

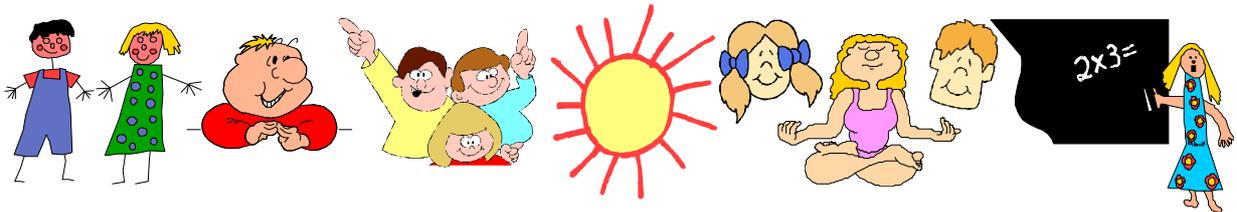


IPSY 8

Information + **Psychosoziale** Kompetenz = Schutz

Aufbautraining
für das schulbasierte Präventionsprogramm zur
Vermittlung allgemeiner Lebenskompetenzen

LEHRMANUAL Klassenstufe 8



Lehrstuhl für Entwicklungspsychologie

Friedrich-Schiller-Universität Jena

PD Dr. Karina Weichold

Inhalt



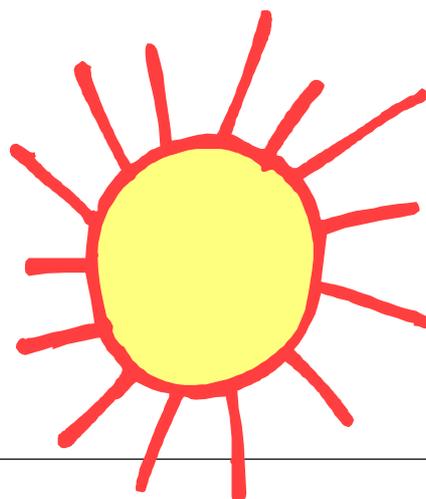
IPSY-Einheiten Klassenstufe 8

- | | |
|--|---------|
| 1 Identität, persönliche Stärken
und Entscheidungen treffen | 90 Min. |
| 2 Schule und persönliche Zukunft | 90 Min. |
| 3 Information: Problematischer Konsum
und Möglichkeiten zur Hilfe | 90 Min. |
| 4 Widerstandsfähigkeit, Selbstsicherheit
und Neinsagen | 90 Min. |
| 5 Lernen und Mitgestaltung | 90 Min. |



IPSY-Einheit 1

IDENTITÄT, PERSÖNLICHE STÄRKEN UND ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN



Inhalt:

- Was sind meine persönlichen Grenzen?
- Wo liegen meine Stärken?
- Welche Ziele habe ich? Wie kann ich Entscheidungen treffen und umsetzen?

IPSY – Einheit 1

IDENTITÄT, PERSÖNLICHE STÄRKEN & ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN



Ziel der IPSY- Einheit (90 Min.)

Die Einheit gliedert sich in zwei Themenschwerpunkte:

Teil I: Identität und persönliche Stärken

Die Schüler sollen:

- eigene Grenzen erkennen und kommunizieren lernen.
- sich über ihre eigenen Stärken bewusst werden und dadurch Selbstsicherheit aufbauen.
- anderen ihre Stärken rückmelden üben.

Teil II: Entscheidungen treffen

Die Schüler sollen:

- sich ihrer Ziele und Werte bewusst werden und Wege zu einer guten Entscheidung üben.
- eine getroffene Entscheidung/ ihre Meinung vertreten lernen und dadurch ihre Standfestigkeit stärken.

Materialien:

- Arbeitsblatt 1/1 (kopieren für jeden Schüler)
- Arbeitsblatt 1/2 (so oft kopieren, dass jede Fünfer-Gruppe ein Exemplar erhält; einzelne Entscheidungsschritte auseinander schneiden)
- Folienvorlagen 1/3 und 1/4 auf Folien kopieren
- Bindfäden (z.B. Paketschnur) von 1m Länge (Schüleranzahl geteilt durch 2)

STUNDENPLANUNG: TEIL 1 – IDENTITÄT UND PERSÖNLICHE STÄRKEN

1. Begrüßung

„Es geht heute darum, dass wir uns mit unseren Stärken und dem, was uns wichtig ist, auseinandersetzen.“

Schreiben Sie das Thema der heutigen Stunde „Identität, persönliche Stärken & Entscheidungen treffen“ an die Tafel.

2. Einstieg - Stop and Go (Zeit: ca. 15 Min.)

„Wir wollen zu Beginn ein Spiel spielen, um unsere persönlichen Grenzen kennen zu lernen.“

Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt, die sich in Linien gegenüber stehen; je zwei sich gegenüber stehende Schüler bilden nun ein Paar.

Dann kann das Spiel beginnen. Zunächst stellen sich die zwei Jugendlichen, die ein Paar bilden, in großem Abstand zueinander auf. Schüler A winkt Schüler B so weit zu sich heran, bis A die Entfernung als richtig und angemessen empfindet und sagt dann „Stopp“. Damit ist ein Durchgang beendet, Schüler B kehrt zu seiner Ausgangsposition zurück und B ist nun an der Reihe, Schüler A bis zur „Wohlfühlgrenze“ zu sich heranzuwinken. Anschließend kehrt Schüler A wieder zu seiner Ausgangsposition zurück.

An dieser Stelle soll den Schülern erläutert werden, dass jeder Mensch seine ganz persönlichen Grenzen hat, die man wahrnehmen kann. Bei dem einen sind sie eng gesteckt, ein anderer steckt seine Grenzen weiter. In diesem Spiel lernen wir unsere räumliche Grenze kennen. Wir haben aber noch in vielen anderen Bereichen eine Grenze, die uns sagt „Stopp, bis hierhin und nicht weiter!“

Zur Verdeutlichung dienen folgende Beispiele:

- „Du willst deinem Bruder kein Geld borgen, weil du genau weißt, dass du davon keinen Cent wiedersiehst.“
- „Für dich steht fest, dass du nicht rauchen willst und du tust das auch auf Partys nicht.“

Es ist gut herauszufinden, wo die eigenen persönlichen Grenzen liegen. Andere sollten diese Grenzen nicht ohne Erlaubnis übertreten. Wenn man seine eigenen Grenzen kennt, kann man sich z.B. gegen unerwünschte Nähe deutlich und ohne Streit wehren.

Es soll nun ausprobiert werden, was man sagen und tun kann, um dem anderen die „Wohlfühl-Distanz“ zu vermitteln. Mimik und Gestik sollen in mehreren Durchgängen variiert und ausprobiert werden, zum Beispiel:

- ernst schauen, nicht mehr lächeln
- mit der Hand „Stopp“ zeigen oder Arm ausstrecken

Nach dem Spiel soll Gelegenheit für Rückmeldungen gegeben werden. Einige Schüler sollen zu Wort kommen und sich zu folgenden Fragen äußern:

- Woran habt ihr gemerkt, dass eure Wohlfühl-Grenze erreicht ist?
- Wie kann man seine Grenzen deutlich machen?

3. Kopf, Herz, Hand (Zeit: ca. 25 Min.)

Dieses Experiment regt die Jugendlichen an, eigene **intellektuelle, emotionale und praktische Stärken** zu identifizieren und sich dieser bewusst zu werden. Durch Bestätigung von anderen Gruppenmitgliedern kann das Selbstwertgefühl gestärkt werden.

Erläutern Sie den Jugendlichen, dass sie nun über Eigenschaften nachdenken sollen, auf die sie stolz sind. Diese Dinge sollen aus drei verschiedenen Bereichen der eigenen Person kommen. Teilen Sie bitte das **Arbeitsblatt 1/1 „Kopf, Herz, Hand“** aus. Die Anleitung für die Aufgabe kann ungefähr folgendermaßen an die Schüler gerichtet werden:

„Der erste Bereich hat mit eurem **Kopf** zu tun. Hier geht es um Fähigkeiten und Kenntnisse, die euer Kopf besitzt. Worauf seid ihr stolz, wenn ihr an euren Kopf denkt? Freut ihr euch z.B. darüber, dass ihr gut rechnen oder gut diskutieren könnt? Notiert eine Sache, die euer Geist leistet und über die ihr euch freut“. (3-4 Min. Zeit zum Ausfüllen geben, gut leserlich und in Druckbuchstaben!)

