erfahrung gemacht, dass es Menschen gibt, mit denen man besser reden kann als mit anderen. Fordern Sie die Schülerinnen und Schüler nun auf, an so eine Person zu denken und mit dem Sitznachbarn, der Sitznachbarin darüber zu reden, was diese Personen auszeichnet. Geben Sie den Schüler:innen dafür ein paar Minuten Zeit.

#### Anschließend wird in der Klasse über folgende Aspekte diskutiert:

- Wer ist diese Person – ein Gleichaltriger, eine Gleichaltrige, eine erwachsene Person, ein Familienmitglied ...?
- Warum kannst du mit dieser Person so gut reden?
- Was ist aus eurer Sicht wichtig, um mit jemandem gut reden zu können?
- Was zeichnet diese Menschen aus?

(mod. nach AKIN et al. 2000)

## Ein Blick in die Zukunft

Bei dieser Übung geht es darum, dass die Schülerinnen und Schüler darüber diskutieren, was die Zukunft wohl bringen mag und wer oder was ihnen bei den künftigen Aufgaben helfen kann. Dafür zeichnen sie zuerst in ihr Notizheft über eine Doppelseite eine Zeitachse, die sie in 25 Jahre unterteilen. Ihr aktuelles Lebensalter markieren sie mit einem großen Punkt und Datum. Nun denken sie darüber nach, was sie in ihrem bisherigen Leben bereits gelernt oder geschafft haben und markieren das Jahr, in dem das passiert ist oder begonnen hat. Beispiel: Fahrrad fahren gelernt, den Übergang von Kindergarten in die Volksschule, den Aufstieg in die Sekundarstufe 1, ein Instrument spielen können, im Verein Fußball spielen, ein Buch lesen können, alleine einkaufen gehen ...

Im nächsten Schritt überlegen die Schülerinnen und Schüler, was die Zukunft wohl bringen wird. Sammeln Sie zuerst gemeinsam mit der Klasse Beispiele für künftige Ereignisse wie z.B. Schulübertritt, Auszug von zuhause, Berufsausbildung, eine Reise etc. und schreiben Sie diese an die Tafel.

Die Schülerinnen und Schüler zeichnen die für sie passenden Ereignisse in ihrer Zeitleiste ein und ergänzen sie mit eigenen Ideen.

### **Anschließend bilden die Schülerinnen und Schüler Kleingruppen und diskutieren folgende Fragen:**

- Wer oder was hat euch geholfen dorthin zu kommen, wo ihr jetzt seid?
- Wer oder was wäre hilfreich, um die Erwartungen an die Zukunft zu bewältigen?
- Was ist euer wichtigster Wunsch an die Zukunft? Wer oder was kann euch helfen diesen Wunsch zu erfüllen?

(mod. nach HÖGGER 2014)

### **Arbeitsauftrag für zuhause**

Mit Hilfe des Arbeitsblatts „Ich habe viele Ressourcen“ tragen die Schülerinnen und Schüler zusammen, wer und was ihnen hilft, ihr Leben gut zu bewältigen. Dazu erhält jeder Schüler, jede Schülerin eine Kopie des Arbeitsblatts im Anhang. Besprechen Sie gemeinsam das Arbeitsblatt durch und geben Sie ein paar Beispiele für Ressourcen.

## Teil 2: Klaviermodell (adaptiert nach Gerald Koller)

Beim Klaviermodell stehen die einzelnen Tasten des Klaviers symbolisch für unterschiedliche Möglichkeiten, die zur Bewältigung von herausfordernden Situationen und Gefühlen eingesetzt werden können. Beispiele sind Sport, Musik hören, Freunde, Freundinnen treffen etc.

Je mehr Tasten zur Verfügung stehen, umso vielfältiger wird die Melodie, d.h. die Möglichkeiten Herausforderungen im Alltag zu bewältigen.

Diese Übung dient dazu, dass sich die Schülerinnen und Schüler bewusst werden, welche Bewältigungsmöglichkeiten ihnen in bestimmten Alltagssituationen zur Verfügung stehen. Teilen Sie allen Schülerinnen und Schülern das Arbeitsblatt aus und erklären Sie kurz das Vorgehen. Sie sollen zu jedem angefangenen Satz eine Antwort geben, indem sie beschreiben, wie sie mit dieser Situation umgehen. Dafür haben sie ca. 15 Minuten Zeit.

Besprechen Sie anschließend mit der Klasse gemeinsam die Ergebnisse. Gehen Sie Satz für Satz durch und sammeln Sie die Antworten. Fordern Sie die Schüler:innen auf, Antworten, die ihnen gut gefallen, auf ihrem Blatt zu ergänzen und anschließend das Blatt in ihr Notizheft zu kleben.

(Quelle: mod. nach Institut für Suchtprävention pro mente OÖ <https://www.praevention.at/schule/info-und-unterrichtsmaterialien>)

### Literaturtipp:

JUGENDSTIFTUNG Baden-Württemberg (Hrsg. 2014): Stärken – Kompetenzen – Qualifikationen. Das Praxisheft zur ressourcen- und lösungsorientierten Arbeit mit Jugendlichen. Sersheim: Jugendstiftung Baden-Württemberg. <https://bit.ly/2YymVe5>



### Abschlussrunde/Reflexion

Reflektieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern abschließend folgende Fragen:

- Wie ist es euch dabei gegangen, Ressourcen zu identifizieren?
- Warum, glaubt ihr, ist es wichtig zu wissen, was einem helfen kann?
- Welchen Vorteil hat es, wenn man Verschiedenes ausprobiert, um ein Problem zu bewältigen?

## **Ausblick & Transfer**

Ressourcen sind nichts Starres, das man einmal hat und dann so bleibt. Je mehr Lebenserfahrung die Schülerinnen und Schüler sammeln, je älter sie werden, umso mehr Handlungsmöglichkeiten stehen ihnen zur Verfügung. Weisen Sie bei der Gelegenheit darauf hin, dass auch Misserfolg ein wichtiger Teil der Lebenserfahrung ist und zum Leben dazugehört. Sie können Ihre Schülerinnen und Schüler beim Verkraften von Misserfolgen unterstützen, indem Sie konstruktives Feedback geben und mit Fehlern wertschätzend umgehen.

## Arbeitsblatt – Ich habe viel, das mich unterstützt

Diese Liste hilft dir dabei, dich noch einmal daran zu erinnern, was dich dabei unterstützt, dein Leben zu meistern. Schreibe zu den einzelnen Punkten alles auf, was dir einfällt.

Personen, die mich unterstützen

---

---

---

Meine Stärken, Talente und Fähigkeiten, die mir helfen

---

---

---

Und was sonst noch wichtig für mich ist (z.B. mein Sportverein, der große Abenteuerspielplatz um die Ecke, der Jugendtreff)

---

---

---

---

## Arbeitsblatt - Klaviermodell

Schreibe auf, wie du mit folgenden Situationen umgehst.

Wenn ich mich missverstanden fühle ...

---

---

---

---

---

---

Wenn ich eifersüchtig bin ...

---

---

---

---

---

---

Wenn ich zufrieden bin ...

---



---

---

---

---

Wenn ich wütend bin ...

---

---

---

---

---

---

Wenn ich unsicher bin ...

---

---

---

Wenn mir langweilig ist ...

---

---

---

---

Wenn ich mich ausgeschlossen fühle ...

---

---

---

---

Wenn ich gut gelaunt bin ...

---

---

---

---

## Unterrichtsvorschlag 3 – Meine Strategien ...

### ... für herausfordernde Zeiten

#### Ziele

- » Die Schülerinnen und Schüler lernen ihre bisherigen Erfahrungen gezielt zu nutzen.
- » Die Schülerinnen und Schüler erstellen positive Selbstzuschreibungen.