„Der zweite Bereich hat mit eurem **Herzen** zu tun, mit euren Gefühlen und der Art und Weise, wie ihr mit euch selbst und mit anderen Menschen umgeht. Seid ihr z.B. stolz, dass ihr liebevoll sein könnt, oder dass ihr manchmal jemandem verzeiht, der euch Unrecht zugefügt hat? Notiert eine Sache, die ihr mit dem Herzen tut, auf die ihr stolz seid und über die ihr euch freut“. (3-4 Min. Zeit zum Ausfüllen geben, gut leserlich und in Druckbuchstaben!)

„Der dritte Bereich sind eure **Hände**. Hier geht es um eure Geschicklichkeit, um all das, was ihr mit einer oder beiden Händen tun könnt. Seid ihr z.B. stolz, dass ihr ein Modellflugzeug zusammenbauen oder Klavier spielen könnt? Notiert eine Sache, die ihr mit den Händen tut und die ihr besonders gern und gut macht.“ (3-4 Min. Zeit zum Ausfüllen geben, gut leserlich und in Druckbuchstaben!)

Anschließend werden Sechser-Gruppen gebildet: Die Schüler stellen sich nach ihrem Geburtstag sortiert auf, dann wird abgezählt (je nach Schüleranzahl von 1 bis 3, von 1 bis 4 oder von 1 bis 5). Alle 1er, alle 2er, alle 3er usw. bilden eine Gruppe.

In den Kleingruppen wird folgendes Ratespiel gespielt: die Kopf-Herz-Hand-Zettel aller Personen in der Kleingruppe werden gemischt und auf einen Stapel gelegt. Nacheinander wird jeweils ein Zettel aufgedeckt, dann sollen alle Gruppenmitglieder raten, von wem der Zettel stammt. Jede Vermutung, die geäußert wird, muss begründet werden. Zum Beispiel „Ich vermute, der Zettel ist von Markus, weil ich im Kunstunterricht gesehen habe, dass er sehr schön zeichnen kann“. Wenn jeder einen Tipp abgegeben hat, gibt der Verfasser des Kopf-Herz-Hand-Zettels sich zu erkennen. Das Spiel ist zu Ende, wenn jeder Schüler erraten wurde.

Zum Abschluss wird das Spiel mit der ganzen Klasse reflektiert, wobei wieder einige Schüler zu Wort kommen sollen. Folgende Fragen sollen gestellt werden:

- Wie hast du dich gefühlt, als du in deinen Stärken (von deinen Mitschülern) erkannt wurdest?
- Wie hast du dich dabei gefühlt, als du jemand anderem seine Stärken genannt/ zurückgemeldet hast?

STUNDENPLANUNG: TEIL 2 – ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

4. Schritte zur Entscheidung (Zeit: ca. 10 Min.)

„Wir wollen nun im zweiten Teil der Stunde üben, wie man gute Entscheidungen treffen kann.“

Die folgende Übung dient der Wiederholung der fünf „Schritte zur Entscheidung“. Die Schüler bleiben dafür in den Sechser-Gruppen. Geben Sie jeder Gruppe die fünf Zettel mit den einzelnen Schritten zur Entscheidung (**Arbeitsblatt 1/2**). Die Schüler sollen die Zettel in die richtige Reihenfolge bringen und sich in dieser Reihenfolge aufstellen (fünf der sechs Schüler halten einen Zettel in der Hand). Die Gruppe, die am schnellsten ist, hat gewonnen. Die einzelnen Schritte werden von dieser Gruppe nochmal vorgelesen. Legen Sie dabei die **Folie 1/3** auf, um zu überprüfen, ob die Lösung richtig ist. Anschließend sollen mögliche Fragen bezüglich der fünf Schritte geklärt werden.

5. Wie treffe ich in Konfliktsituationen eine gute Entscheidung? (Zeit: ca. 25 Min.)

In der folgenden Übung sollen die Schüler die fünf Schritte zur Entscheidung auf eine vorgegebene Konfliktsituation anwenden. Legen Sie dazu die **Folie 1/4 mit den drei Konfliktsituationen** auf. Jeder Schüler soll für sich eine Situation wählen und für diese die fünf Schritte zur Entscheidung anwenden und notieren (15 min).

Anschließend werden Zweierpärchen gebildet. Führen Sie dazu das Spiel „Fäden ziehen“ durch. Halten Sie die 1 m langen Bindfäden (zum Beispiel Paketschnur) mit einer Hand in der Mitte hoch, so dass ganz viele Fadenenden herunterhängen. Jeder Schüler soll ein Fadenende greifen. Die Schüler, die die zwei Enden desselben Fadens erwischen haben, bilden ein Zweierpärchen.

Die Schüler stellen sich gegenseitig nacheinander ihren Lösungsweg vor. Geben Sie den Schülern die Anweisung, dass die Argumente für den gewählten Lösungsweg überzeugend dargeboten werden sollen und dass der Partner diese kritisch hinterfragen soll. Außerdem sollen die Schüler ihrem Partner im Anschluss Feedback geben. Dabei soll auf Folgendes eingegangen werden:

- die Überzeugungskraft der Argumente
- die Art und Weise, wie die Argumente vorgetragen wurden

6. Reflexion mit der gesamten Klasse (Zeit: ca. 10 Min.)

Im Anschluss soll die Übung mit der ganzen Klasse reflektiert werden. Gehen Sie dabei auf folgende Fragen ein:

- Welche Probleme sind bei der Erstellung des Lösungsweges mithilfe der 5 Schritte zur Entscheidung aufgetreten?
- Wie kann man seine Argumente überzeugend vortragen? Welche Strategien waren erfolgreich?

7. Abschlusssatz

„Wir haben heute zunächst erfahren, dass wir persönliche Grenzen haben, die wir wahrnehmen können und wir haben geübt diese anderen mitzuteilen. Wir haben uns außerdem bewusst gemacht, welche Talente und Stärken wir haben. Im zweiten Teil der Stunde haben wir zudem geübt, wie man in schwierigen Situationen eine gute Entscheidung treffen kann.“

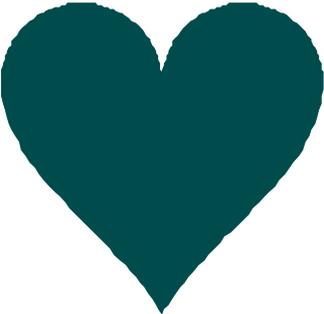
8. Abschlussspiel: „Geräuschkarussell“ (Zeit: ca. 5 Min.)

Das Abschlussspiel ist optional. Es soll gespielt werden, wenn noch etwas Zeit übrig ist.

Alle Schüler sitzen oder stehen im Kreis. Einer beginnt und „schickt“ ein Stampfen im Uhrzeigersinn in die Runde. Das heißt, er stampft schnell hintereinander mit dem rechten und dann mit dem linken Fuß. Der linke Nachbar ist dann an der Reihe usw. Die Stampfgeräusche sollen flüssig aneinandergereiht werden. Wenn das klappt, wird ein Schüler per Handzeichen vom Lehrer instruiert, ein Klatschen in die Runde zu schicken, und zwar entgegen dem Uhrzeigersinn. Das heißt, dieser Schüler klatscht schnell hintereinander mit der linken, dann mit der rechten Hand auf den Oberschenkel. Dann ist der rechte Nachbar an der Reihe. Beide Geräusche sollen nicht abreißen und parallel weitergeführt werden. Passiert ein Fehler, beginnt man von vorn.



Kopf, Herz & Hand

	<p>Etwas, das ich mit dem Geist leiste:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<p>Etwas, das ich mit dem Herzen tue:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	<p>Etwas, das ich mit den Händen tue:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Schritte zur Entscheidung

Erwäge genau die **Möglichkeiten**, die du hast. Du kannst dir eine Liste anfertigen, auf die du die einzelnen Alternativen schreibst. Oder du wägst sie im Kopf ab.



Informiere dich über die **Alternativen**, die du hast! Wenn du Informationen sammelst, ergeben sich manchmal auch neue Möglichkeiten, die dazu beitragen können, dass du die richtige Entscheidung triffst.