#### Dauer

- » 2–3 Unterrichtseinheiten + Arbeitsauftrag für zuhause

#### Material & Vorbereitung

- » Kärtchen – 6 Stück pro Schüler:in
- » Farbstifte, Zeichenpapier (A3), Haftnotizzettel

## Durchführung

### Teil 1: Veränderungen im Leben gut bewältigen

#### **Übergänge bewältigen (für Schülerinnen und Schüler, die vor einem Schulwechsel stehen)**

Im Lauf der Schulzeit sind Kinder und Jugendliche immer wieder mit Übergängen konfrontiert, die es zu bewältigen gilt. Dazu zählt ein Schulwechsel genauso wie die Entscheidung für eine aufbauende Schule oder eine Berufsausbildung. Diese beinhalten Chancen, aber auch Risiken; bekannte Strukturen und soziale Gruppen werden verlassen, auf neue Klassenkameraden und -kameradinnen, Lehrer:innen und Routinen muss man sich einstellen. Übergänge gelingen besser, wenn man sich vorab mit seinen Erwartungen und Ängsten auseinandersetzt und sich seiner Ressourcen bewusst wird. Diese Übung eignet sich insbesondere für Phasen, in denen diese Übergänge unmittelbar bevorstehen, kann aber auch eingesetzt werden, um Schülerinnen und Schüler zu einem ressourcenorientierten Denken zu motivieren.

**Jeder, jede erhält sechs Kärtchen und soll nun für sich die folgenden fünf Fragen beantworten:**

- Eine Veränderung steht bevor:  
Was weißt du über den neuen Ausbildungsort, die neue Schule?  
Wo kannst du dir noch Informationen holen, z.B. bei jemandem, der schon auf dieser Schule ist, beim Tag der offenen Tür, auf der Website der Schule?
- Worauf freust du dich?
- Was verunsichert dich oder macht dir Angst? (z.B. mehrere Lehrer:innen pro Klasse, mehr Unterrichtsfächer, mehr Hausaufgaben und Arbeitsaufträge, weniger Freizeit ...)
- Welche Fähigkeiten hast du, die dir dabei helfen werden? (z.B. mutig sein, gewissenhaft sein, aufmerksam sein, selbstständig lernen können ...)
- Wer kann dir bei diesem Wechsel helfen, wer unterstützt dich dabei?

Die Schüler:innen beantworten für sich die Fragen. Anschließend wird in der Klasse darüber diskutiert. Gehen Sie die Fragen gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern durch und notieren Sie die wichtigsten Ergebnisse an der Tafel. Die Schülerinnen und Schüler sind aufgefordert, Tipps und Anregungen, die ihnen wichtig erscheinen, auf das sechste Kärtchen zu notieren.

(mod. nach VOPEL 2012)

### **Literaturtipps:**

FIEGERT, Monika / GRAALMANN, Katharina / KUNZE, Ingrid (Hrsg.) (2016): Schulische Übergänge gestalten – Brücken bauen. Konzepte, Umsetzung, Konsequenzen. Beiträge aus der Osnabrücker Forschungswerkstatt Schulentwicklung Band 6. Osnabrück: Universität Osnabrück

<https://bit.ly/3n1nh6z>



### **Veränderungen bewältigen (Schülerinnen und Schüler reflektieren ihre Erfahrungen)**

Diese Übung eignet sich für alle Schüler:innen, unabhängig davon, ob sie sich gerade in einer Übergangsphase befinden oder nicht. Es geht darum, dass sich die Kinder und Jugendlichen genauer damit auseinandersetzen, wie sie sich im letzten Jahr persönlich weiterentwickelt haben. Leiten Sie die Übung mit dem Hinweis ein, dass man viel zu oft daran denkt, was man noch lernen muss, und viel zu selten darauf stolz ist, was man bereits gelernt hat.

Nun haben die Schülerinnen und Schüler Gelegenheit, darüber nachzudenken, was sie im vergangenen Jahr alles geschafft haben. Dazu benötigen die Schülerinnen und Schüler ihr Notizheft. Folgende Reflexionsfragen sollen der Klasse bei der Reise in die Vergangenheit helfen. Schreiben Sie diese auf die Tafel oder ein Plakat. Jeder, jede beantwortet die Fragen zuerst für sich:

- Auf welche Weise hast du dich im letzten Jahr verändert?
- Was hast du gelernt?
- Gibt es etwas, das du heute nicht mehr so siehst wie noch vor einem Jahr?
- Welche Veränderungen magst du?
- Was tust du nicht mehr, das du noch vor einem Jahr getan hast?
- Was tust du jetzt, das du vor einem Jahr noch nicht getan hast?

Nach einer Arbeitsphase von ca. 10–15 Minuten werden die Ergebnisse im Plenum besprochen.

- Welche großen und kleinen Veränderungen sind euch eingefallen?
- War die Übung einfach oder schwierig?

Die Schülerinnen und Schüler nennen Beispiele.

(mod. nach VOPEL 2012)

**Hinweis:** Sollte Ihnen auffallen, dass ein Schüler, eine Schülerin fast ausschließlich von negativen Veränderungen berichtet, überlegen Sie sich, wie Sie damit weiter umgehen wollen. Tauschen Sie sich mit Kollegen, Kolleginnen aus, wie sie den Schüler, die Schülerin wahrnehmen. Bieten Sie dem Schüler, der Schülerin ein vertrauensvolles Gespräch unter vier Augen an, um mehr über sein, ihr Empfinden zu erfahren oder nehmen Sie Kontakt zur Schulpsychologie und Schulsozialarbeit auf.

## **Ermutigende Worte**

Selbstzuschreibungen sind positive Worte, die wir uns selbst vorsagen. Dies wirkt stärkend und ermutigend. Mit folgender Übung probieren die Schülerinnen und Schüler diese Technik aus. Sie formulieren positive Statements über Dinge, in denen sie noch gut werden wollen – nicht Dinge, in denen sie bereits gut sind. Diesen Vorgang nennt man auch mutmachende Autosuggestion, d.h. man beeinflusst sich selbst in positivem Sinn. Positive Selbstzuschreibungen helfen uns dabei eine positive

Lebenseinstellung zu entwickeln, indem man Gutes über sich selbst sagt. Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sich selbst Mut zu machen, indem man sich vorstellt, ein Ziel schon erreicht zu haben, etwas anderes ist als Angeberei oder Eitelkeit.

Die Schüler:innen können allein oder mit dem Sitznachbarn, der Sitznachbarin arbeiten. Jede:r benötigt ein weißes A3-Blatt, am besten vom Zeichenblock. Jeder, jede überlegt für sich ein positives Statement. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern ein paar Beispiele: Eine Schülerin, die ordentlicher sein möchte, schreibt auf: Ich bin ein ordentlicher Mensch. Ein Schüler, der sich in Englisch verbessern möchte, schreibt auf: Ich bin gut in Englisch.

Die Schüler:innen überlegen ein paar Minuten und entscheiden sich für ein positives Statement. Das schreiben sie nun in großen Buchstaben auf das Blatt Zeichenpapier. Mit bunten Stiften können sie das Ganze kreativ gestalten. Bieten Sie den Schülerinnen und Schülern an, ihr Statement mit nach Hause zu nehmen und irgendwo deutlich sichtbar aufzuhängen.

(mod. nach AKIN et al. 2000)

## Teil 2: Wie verbringst du deine Freizeit?

Bei dieser Übung setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit ihrer Freizeitgestaltung auseinander. Aktivitäten, die einem Freude bereiten, in die man sich stundenlang vertiefen könnte, geben einem ein gutes Gefühl. Die Vorfreude, wenn man endlich alle Pflichten erledigt hat und das tun kann, was einem Spaß macht, ist groß. Freizeitaktivitäten sind somit eine wichtige Ressource für schwierige Zeiten. Sie sorgen für Ablenkung und können negative Gefühle verringern.

Teilen Sie allen Schülerinnen und Schülern eine Kopie des Arbeitsblattes aus und geben Sie ihnen den Auftrag alle Tätigkeiten aufzuschreiben, die sie in ihrer Freizeit ausführen. Sie dürfen auch solche aufschreiben, die sie aktuell nicht ausführen, aber gerne tun würden oder früher gerne gemacht haben. Anschließend wird jede Tätigkeit bewertet, wie häufig sie stattfindet und wie sich die Schülerinnen und Schüler dabei fühlen. Besprechen Sie im Anschluss daran mit der Klasse ihre Ergebnisse. Sammeln Sie zuerst auf einem Plakat oder an der Tafel alle Aktivitäten, die von den Schülerinnen und Schülern genannt werden. Dann stellen Sie folgende Fragen:

- Welche Aktivitäten lösen angenehme Gefühle bei euch aus? Wie lange hält dieses Gefühl an?
- Welche Aktivitäten sind euch eingefallen, die ihr gerne einmal machen würdet? Warum macht ihr sie im Moment nicht?
- Welche Aktivität macht ihr am liebsten, wenn ihr euch nicht gut fühlt?
- Gibt es Aktivitäten, die andere aus der Klasse genannt haben, die ihr gerne ausprobieren möchtet?