Mache dir die **Konsequenzen** deiner Alternativen bewusst! Du solltest dir im Voraus überlegen, welche Konsequenzen deine Entscheidung hat. Wenn du die Folgen deiner Entscheidung vorher genau abwägt, weißt du, was dich erwartet. Du solltest jedoch darauf achten, dass du, wenn du dich entschieden hast, auch mit deiner Entscheidung zufrieden bist. Im Nachhinein nützt es dir nichts, dich darüber zu ärgern, dass du vielleicht die falsche Alternative gewählt hast!



Mach dir die **Entscheidung** bewusst, die getroffen werden muss! Formuliere sie dazu am besten aus!



Wähle nun die **beste Alternative** aus. Übernimm auch die **Verantwortung** dafür. Du solltest dich, hast du dich einmal entschieden, nicht wieder davon abbringen lassen. Achte darauf, dass du dich **nicht überreden** lässt, von deiner Entscheidung abzuweichen. Überlege dir vielleicht **Argumente**, warum du dich so und nicht anders entschieden hast. Betrifft deine Entscheidung auch andere Leute, musst du versuchen, besonders sicher aufzutreten und dich nicht im Nachhinein dafür verantwortlich zu fühlen, dass andere damit nicht einverstanden waren.



Schritte zur Entscheidung

(1) Mach dir die **Entscheidung** bewusst, die getroffen werden muss! Formuliere sie dazu am besten aus!

(2) Erwäge genau die **Möglichkeiten**, die du hast. Du kannst dir eine Liste anfertigen, auf die du die einzelnen Alternativen schreibst. Oder du wägst sie im Kopf ab.

(3) Informiere dich über die **Alternativen**, die du hast! Wenn du Informationen sammelst, ergeben sich manchmal auch neue Möglichkeiten, die dazu beitragen können, dass du die richtige Entscheidung triffst.

(4) Mache dir die **Konsequenzen** deiner Alternativen bewusst! Du solltest dir im Voraus überlegen, welche Konsequenzen deine Entscheidung hat. Wenn du die Folgen deiner Entscheidung vorher genau abwägt, weißt du, was dich erwartet. Du solltest jedoch darauf achten, dass du, wenn du dich entschieden hast, auch mit deiner Entscheidung zufrieden bist. Im Nachhinein nützt es dir nichts, dich darüber zu ärgern, dass du vielleicht die falsche Alternative gewählt hast!

(5) Wähle nun die **beste Alternative** aus. Übernimm auch die **Verantwortung** dafür. Du solltest dich nach deinem Entschluss nicht wieder davon abbringen lassen. Achte darauf, dass du dich **nicht überreden** lässt, von deiner Entscheidung abzuweichen. Überlege dir **Argumente**, warum du dich so und nicht anders entschieden hast. Betrifft deine Entscheidung auch andere Leute, musst du versuchen, besonders sicher aufzutreten und dich nicht im Nachhinein dafür verantwortlich zu fühlen, dass andere damit nicht einverstanden.



Konfliktsituationen

Konfliktsituation 1: Zigaretten klauen

Deine Freunde wollen dich überreden, dass du von deinen Eltern Zigaretten mitgehen lässt. Du willst aber gar nicht rauchen und auch nicht deine Eltern beklauen. Andererseits hast du Angst, deine Freunde zu enttäuschen. Sie lassen seit Tagen nicht locker und meinen, du seist ein Feigling. Wie entscheidest du dich?



Konfliktsituation 2: Horrorfilm gucken

Deine Freunde wollen am Wochenende einen DVD-Abend machen. Sie haben einen Horrorfilm besorgt, der erst ab 18 Jahren freigegeben ist. Du magst überhaupt keine Horrorfilme und findest es auch nicht gut, dass sie den Film verbotenerweise gucken. Seit Tagen wollen deine Freunde wissen, ob du nun kommst und machen sich auch schon lustig über dich, weil du angeblich Angst hättest einen Horrorfilm zu gucken. Wie entscheidest du dich?



Konfliktsituation 3: Mobbing

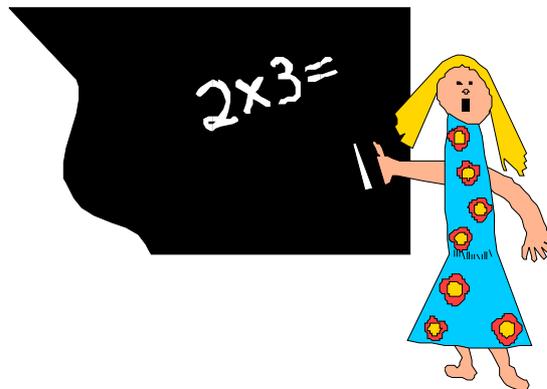
Seit längerem wird ein Junge aus deiner Klasse gemobbt. Ein paar Mitschüler haben vor, ihm am Nachmittag auf dem Nachhauseweg aufzulauern. Sie versuchen, dich zu überreden, mitzukommen. Du findest ihr Verhalten nicht richtig und dir tut der Junge leid. Andererseits willst du nicht als Schwächling dastehen. Wie entscheidest du dich?





IPSY-Einheit 2

SCHULE UND PERSÖNLICHE ZUKUNFT



Inhalt:

- Welche Bedeutung hat die Schule für mein Leben und meine Zukunft?

IPSY – Einheit 2

SCHULE UND PERSÖNLICHE ZUKUNFT



Ziel der IPSY-Einheit (90 Min.)

Die Schüler sollen:

- ein Bewusstsein dafür entwickeln, welche Vor- und Nachteile es hat, zur Schule zu gehen.
- erkennen, welche Bedeutung die Schule für ihre Zukunft und für das Erreichen persönlicher Ziele hat.

Materialien:

- Sprichwörter-Karten Vorlage 2/1 (einmal kopieren – evtl. auf Karton – und auseinander schneiden)
- Folienvorlage 2/2 auf Folie kopieren
- Arbeitsblätter 2/3 und 2/4 (jeweils für die Hälfte der Klasse kopieren, d.h. bei 30 Schülern 15 mal 2/3 und 15 mal 2/4)
- Interviewbogen 2/5 (kopieren für jeden Schüler)
- 6 DIN A3 Blätter
- Buntstifte bzw. Filzstifte

STUNDENPLANUNG – SCHULE UND PERSÖNLICHE ZUKUNFT

1. Einleitung

„In dieser Stunde soll es um das Thema Schule und eure Zukunft gehen.“

Schreiben Sie das Thema der heutigen Stunde „Schule und persönliche Zukunft“ an die Tafel.

2. Aktivierendes Spiel (Zeit: ca. 5 Min.)

Ziel des Spieles ist es, Paare für die spätere Gruppenarbeit zu bilden.

Geben Sie jedem Schüler ein Kärtchen des **Arbeitsblattes 2/1**. Auf den Kärtchen sind Halbsätze von Sprichwörtern notiert. Die Schüler sollen durch Vergleichen ihrer Kärtchen den fehlenden Teil ihres Sprichwortes und damit auch ihren Partner finden, z. B. A: „Gleich und gleich...“ – B: „... gesellt sich gern“.

Zur Überprüfung der Zuordnung legen Sie die **Folie 2/2** auf.

3. Fallgeschichten (Zeit: ca. 20 Min.)

Nun erhält jeweils ein Schüler pro Paar (bei einer ungeraden Zahl von Schülern auch eine Dreiergruppe) das **Arbeitsblatt 2/3**, der andere das **Arbeitsblatt 2/4**.

Die Schüler sollen sich die auf ihrem Arbeitsblatt dargestellte Fallgeschichte durchlesen, sich in die Rolle hineinversetzen und sich anschließend vorstellen, sie würden einem ehemaligen Mitschüler (gespielt von ihrem Partner) auf einem Klassentreffen wieder begegnen.

Sie sollen diese Begegnung im Rollenspiel nachstellen und sich darüber austauschen,

- wie es ihnen ergangen ist,
- wie es ihnen jetzt geht und
- was sie erreicht haben.

Anschließend sollen die Schüler gemeinsam mit ihrem Partner diskutieren, welche Vor- und Nachteile die beiden Lebensläufe haben und die relevanten Stellen in den Fallgeschichten mit unterschiedlichen Farben (eine für die Vorteile, eine für die Nachteile) unterstreichen.

4. Bedeutung von Schule (Zeit: ca. 45 Min.)

„Welche Bedeutung hat Schule für...“

Bereiten Sie ein DIN A3 Blatt vor, auf dem „Welche Bedeutung hat Schule für...“ steht und hängen Sie es gut sichtbar in der Klasse auf.

Teilen Sie dann die Klasse durch Abzählen in fünf Gruppen auf. Lassen Sie die Schüler der Reihe nach durchzählen, und zwar von eins bis fünf. Dann arbeiten alle Einser, Zweier, Dreier etc. zusammen.

Jede Gruppe soll sich nun um einen Tisch sammeln. Geben Sie anschließend pro Gruppe ein DIN A3 Blatt aus, auf denen folgende Themen in der Mitte des Blattes stehen:

- Gruppe 1: Fähigkeiten
- Gruppe 2: Familie und Freunde
- Gruppe 3: Ausbildung und Beruf
- Gruppe 4: Freizeit
- Gruppe 5: Meine Gefühle und was andere über mich denken

Nun soll jede Gruppe diskutieren, welche Bedeutung Schule für das Thema hat, das auf ihrem Plakat steht. Regen Sie die Schüler an, über die Bedeutung der Schule sowohl für das jetzige Leben, als auch für die Zukunft zu diskutieren. Als Anregung können die Aufzeichnungen der vorherigen Übung (Fallgeschichten) dienen. Jede Gruppe soll ihre Ideen auf das Plakat schreiben. Zusätzlich kann das Plakat passend gestaltet werden, z.B. durch Zeichnungen. Nach sechs Minuten sollen die Gruppen im Uhrzeigersinn die Tische wechseln und das nächste Thema bearbeiten (achten Sie auf die Einhaltung der Zeit). Dieser Vorgang wird so oft wiederholt, bis jede Gruppe jedes Thema bearbeitet hat.

Tragen Sie dann die Ergebnisse der Klasse zusammen, indem Sie die Einzel-Plakate als gemeinsames Projekt zusammenfügen. Hängen sie hierzu das Blatt mit dem Satz „Welche Bedeutung hat Schule für...“ in die Mitte und die erarbeiteten Themenblätter außen herum. Das entstandene Plakat sollte die nächsten Wochen im Klassenraum ausgestellt werden.

Lassen sie jede Gruppe den Themenbereich vorstellen, welchen sie zuletzt bearbeitet hat. Anschließend werten Sie das Projekt mit der Klasse aus.

Mögliche Auswertungsfragen sind:

- Ist euch die Aufgabe leicht gefallen?
- Welche Themenblöcke waren besonders einfach bzw. schwer?
- Wurden Punkte genannt, über die ihr vorher noch nicht nachgedacht hattet?

5. Bedeutung von Schule für meine persönliche Zukunft (Zeit: ca. 15 Min.)

Lassen Sie die Schüler mit Ihrem Sitznachbarn Paare bilden.

Teilen Sie den Interviewbogen (**Arbeitsblatt 2/5**) aus und weisen Sie die Schüler an, sich gegenseitig zu interviewen. Thema des Interviews ist, wie bzw. wo sich die Schüler in 10 Jahren sehen.

Betonen Sie nochmals, dass die Schüler hierbei an die in der Gruppenaufgabe zuvor erarbeiteten Punkte denken sollen.

Jeder Schüler darf am Ende den Interviewbogen, auf dem seine Antworten notiert wurden, mit nach Hause nehmen.

6. Entspannung (Zeit: ca. 5 Min.)

Wenn noch Zeit ist, führen Sie mit der Klasse eine Kurzentspannung durch. Lesen Sie dazu die **Textvorlage 2/6** vor.

Sprichwörter-Karten



✂	Jeder ist seines Glückes Schmied.	
✂	Der frühe Vogel fängt den Wurm.	
✂	Gleich und gleich gesellt sich gern.	
✂	Stille Wasser sind tief.	
✂	Steter Tropfen höhlt den Stein.	
✂	In der Ruhe liegt die Kraft.	
✂	Andere Mütter haben auch schöne Töchter.	
✂	Übung macht den Meister.	
✂	Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.	
✂	Die Hoffnung stirbt zuletzt.	
✂	Doppelt hält besser.	
✂	Ehrlich währt am längsten.	
✂	Was du nicht willst, das man dir tu das füg auch keinem anderen zu.	
✂	Eine Hand wäscht die andere.	
✂	Ende gut alles gut.	
✂	Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.	
✂	Geteiltes Leid ist halbes Leid.	



Sprichwörter – Lösung

Jeder ist ... seines Glückes Schmied.

Der frühe Vogel ... fängt den Wurm.

Gleich und gleich ... gesellt sich gern.

Stille Wasser ... sind tief.

Steter Tropfen ... höhlt den Stein.

In der Ruhe ... liegt die Kraft.

Andere Mütter ... haben auch schöne Töchter.

Übung macht ... den Meister.

Der Apfel ... fällt nicht weit vom Stamm.

Die Hoffnung ... stirbt zuletzt.

Doppelt ... hält besser.

Ehrlich ... währt am längsten.

Was du nicht willst, das man dir tu ... das füg auch keinem anderen zu.

Eine Hand ... wäscht die andere.

Ende gut ... alles gut.

Es ist noch kein Meister ... vom Himmel gefallen.

Geteiltes Leid ... ist halbes Leid.



Fallgeschichte 1

„Ich hab die Schule damals abgebrochen, weil ich einfach keinen Bock mehr darauf hatte. Am Anfang war das noch ziemlich cool – ich konnte jeden Tag ausschlafen, musste keine Hausaufgaben mehr machen, hatte keine nervigen Lehrer mehr, keine Vorschriften... Ich konnte den ganzen Tag machen, was ich wollte. Allerdings wurde das auch ziemlich schnell langweilig. Meine Freunde waren ja den ganzen Tag in der Schule, dadurch habe ich sie viel seltener gesehen als vorher. Mit meinen Eltern hatte ich oft Streit wegen meiner Entscheidung, die Schule abzubrechen. Ich musste versprechen, mir eine Ausbildungsstelle zu suchen, habe mich überall beworben, aber es kam nur eine Absage nach der anderen. „Ohne Schulabschluss haben Sie bei uns keine Chance“, hieß es immer. Das hat mich schon ziemlich hart getroffen. Mein Traum war immer, später etwas mit Computern machen, doch das geht nun nicht.

Stattdessen habe ich angefangen zu jobben, habe unter anderem am Fließband in einer Fabrik gearbeitet, Zeitungen ausgetragen, im Supermarkt Regale eingeräumt und geputzt. Alles Arbeiten, die mich eigentlich überhaupt nicht interessieren, und verdienen kann man damit auch nicht viel. Mein Traum von einem eigenen Auto ist in weite Ferne gerückt. Mittlerweile bereue ich es sehr, dass ich die Schule nicht zu Ende gemacht habe – besonders, wenn ich Freunde von früher mit ihrem Auto sehe. Im Vergleich zu meinen ehemaligen Mitschülern komme ich mir oft wie ein totaler Versager vor.“



Aufgaben:

1. Lies dir die oben beschriebene Fallgeschichte durch.
2. Stell dir vor, du wärst dieser Jugendliche und würdest jemanden aus deiner alten Klasse (gespielt von deinem Partner) wiedertreffen. Spielt diese Begegnung nach und tauscht Euch darüber aus, wie es euch seit damals ergangen ist, wie es euch jetzt geht und was ihr erreicht habt.
3. Überlege gemeinsam mit deinem Partner, welche Vor- und Nachteile die beiden Lebensläufe haben. Unterstreicht die relevanten Stellen im Text mit verschiedenen Farben (eine Farbe für die Vorteile und eine für die Nachteile).