(HÄRTER, PONCET, TOMBEZ, ZESIGER, S. 65)

### Arbeitsauftrag für zuhause

In schwierigen Zeiten ist es wichtig sich daran zu erinnern, dass es Dinge im Leben gibt, die einem Freude machen; die für jede:n persönlich einen Wert haben. Diese persönlichen Schätze können alles Mögliche sein: andere Menschen, eine schöne Erinnerung, ein besonderes Lied etc. Solche Schätze können in schwierigen Zeiten hilfreich sein – trösten, Mut machen oder wichtige Dinge in Erinnerung rufen.

Der Auftrag an die Schüler:innen ist, dass jeder, jede seine, ihre persönliche Schatzkiste erstellt. Die Schüler:innen zeichnen auf ein großes Zeichenblatt (A3) die Umrisse einer Schatzkiste. Sie haben nun eine Woche Zeit ihre Schatzkiste zu befüllen. Dazu schreiben sie jede positive oder wertvolle Sache auf einen Zettel und kleben diesen auf die Schatzkiste.

Wer mag, kann seine Zeichnung der Schatzkiste in der nächsten Unterrichtseinheit mitnehmen und ein paar seiner Schätze vorstellen. Die Schatzkiste kann laufend mit weiteren wichtigen Dingen ergänzt werden.

(mod. nach THÖMMES 2018)

### Abschlussrunde/Reflexion

Fragen Sie die Schüler:innen, wie es ihnen beim Erstellen der Schatzkiste ergangen ist. Abschließend sammeln Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern Beispiele, warum Menschen solche Schätze brauchen, und notieren diese auf einem Plakat:

Ich brauche in meinem Leben Schätze, weil ...

## **Ausblick & Transfer**

Immer dann, wenn Sie wahrnehmen, dass Ihre Schülerinnen und Schüler mit Veränderungen in ihrem Leben konfrontiert sind, lohnt es sich darüber zu reden, wie es ihnen dabei geht. Welche Hoffnungen sie haben, aber auch mögliche Ängste, die sie verspüren.





## Unterrichtsvorschlag 4 – Hilfsangebote ...

### ... und Beratungsstellen in meiner Nähe

#### Ziele

- » Die Schülerinnen und Schüler kennen Beratungsangebote und Einrichtungen, die zu verschiedenen Themen Unterstützung bieten.
- » Die Schülerinnen und Schüler erstellen gemeinsam für ihre Klasse eine Erste Hilfe-Liste für schwierige Zeiten.

#### Dauer

- » 2-3 Unterrichtseinheiten + Arbeitsauftrag für zuhause

#### Material & Vorbereitung

- » Plakat oder Flipchartpapier, PC + Internetzugang
- » Fotoapparat oder Handy mit Fotofunktion

### Durchführung

#### Teil 1: Beratungs- und Unterstützungsangebote kennenlernen

Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie gemeinsam eine Übersicht an Informations- und Beratungsangeboten zu verschiedenen Themen erstellen werden. Im ersten Schritt geht es darum zu entscheiden, welche Themen das sein sollen.

#### Hier ein paar Beispiele:

- Suchtthemen (z.B. Raucherberatung, Spielsucht)
- Krisen und Suizidgedanken
- Essstörungen
- Sexualität, Verhütung und Paarbeziehungen
- depressive Verstimmungen und andere psychische Probleme
- Gewalt und Mobbing
- Jugendschutz – Rechte und Pflichten

Neben Hotlines und regionalen Beratungseinrichtungen zählen auch Online-Beratungsangebote und Webportale dazu. Die Schülerinnen und Schüler sollen auch jene Angebote berücksichtigen, die sie seitens der

Schule bereits kennen, wie z.B. Schulpsychologie, Schulsozialarbeit, Peer-Mediation.