Fallgeschichte 2

„Ich hatte in der Schule manchmal Phasen, in denen ich am liebsten alles hingeschmissen hätte. Ständig lernen, Hausaufgaben machen, Arbeiten schreiben... Damals habe ich die Leute beneidet, die die Schule abgebrochen haben und einfach tun konnten, worauf sie Lust hatten. Aber ich habe trotzdem durchgehalten. Meine Eltern hätten mir auch nie erlaubt, die Schule abzubrechen – sie haben immer wieder gesagt, dass ein Schulabschluss ganz wichtig ist, wenn man eine gute Zukunft haben will. Damals habe ich ihnen das nicht geglaubt, aber heute weiß ich, dass es stimmt. Ich habe dieses Jahr meinen Abschluss gemacht und bin sehr stolz darauf, dass ich das geschafft habe. Und rückblickend betrachtet, hatte die Schule auch ihr Gutes – zum Beispiel, dass ich meine Freunde jeden Tag sehen konnte. Dank meines Abschlusses habe ich sogar einen Ausbildungsplatz für meinen Traumjob bekommen. Jetzt merke ich, dass ich dort viele Sachen, die ich in der Schule gelernt habe, gut gebrauchen kann. Außerdem ist es schön, mein eigenes Geld zu verdienen und zu wissen, dass ich auch später gut verdienen werde. Jetzt weiß ich, dass es sich gelohnt hat, zur Schule zu gehen.“



Aufgaben:

1. Lies dir die oben beschriebene Fallgeschichte durch.
2. Stell dir vor, du wärst dieser Jugendliche und würdest jemanden aus deiner alten Klasse (gespielt von deinem Partner) wiedertreffen. Spielt diese Begegnung nach und tauscht Euch darüber aus, wie es euch seit damals ergangen ist, wie es euch jetzt geht und was ihr erreicht habt.
3. Überlege gemeinsam mit deinem Partner, welche Vor- und Nachteile die beiden Lebensläufe haben. Unterstreicht die relevanten Stellen im Text mit verschiedenen Farben (eine Farbe für die Vorteile und eine für die Nachteile).



Interviewbogen

Interviewe deinen Sitznachbarn.

Frage 1: Was möchtest du in 10 Jahren erreicht haben?

Frage 2: Welchen Beruf möchtest du später mal ausüben und was brauchst du dafür?

Frage 3: Wie und wo möchtest du leben?

Frage 4: Wie kannst du diese Ziele erreichen?

Frage 5: Welche Punkte auf dem Plakat sind wichtig für dich?



Platz für eigene Fragen

Frage 6: ----- ?



Kurzentspannung

Stein und Feder

Du sitzt ruhig auf deinem Stuhl und schließt deine Augen.

Du atmest ruhig ein und aus..., ein und aus..., ein und aus....

Nun spannst du alle Muskeln an und stellst dir vor, du seist schwer wie ein Stein.

Alle Muskeln sind angespannt: Gesicht, Oberkörper, Po, Beine, Füße.

Du drückst dich fest auf deinen Stuhl.

Halte die Spannung fest.

Nun lasse dich mit einem kräftigen Ausatmen leicht wie eine Feder werden.

Die Spannung löst sich. Du bist ganz leicht ... leicht wie eine Feder... und mit jedem Ausatmen wirst du noch ein Stück leichter und entspannter... (*längere Pause*)

Stelle dir nun noch einmal vor, du seist schwer wie ein Stein.

Spanne alle Muskeln an: dein Gesicht, deinen Oberkörper, Po, Beine, Füße.

Du drückst dich fest auf deinen Stuhl.

Halte die Spannung fest.

Nun lasse dich mit einem kräftigen Ausatmen leicht wie eine Feder werden.

Die Spannung löst sich. Du bist ganz leicht ... leicht wie eine Feder... und mit jedem Ausatmen wirst du noch ein Stück leichter und entspannter... (*längere Pause*)

Nun atme noch einmal kräftig ein und aus. Sage dir, dass wir die Übung gleich beenden werden, und öffne deine Augen.



IPSY-Einheit 3

INFORMATION: PROMBLEMATISCHER KONSUM UND MÖGLICHKEITEN ZUR HILFE



Inhalt:

- Information zu Definitionen des Substanzkonsums (Gebrauch, Missbrauch und Abhängigkeit)
- Wohin kann ich mich wenden, wenn ich Hilfe suche?
- Wie läuft ein Beratungsgespräch in der Suchthilfe ab?

IPSY – Einheit 3

INFORMATION: PROBLEMATISCHER KONSUM & MÖGLICHKEITEN ZUR HILFE



Ziel der IPSY- Einheit (90 Min.)

Die Schüler sollen:

- die Merkmale problematischen Substanzkonsums, Substanzmissbrauch und Sucht sowie deren Konsequenzen kennen lernen
- die Suchtberatung als nützlichen Ansprechpartner bei eigenen Konsumproblemen - oder denen von Nahestehenden erkennen - und eventuelle Hemmschwellen überwinden

Materialien:

- Folienvorlage/Informationsblatt 3/1 (auf Folie und für jeden Schüler kopieren)
- Informationsblatt 3/2 (für jeden Schüler kopieren; wichtig: *Bitte informieren Sie sich über die Adresse und Telefonnummer der nächstgelegenen Suchtberatungsstelle und den für Suchtberatung zuständigen Lehrer ihrer Schule!*)
- Folienvorlage 3/3 (auf Folie kopieren)
- Informationsblatt 3/4 (kopieren für jeden Schüler)
- Folienvorlage 3/5 (auf Folie kopieren)
- Vorlage 3/6 (für jede Gruppe bestehend aus jeweils drei Schülern kopieren und ausschneiden)
- Folienvorlage 3/7 (auf Folie kopieren)
- Informationsblatt 3/8 (kopieren für jeden Schüler)
- Pfand

STUNDENPLANUNG - PROBLEMATISCHER KONSUM & MÖGLICHKEITEN ZUR HILFE

1. Einleitung

„Heute wollen wir uns mit dem Konsum von Alkohol und anderen Drogen beschäftigen. Wie ihr wisst, sind illegale Drogen (wie Haschisch) per Gesetz verboten. Alkohol und Zigaretten sind dem gegenüber legal käufliche Drogen, die man als Erwachsener eigenverantwortlich konsumieren kann. Dabei ist es ganz wichtig zu wissen, ab wann man solche Drogen tatsächlich missbraucht oder danach süchtig ist, um negative Folgen für sich und andere zu verhindern. Wir werden heute auch darüber sprechen, wie man sich in einem solchen Fall am besten von Experten helfen lassen kann.“

2. Information: Missbrauch - Sucht (Zeit: ca. 20 Min.)

Die Schüler sollen in einem Brainstorming Merkmale zusammentragen, die missbrauchenden oder süchtigen Drogenkonsum auszeichnen. Sammeln Sie die Antworten an der Tafel.

Legen Sie nun die **Folie nach Vorlage 3/1** auf und gehen Sie mit den Schülern noch einmal die Merkmale durch, die z.B. in Beratungsstellen oder Arztpraxen genutzt werden, um Missbrauch oder Sucht zu definieren.

Im zweiten Schritt sollen nun die Schüler überlegen, welche Konsequenzen Sucht und Missbrauch haben können. Sammeln Sie auch diese Antworten an der Tafel! Teilen Sie dabei die Antworten auf nach (a) Folgen für die eigene Person (wie gesundheitliche Probleme, Schulprobleme oder Probleme mit Eltern oder Freunden) und (b) Folgen für Andere (wie Diebstahl oder gewalttätiges Verhalten).

Lassen Sie danach die Schüler mit ihren Sitznachbarn kurz diskutieren, wo man Hilfe suchen kann, wenn man selbst oder Andere, die man gut kennt, Alkohol und Drogen missbrauchen oder süchtig sind. Lassen Sie ein Pfand herumgeben – jeder Schüler, der das Pfand hat, soll eine Möglichkeit nennen, wo man Hilfe suchen kann.

Teilen Sie abschließend **Informationsblatt 3/1** und **Informationsblatt 3/2** aus mit dem Hinweis, dass die hier genannten Hilfen bei Missbrauch und Sucht Möglichkeiten bieten, sich von Experten helfen zu lassen. Tragen Sie gemeinsam mit den Schülern die nächste Suchtberatungsstelle in ihrer Nähe ein sowie den zuständigen Beratungslehrer ihrer Schule.

3. Information: Suchthilfe und -beratung (Zeit: ca. 10 Min.)

Durch die Vermittlung spezifischer Informationen zum Thema Beratungsstellen und Suchthilfe sollen nun bei den Schülern eventuell bestehende Vorurteile oder Ängste, die gegen ein Herantreten an die Beratungsstellen der Suchthilfe sprechen würden, beseitigt werden.

„Wir haben nun einige mögliche Ansprechpartner bei Problemen zusammengetragen. Jetzt wollen wir uns eine dieser Anlaufstellen einmal genauer ansehen. Es handelt sich dabei um die Suchthilfe.“

Legen Sie die **Folie nach Vorlage 3/3** auf und gehen Sie die einzelnen Punkte durch. Zur Auflockerung können Sie die jeweils nächsten Fragen auch verdecken, diese zunächst an die Schüler stellen und sie danach fragen, was sie denn denken würden.

Teilen Sie anschließend das **Informationsblatt 3/4** an alle Schüler mit dem Hinweis aus, dass sie es für die nächste Übung nutzen können.

4. Rollenspiel: (Zeit: ca. 40 Min.)

Im folgenden Rollenspiel sollen sich die Schüler in eine Situation hineindenken, in der sie versuchen, einen Freund mit problematischem Alkoholkonsum davon zu überzeugen, sich an Experten in einer Beratungsstelle oder der Suchthilfe zu wenden.

„Als nächstes werden wir in einem kleinen Rollenspiel ausprobieren, was man machen kann, wenn man den Eindruck hat, dass ein Freund zu viel Alkohol trinkt. Dazu werden wir uns zunächst in Dreiergruppen aufteilen. Danach bekommt jeder von euch eine Rollenkarte und ihr spielt die ganze Situation einmal durch. Danach werden wir dann eure Erfahrungen gemeinsam in der Klasse besprechen.“

Legen Sie die **Folie nach Vorlage 3/5** auf und lesen Sie die Situation vor.

Teilen Sie die Klasse in Dreiergruppen ein und verteilen Sie je ein Rollenkarten-Set (nach **Vorlage 3/6**).

5. Reflexion mit der gesamten Klasse (Zeit: ca. 5 Min.)

Im Anschluss soll die Übung in der gesamten Klasse reflektiert werden. Gehen Sie dabei auf folgende Fragen ein:

- Welche Probleme können auftreten, wenn man einen Freund überzeugen möchte?
- Welche Argumente waren überzeugend?

Fassen Sie zum Schluss das Besprochene zusammen und heben Sie folgende Punkte hervor:

- man sollte offen und ehrlich die Meinung sagen und den anderen wissen lassen, dass man sich Sorgen macht
- hilfreich sind vor allem Ich-Botschaften (z.B. „Mir ist aufgefallen, dass...“) um zu verhindern, dass sich der Freund in die Ecke gedrängt fühlt
- meist sind mehrere behutsame Gespräche notwendig, damit sich etwas ändert – wenn man selbst nicht weiterkommt, kann man auch andere um Hilfe bitten

6. Information: Ablauf eines Beratungsgesprächs (Zeit: ca. 10 Min.)

Im Folgenden soll den Schülern kurz der Ablauf eines Beratungsgesprächs skizziert werden, um eventuell bestehende Unsicherheiten bezüglich dessen, was in einer Beratungsstelle passiert, auszuräumen.

„Zum Abschluss wollen wir uns noch einmal gemeinsam ein Bild darüber machen, wie ein Gespräch in einer Beratungsstelle in etwa abläuft, wenn man sich entschieden hat, dort Hilfe zu suchen.“

Legen Sie dazu **Folie nach Vorlage 3/7** auf und gehen Sie die einzelnen Punkte kurz mit den Schülern durch. Teilen Sie im Anschluss das **Informationsblatt 3/8** aus.

7. Abschlusspiel: „Lachen ist gesund“ (Zeit: ca. 5 Min.)

Alle Schüler stehen im Kreis. Ein Schüler steht in der Mitte und fordert mit einem Lächeln, mit Wörtern oder Gesten reihum die anderen auf: „Schenk mir ein Lächeln“. Die Angesprochenen müssen versuchen, ernst zu bleiben. Gelingt dies nicht und einer der Angesprochenen kann sich das Lachen (ein Lächeln genügt auch) nicht verkneifen, muss er selbst in die Mitte und versuchen, andere zum Lächeln oder Lachen zu bringen.



Merkmale für Missbrauch von oder Sucht nach Alkohol und anderen Drogen

Missbrauch

- ungenügender Entwicklungsstand des Konsumierenden → bei Kindern und Personen im frühen Jugendalter ist jeglicher Konsum von Alkohol und Drogen Missbrauch
- Konsum, der die Lebensumstände der Person negativ beeinträchtigt (z.B. Versäumnisse in der Schule, Einschränkungen in der Freizeit oder familiäre Probleme)
- schädigende Folgen für die Person selbst, für andere Menschen oder Sachen, sowie Probleme mit dem Gesetz
- Konsum im unangemessenen oder gefährlichen Situationen
- Fortsetzung des Konsums, obwohl Probleme mit anderen Menschen auftreten

Ist mindestens ein Kriterium erfüllt, dann missbraucht man Alkohol oder andere Drogen!

Sucht

- Toleranzentwicklung (immer mehr ist notwendig, um sich „high“ zu fühlen)
- körperliche und psychische Abhängigkeit („Ich brauche das jetzt!“)
- Entzugssymptome
- erfolglose Versuche, weniger zu konsumieren oder aufzuhören
- hoher Aufwand für Beschaffung und Konsum sowie Erholung
- andere Aktivitäten werden eingeschränkt
- Fortsetzung des Konsums, obwohl schädliche Folgen wie gesundheitliche Probleme auftreten

Sind mindestens drei Kriterien erfüllt, dann ist man nach Alkohol oder anderen Drogen süchtig!



Wichtige Ansprechpartner und Kontaktadressen

Hast du oder haben andere, die du kennst, Probleme mit Alkohol oder Drogen?

Hier sind einige wichtige Adressen, Telefonnummern und Internet-Seiten, bei denen du Informationen und Hilfe bekommen kannst!

- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**
BZgA – Info – Telefon: 02 21/89 20 31
www.bzga.de
- **Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V. (DHS)**
Postfach 1369, 59003 Hamm
Tel.: 0 23 81/90 15 0
www.dhs.de
- **Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e.V.**
Kurt-Schumacher-Str. 2, 34117 Kassel
Tel.: 05 61/78 04 13
www.freundeskreise-sucht.de
- **Telefonseelsorge**
0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222
Gespräche über diese Nummern sind kostenfrei und anonym
- **www.al-anon.de**
Hat jemand, der dir nahe steht, ein Alkoholproblem? Bei Al-Anon kannst du dich mit Menschen austauschen, denen es genauso geht.
- **www.sucht.org**
Was kann man gegen Abhängigkeit tun? Woran merke ich, dass jemand süchtig ist? Wie kann ich helfen? Diese Seite gibt Antworten auf viele Fragen.
- **Suchtberatungsstelle in deiner Nähe:** _____

- **Beratungslehrer:** Name: _____
Raum / Sprechzeiten: _____



Eckdaten zur Suchtberatung

Was ist die Suchthilfe und -beratung und was sind ihre Aufgaben?

Die Suchthilfe ist eine Einrichtung, die versucht, Suchtprobleme zu verringern und den Menschen, mit missbrauchendem oder abhängigem Konsum durch verschiedene Maßnahmen zu helfen.

Sie hat verschiedene Aufgaben/Angebote, z.B.:

- Programme, die das Auftreten von problematischem Substanzkonsum oder Sucht verhindern sollen
- Beratung von Menschen mit Suchtproblemen, aber auch Beratung Angehöriger von Menschen mit Substanzmissbrauch oder Sucht
- Begleitung und Vermittlung weiterführender Hilfe (z.B. Therapie, Selbsthilfegruppen oder ähnliches)

Wer kann sich an die Beratungsstellen der Suchthilfe wenden?

Sowohl Betroffene als auch Freunde und Angehörige können sich an die Beratungsstellen der Suchthilfe wenden.

Wer erfährt etwas davon, wenn ich mich an eine Beratungsstelle wende?

Niemand wird etwas davon erfahren - weder Deine Eltern noch die Schule. Beratungsstellen haben ein sogenanntes „Zeugnisverweigerungsrecht“.

Kostet es etwas, wenn ich mich an die Beratungsstelle wende?

Die Beratungsgespräche sind für alle Hilfesuchenden immer kostenlos.

Wo finde ich die nächste Suchtberatungsstelle?

Auf der Internetseite www.tls-suchtfragen.de sind alle Einrichtungen der Thüringer Suchthilfe verzeichnet.