Schreiben Sie jedes Thema auf einen kleinen Zettel und falten Sie diesen zusammen. Bilden Sie so viele Kleingruppen, wie es Themen gibt. Nun zieht jede Gruppe einen Zettel und beginnt zum entsprechenden Thema zu recherchieren. Das kann einige Zeit in Anspruch nehmen. Sie können einen Teil der Recherche auch als Arbeitsauftrag für zuhause erteilen.

Je nach Alter der Schülerinnen und Schüler benötigen sie möglicherweise bei der Recherche Unterstützung. Folgende Websites geben ihnen einen ersten Überblick:

[www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at)

[www.give.or.at/organisation/](http://www.give.or.at/organisation/)

[www.jugendinfo.at/ueber-uns/jugendinfostellen/](http://www.jugendinfo.at/ueber-uns/jugendinfostellen/)

[www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)

**Die Ergebnisse ihrer Recherche sollen die Schülerinnen und Schüler auf einem Plakat festhalten und folgende Fragen berücksichtigen:**

- Wie heißt die Einrichtung und wie kann man sie erreichen?
- Wer kann das Angebot in Anspruch nehmen?
- Ist es ein spezielles Angebot für Kinder und Jugendliche?
- Um welche Art von Angebot handelt es sich?
- Wer steckt hinter dem Angebot? Ist es ein Verein, eine öffentliche Einrichtung des Landes oder Bundes, eine Firma?
- Muss man für das Angebot bezahlen?

## **Teil 2: Erste Hilfe, wenn´s mir mal dreckig geht**

Jede:r kennt aus eigener Erfahrung Zeiten, in denen man sich mies, traurig, einsam oder unverstanden gefühlt hat. Das Interessante an diesen zurückliegenden Erfahrungen ist, wie man es geschafft hat, wieder aus dieser Stimmung herauszukommen. Die Schülerinnen und Schüler gehen zu zweit zusammen und suchen gemeinsam nach Beispielen aus ihrer Vergangenheit. Folgende Fragestellungen dienen als Unterstützung:

- Was hat dir schon einmal geholfen aus einer negativen Stimmung herauszukommen?
- Was kannst du kurzfristig tun, damit es dir besser geht?
- Was hilft, ist aber nicht so rasch umzusetzen?
- Welche Beziehungen tun dir gut? Sind es gute alte Freunde, die du kontaktieren könntest, oder wer fällt dir sonst ein, mit dem du gerne zusammen bist?
- Welche Beziehungen solltest du besser beenden, weil sie dir schaden oder unangenehme Gefühle bringen?
- Welche kleinen Augenblicke des Alltags haben dir schon einmal geholfen, dich besser zu fühlen? Es geht darum die Aufmerksamkeit auf alltägliche Augenblicke zu lenken, z.B. ein freundliches Lächeln, dein aktuelles Lieblingslied, sich die Sonne ins Gesicht scheinen lassen.

Erstellen Sie gemeinsam mit der Klasse aus den Ergebnissen der Partnerarbeiten eine Sammlung an hilfreichen Strategien. Gestalten Sie dazu ein Plakat unter dem Titel „Erste Hilfe bei mieser Laune“.

Achten Sie darauf, dass nur akzeptable Lösungsvorschläge auf das Plakat kommen, die sich relativ einfach umsetzen lassen.

(mod. nach AUER von, BÖHUS 2017; FROMM, PROISSL 1998)

## **Ausblick & Transfer**

Fragen Sie regelmäßig nach, wie es den Schülerinnen und Schülern geht. Rufen Sie bei Bedarf die bearbeiteten Themen in Erinnerung und klären Sie, ob es Inhalte gibt, die Sie gemeinsam wiederholen sollen. Alle Elemente und Strategien, die sich Ihre Schülerinnen und Schüler in der Auseinandersetzung mit „Ich schaffe das!“ angeeignet haben, brauchen Zeit und Übung zum Festigen. Ermutigen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler, dran zu bleiben und von Zeit zu Zeit ihr Notizbuch in die Hand zu nehmen, um sich in Erinnerung zu rufen, was ihnen in schwierigen Situationen helfen kann.