Die Beratungsstellen der Suchthilfe

Was ist die Suchthilfe und was sind ihre Aufgaben?

Die Suchthilfe ist eine Einrichtung, die versucht die Suchtprobleme zu verringern und den Menschen, mit missbrauchendem oder abhängigem Konsum durch verschiedene Maßnahmen zu helfen.

Sie hat verschiedene Aufgaben/Angebote, z.B.:

- Programme, die das Auftreten von problematischem Substanzkonsum oder Sucht verhindern sollen
- Beratung von Menschen mit Suchtproblemen, aber auch Beratung Angehöriger von Menschen mit Substanzmissbrauch oder Sucht
- Begleitung und Vermittlung weiterführender Hilfe (z.B. Therapie, Selbsthilfegruppen oder ähnliches)

Wer kann sich an die Beratungsstellen der Suchthilfe wenden?

Sowohl Betroffene als auch Freunde und Angehörige können sich an die Beratungsstellen der Suchthilfe wenden.

Wer erfährt etwas davon, wenn ich mich an eine Beratungsstelle wende?

Niemand wird etwas davon erfahren - weder Deine Eltern noch die Schule. Beratungsstellen haben ein sogenanntes „Zeugnisverweigerungsrecht“.

Kostet es etwas, wenn ich mich an die Beratungsstelle wende?

Die Beratungsgespräche sind für alle Hilfesuchenden immer kostenlos.

Wo finde ich die nächste Suchtberatungsstelle?

Auf der Internetseite www.tls-suchtfragen.de/category/angebote-nach-einrichtungsarten/beratungsstellen sind alle Einrichtungen der Thüringer Suchthilfe verzeichnet.



Situationsbeschreibung „Lass Dir helfen!“

An einem Nachmittag sieht Susi ihren Freund Martin im Park. Er öffnet sich gerade ein Bier, scheint aber noch relativ nüchtern zu sein. Susi bemerkt, dass er noch weitere Flaschen in der Tasche hat.

Sie hat ihn länger nicht mehr gesehen und wenn, dann war er meistens betrunken. Auch sonst macht er sich rar im Freundeskreis. In der Schule war er auch heute wieder nicht. Sie und die Anderen machen sich große Sorgen um ihn.



Susi hat schon ein wenig im Internet nachgesehen, wie man ihm vielleicht helfen könnte und war dabei auf die Seiten der Suchthilfe gestoßen.

Jetzt könnte ein guter Moment sein, um einmal mit ihm zu reden.

Rollenkarte „Lass Dir helfen!“: **Susi**



Du gehst auf Martin zu, weil du ihn auf sein offensichtliches Problem ansprechen möchtest. Du versuchst ihn davon überzeugen, sich an eine Beratungsstelle oder die Suchthilfe zu wenden.

IPSY-Einheit 3:
problematischer
Konsum & Hilfe

IPSY-Lehrmanual Klassenstufe 8



Rollenkarte „Lass Dir helfen!“: **Martin**



Du sitzt auf der Parkbank und öffnest gerade die Flasche als Susi auf dich zukommt und dich auf dein „Problem“ anspricht. Du siehst aber gar kein Problem. Schließlich trinkt jeder ab und zu mal etwas und so ein paar Fehltag in der Schule sind wohl auch nicht so schlimm.

IPSY-Einheit 3:
problematischer
Konsum & Hilfe

IPSY-Lehrmanual Klassenstufe 8



Rollenkarte „Lass Dir helfen!“: **Beobachter**



Du nimmst nicht aktiv an der Situation teil, beobachtest das Geschehen aber aufmerksam. Du notierst dir besonders hilfreiche Argumente von Susi und die größten Probleme, die auftreten, während sie versucht, Martin zu überzeugen.

IPSY-Einheit 3:
problematischer
Konsum & Hilfe

IPSY-Lehrmanual Klassenstufe 8



Ablauf eines Beratungsgesprächs

Begrüßung und Informationen zum weiteren Gesprächsverlauf

- Kontaktaufbau zwischen Berater und ratsuchender Person
- Klärung des Anliegens und der Erwartungen an das Gespräch
- Klärung der Bereitschaft zur Zusammenarbeit



Problem verstehen und Sichtweise erweitern

- Was wird als Problem gesehen und wie sehen andere das Problem?
- Wann ist das Problem entstanden?
- Welche Folgen wird das Problem in einem oder in fünf Jahren haben?
- Unter welchen Umständen tritt das Problem nicht auf oder konnte allein gelöst werden?
- Welche Mittel stehen der Person selbst zur Verfügung um das Problem zu lösen?



Festlegen von Zielen und Lösungswegen

- Wer möchte was bis wann und wie erreichen?
- Herausarbeitung von klaren und genauen Zielen
- gemeinsames Sammeln und Erarbeiten von umsetzbaren Lösungswegen
- Zusammenfassen der Ergebnisse und Festschreiben der Verabredungen: Was wird Ratsuchender unternehmen?



Verabschiedung

- Verabredung des nächsten Termins
- Verabschiedung



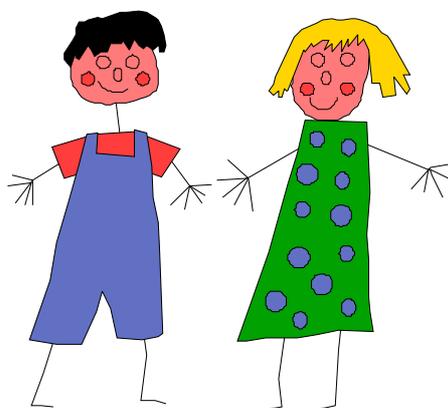
Ablauf eines Beratungsgesprächs

Phase	Inhalt
<p>1. Begrüßung und Informationen zum weiteren Gesprächsverlauf</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kontakt zwischen Berater und ratsuchender Person wird aufgebaut ▪ Klärung des Anliegens und der Erwartungen an das Gespräch ▪ Klärung der Bereitschaft zur Zusammenarbeit
<p>2. das Problem verstehen und die Sichtweise erweitern</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Was wird als Problem gesehen? ▪ Wie sehen andere das Problem? ▪ Wann ist das Problem entstanden? ▪ Welche Gefühle sind mit dem Problem verbunden? ▪ Welche Folgen wird das Problem in einem oder in fünf Jahren haben? ▪ Unter welchen Bedingungen tritt das Problem nicht auf bzw. konnte allein gelöst werden? ▪ Wie wurde bisher versucht, das Problem zu lösen? ▪ Welche Mittel stehen der Person selbst zur Verfügung um das Problem zu lösen?
<p>3. Festlegen von Zielen und Lösungswegen</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wer möchte <u>was</u> bis <u>wann</u> und <u>wie</u> erreichen? ▪ Herausarbeitung von klaren und genauen Zielen ▪ gemeinsames Sammeln und Erarbeiten von umsetzbaren Lösungswegen ▪ Zusammenfassen der Ergebnisse und Festschreiben der Verabredungen: Was wird Ratsuchender unternehmen?
<p>4. Verabschiedung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verabredung des nächsten Termins ▪ Verabschiedung



IPSY-Einheit 4

WIDERSTANDSFÄHIGKEIT, SELBSTSICHERHEIT UND NEINSAGEN



Inhalt:

- Wie funktioniert Gruppendruck?
- Wie kann ich Gruppendruck selbstsicher widerstehen?

IPSY- Einheit 4

WIDERSTANDSFÄHIGKEIT, SELBSTSICHERHEIT & NEIN-SAGEN



Ziel der IPSY- Einheit (90 Min.)

Teil I - Wirkung von Gruppendruck

Die Schüler sollen:

- die Wirkung von Gruppendruck selbst erfahren.
- sich darüber klar werden, wie Gruppendruck ihre Entscheidungen beeinflusst.
- über die Bedeutung des Themas Gruppendruck in ihrem Alltag nachdenken und sich mit Anderen darüber austauschen.

Teil II - Selbstsicheres Verhalten

Die Schüler sollen:

- sich die Charakteristika selbstsicheren Verhaltens in Erinnerung rufen.
- Strategien selbstsicheren Verhaltens erproben.
- üben, in kritischen Situationen Alkohol und Zigaretten zu widerstehen.