## Bestandsaufnahme (für Lehrer:innen): Unsere Erfahrungen – eine wichtige Ressource

Wir möchten Sie an dieser Stelle einladen sich in Erinnerung zu rufen, welche Anknüpfungspunkte Sie im Unterrichtsmaterial „Ich schaffe das!“ zu Ihrer bisherigen Arbeit sehen. Vielleicht haben Sie oder Ihre Kollegen und Kolleginnen das eine oder andere Thema schon einmal mit den Schülerinnen und Schülern bearbeitet. Oder es gibt bestehende Programme und Initiativen an Ihrer Schule, die mit den bisher besprochenen Themen in Zusammenhang stehen. Je besser Sie inhaltliche Schwerpunkte miteinander verknüpfen und Ihre bestehenden Erfahrungen nutzen, umso mehr werden Ihre Bemühungen von Erfolg gekrönt sein. Dieses Arbeitsblatt bietet Ihnen die Möglichkeit sich vor Augen zu führen, wo Ihre Ressourcen liegen.

Das mache ich bereits

---

---

---

---

Das hat es an unserer Schule schon mal gegeben

---

---

---

---

Hier sehe ich noch Handlungsbedarf

---

---

---

---

Diese Ressourcen kann ich nutzen

---

---

---

Bei diesem Thema benötige ich noch Information und Material

---

---

---

---

Bei Fragen - wir von GIVE helfen gerne weiter! [www.give.or.at](http://www.give.or.at)

## Literatur

ABDERHALDEN, Irene/JÜNGLING, Kerstin/BEELER, Nadja/WASER Cornelia (2019): Selbstwirksamkeit. Eine Orientierungshilfe für Projekt- und Programmleitende der kantonalen Aktionsprogramme zur Förderung von Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen. Gesundheitsförderung Schweiz (Hrsg.). <https://bit.ly/3HBqNwt>

AKIN, Terri/COWAN, David/DUNNE, Gerry/PALOMARES, Susanna/SCHILLING, Diane/SCHUSTER, Sandy (2000): Selbstvertrauen und soziale Kompetenz. Übungen, Aktivitäten und Spiele für Kids ab 10. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, S. 85, 145.

AUER von, Anne Kristin / BOHUS, Martin (2017): Interaktives Skillstraining für Jugendliche mit Problemen der Gefühlsregulation (DBT-A). Stuttgart: Schattenauer GmbH, S. 199, 290-291.

BENGEL, Jürgen, / MEINDERS-LÜCKING, Frauke / ROTTMANN, Nina (2009): Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen – Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für die Gesundheit. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 35. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), S. 64-84. [www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/band-35-schutzfaktoren-bei-kindern-und-jugendlichen/](http://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/band-35-schutzfaktoren-bei-kindern-und-jugendlichen/)

BRANDSTETTER, Margot/BRETBACHER, Irmgard/EBERLE, Peter/GSCHWANDTNER, Franz/PAULIK, Richard/RABEDER-FINK, Ingrid/SPRINGER, Alfred/SVOBODA, Ursula/UHL, Alfred (2012): Suchtprävention in der Schule. Wien: BMUKK (Hrsg.), S. 86. [www.praevention.at/fileadmin/user\\_upload/09\\_Infobox/Infomaterialien/Unterrichtsmaterial/Lehrerhandbuch\\_Version2012.pdf](http://www.praevention.at/fileadmin/user_upload/09_Infobox/Infomaterialien/Unterrichtsmaterial/Lehrerhandbuch_Version2012.pdf)

BZgA (Hrsg.) (2016): Resilienz und Schutzfaktoren. In: Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. [https://leitbegriffe.bzga.de/fileadmin/user\\_upload/leitbegriffe/e-Books/E-Book\\_Leitbegriffe\\_2018\\_03\\_LV-k.pdf](https://leitbegriffe.bzga.de/fileadmin/user_upload/leitbegriffe/e-Books/E-Book_Leitbegriffe_2018_03_LV-k.pdf)

ESTERMANN, Sarah/ODERMATT, Albert (2018): Schritte ins Leben. Ich und die Gemeinschaft. Lern- und Erlebnisbuch ab Sekundarstufe I. Baar: Klett und Balmer Verlag, S. 36-37, 120-121.

FIEGERT, Monika/GRAALMANN, Katharina/KUNZE, Ingrid (Hrsg.) (2016): Schulische Übergänge gestalten – Brücken bauen. Konzepte, Umsetzung, Konsequenzen – Beiträge aus der Osnabrücker Forschungswerkstatt Schulentwicklung Band 6. Osnabrück: Institut für Erziehungswissenschaften der Universität Osnabrück. [www.bohnenkamp-stiftung.de/fileadmin/user\\_upload/Fiegert\\_Graalmann\\_Kunze\\_Schulische\\_Uebergaeenge\\_2016.pdf](http://www.bohnenkamp-stiftung.de/fileadmin/user_upload/Fiegert_Graalmann_Kunze_Schulische_Uebergaeenge_2016.pdf)

FROMM, Anne/RROISSL, Eva (1998): laut-stark und hoch-hinaus. Ideenbuch zur Mädchenspezifischen Suchtprävention. München: Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e.V. (Hrsg.), S. 63.

HÄRTER, Rahel/PONCET, Renate/TOMBEZ, Clémentine/ZESIGER, Nadja (o.J.): Ressourcenaktivierung in der Beraterisch-therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Praxis und Forschung der Erziehungsberatung des Kantons Bern, S. 65. <https://docplayer.org/23759181-Ressourcenaktivierung.html>

HÖGGER, Dominique (2014): Mutanfälle. Mutig sich selber, anderen und der Welt begegnen. Windisch: Fachhochschule Nordwestschweiz Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention, S. 152, III-32. [www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/nach-format/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention/publikationen-gesundheitsbildung/media/mutanfaelle-4.pdf](http://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/nach-format/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention/publikationen-gesundheitsbildung/media/mutanfaelle-4.pdf)

KISO, Carolin/LOTZE, Miriam/BEHRENSSEN, Birgit (2014): Ressourcenorientierung in KiTa & Grundschule. nifbe – Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (Hrsg.). Themenheft 24. Osnabrück: nifbe. [www.nifbe.de/images/nifbe/Infoservice/Downloads/Themenhefte/Ressourcen\\_online.pdf](http://www.nifbe.de/images/nifbe/Infoservice/Downloads/Themenhefte/Ressourcen_online.pdf)

PETERMANN, Franz/PETERMANN, Ulrike/NITKOWSKI, Dennis (2016): Emotionstraining in der Schule. Ein Programm zur Förderung der emotionalen Kompetenz. Göttingen: Hogrefe Verlag, S. 19–20, S. 95.

THÖMMES, Arthur (2018): 30 x 45 Minuten Soziales Lernen. Fertige Stundenbilder für Highlights zwischendurch. Klasse 5–10. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, S. 42–43.

VOPEL, Klaus W. (1996): Interaktionsspiele für Kinder Teil 1. Salzhausen: Iskopress, S. 151.



VOPEL, Klaus W. (2012): Meinen Weg finden. Übungen und Interaktionsspiele für Kinder und Jugendliche 2. Salzhausen: Iskopress, S. 74-75, 82-83, 116-117.

WAIBEL, Eva Maria (2017): Erziehung zum Selbstwert. Persönlichkeitsförderung als zentrales pädagogisches Anliegen. Weinheim: Beltz Verlag, S. 133-135.

WICK, Katharina/SCHWAGER, Susanne/GLÄSER, Anni/BERGER, Uwe (2018): Gemeinsam gesund lernen. Kartenset zur Stressreduktion und Förderung des Klassenklimas. Weinheim, Basel: Beltz Verlag, S. 32-33.



**Servicestelle für Gesundheitsförderung  
an Österreichs Schulen**

© give - Servicestelle für Gesundheitsförderung  
an Österreichs Schulen  
Wiedner Hauptstr. 32 • 1040 Wien  
Tel. 01-58 900-372  
info@give.or.at • www.give.or.at