Materialien:

- Informationsblatt 4/1 (kopieren für jeden Schüler)
- Vorlage 4/2 (kopieren und auseinander schneiden, sodass 5 ausgewählte Schüler je einen Aufgabenzettel erhalten)
- Vorlage 4/3 (kopieren und auseinander schneiden, sodass alle anderen Schüler der Klasse je einen Aufgabenzettel erhalten)
- Folienvorlagen 4/4 und 4/5 (auf Folie kopieren)
- Informationsblatt 4/6 (kopieren für jeden Schüler)
- Folienvorlage 4/7 (auf Folie kopieren)
- Rollenkarten nach Vorlagen 4/8 und 4/9 (kopieren, sodass jede Vierergruppe einen kompletten Satz erhält; evtl. auf Karton kopieren und ausschneiden)
- Folienstift
- falls vorhanden, ein Hula-Hoop-Reifen

STUNDENPLANUNG: TEIL 1 – WIRKUNG VON GRUPPENDRUCK

1. Einleitung

„Heute wollen wir uns mit dem Thema Widerstandsfähigkeit, Selbstsicherheit und Nein-Sagen beschäftigen. Wir wollen heute üben, wie man seine Meinung selbstsicher vertreten und sich gegen Überredungsversuche von anderen durchsetzen kann.“

Schreiben Sie das Thema „Widerstandsfähigkeit, Selbstsicherheit und Nein-Sagen“ an die Tafel.

„Bevor wir damit beginnen, habe ich euch aber eine kleine Aufgabe mitgebracht, die ich mit euch ausprobieren möchte.“

2. Gruppendruck (Zeit: ca. 10 Min.)

Information für die Lehrkraft:

In dem folgenden Gruppenexperiment geht es darum, den Schülern die Wirkung von Gruppendruck zu verdeutlichen. Der Rahmen dafür ist eine kleine Wahrnehmungsaufgabe, in der die Schüler drei Linien ihrer Länge nach sortieren sollen, die in Wirklichkeit alle gleich lang sind. Dabei sollen fünf von Ihnen zuvor ausgewählte Schüler eine vorgegebene Meinung vertreten. Es soll gezeigt werden, dass sich viele Mitschüler diesem Lösungsvorschlag anschließen, wenn sie selbst unsicher sind.

„Damit jeder von euch die Aufgabe ganz für sich alleine ausprobieren kann, ist es notwendig, dass ihr euch ab jetzt nicht mehr mit einander austauscht. Ab jetzt spricht also keiner mehr! Deshalb habe ich euch die Aufgabenstellung auf einem Zettel ausgedruckt, den bitte jeder für sich alleine liest. Auf dem Zettel steht genau, um was es in dieser Aufgabe geht.“

Teilen Sie nun die **Aufgabenzettel nach den Vorlagen 4/2 und 4/3** so aus, dass fünf vor der Stunde von Ihnen festgelegte Schüler die spezielle „AUFGABENSTELLUNG“ (Instruktion mit Aufschrift in Großbuchstaben) erhalten und der Rest der Klasse die normale „Aufgabenstellung“ (Instruktion mit Aufschrift in Kleinbuchstaben). Die von Ihnen gewählten Schüler sollten nach Möglichkeit Meinungsführer in der Klasse und von den Mitschülern gut akzeptiert sein.

Legen sie nun die Folie mit der **Liniengraphik nach Vorlage 4/4** auf. Rufen Sie anschließend scheinbar zufällig etwa sieben Schüler auf, und zwar in folgender Reihenfolge:

- 2 Schüler aus der ausgewählten Gruppe
- 1 Schüler aus dem Rest der Klasse
- 1 Schüler aus der ausgewählten Gruppe
- 1 Schüler aus dem Rest der Klasse
- 2 Schüler aus der ausgewählten Gruppe

Notieren Sie die genannten Lösungsvorschläge kommentarlos an der Tafel und führen Sie danach eine Abstimmung per Handzeichen über die bereits genannten Vorschläge durch. Wenn das Experiment geklappt hat, sollte die Lösung der ausgewählten Schüler die meisten Stimmen erhalten haben. Lösen Sie dann das Experiment auf.

Sollte der erwartete Effekt nicht eintreten, loben Sie die Schüler dafür, dass sie sich entsprechend ihrer eigenen Meinung verhalten haben und sich nicht von den ausgewählten Schülern beeinflussen lassen haben.

„Ich habe fünf von euch einen anderen Zettel gegeben als dem Rest der Klasse, auf dem der zu nennende Lösungsvorschlag vorgegeben war. Viele von euch haben sich dieser Meinung angeschlossen, obwohl es sehr schwer war, die richtige Lösung zu erkennen. In Wirklichkeit sind alle drei Linien gleich lang.

Ein ganz ähnliches Experiment hat sich schon 1951 ein Psychologe in den USA ausgedacht und durchgeführt. Wer möchte kann sich am Ende der Stunde ein Informationsblatt bei mir abholen, auf dem ihr weitere Informationen zu diesem Experiment finden könnt.“

3. Austausch über das Gruppenexperiment (Zeit: ca. 15 Min.)

Die Schüler sollen über ihr Erleben während des Experiments reflektieren und darüber nachdenken, wo ihnen ähnliche Phänomene des Gruppendrucks im Alltag begegnen und wie sie sich in solchen Situationen verhalten wollen.

Stellen Sie der Klasse als Anregung dazu folgende Diskussionsfragen:

- Wie habe ich mich bei dem Experiment gefühlt?
- Was sollte mit dem Experiment gezeigt werden?
- Welche Bedeutung hat das Experiment für unseren Alltag?
- Wie will ich mich in so einer Situation eigentlich verhalten und warum fällt mir das manchmal schwer?

Schreiben Sie die Fragen an die Tafel und sammeln Sie die Antworten der Schüler. Achten Sie dabei darauf, dass sich möglichst viele Schüler an der Diskussion beteiligen.

Die Schüler sollen erkennen, dass es wichtig ist, in Alltagssituationen seine eigene Meinung zu vertreten und nein zu sagen, wenn man etwas nicht möchte, da es im Alltag um mehr geht als um die Länge von Linien (z.B. die eigene Gesundheit, eigene Werte...). Um dies zu erreichen, müssen die Jugendlichen wissen und üben, wie man sich selbstsicher verhält und so selbstbewusst seine Meinung äußern kann.

STUNDENPLANUNG: TEIL II – SELBSTSICHERES VERHALTEN & NEIN SAGEN

4. Wiederholung selbstsicheres Verhalten (Zeit: ca. 10 Min.)

Teilen Sie die Klasse in Vierer-Gruppen ein. Lassen Sie die Schüler sich nach ihrem Geburtsdatum sortiert aufstellen. Anschließend finden sich die ältesten vier Schüler zu einer Gruppe zusammen, die zweitältesten vier, usw. Gegebenenfalls ist es auch möglich, eine oder mehrere Fünfergruppen zu bilden.

Leiten Sie aus den in der vorherigen Diskussion genannten Antworten zum Thema Selbstsicherheit über. Zum Beispiel indem Sie sagen:

„Einige von euch haben ja schon erwähnt, dass man in Situationen mit Gruppendruck gerne selbstsicherer wäre und seine eigene Meinung vertreten würde, es aber nicht immer schafft. Könnt ihr euch aus den IPSY-Sitzungen der letzten Jahre noch erinnern, wie man jemanden erkennt, der wirklich selbstsicher ist? Tauscht euch mit eurer Gruppe aus, was euch dazu noch einfällt. Wir tragen die Ergebnisse dann zusammen. Auf dieser Folie habe ich eine kleine Erinnerungsstütze für euch.“

Legen Sie eine **Folienkopie von Vorlage 4/5** auf und füllen Sie die Tabelle gemeinsam mit den Schülern aus. Ergänzen Sie ggf. fehlende Aspekte. Teilen Sie anschließend das **Informationsblatt 4/6** an alle Schüler aus mit dem Hinweis, dass sie es für die nächste Übung nutzen können.

5. Sei doch nicht so uncool! (Zeit: ca. 50 Min.)

Leiten Sie nun zum Rollenspiel über, indem Sie eine **Folienkopie von Vorlage 4/7** auf den Overhead-Projektor legen und einen Schüler den Text vorlesen lassen, welcher die Situation des Rollenspiels beschreibt. Die Einteilung in die Vierer-Gruppen wird beibehalten.

„An einem Nachmittag nach der Schule trifft sich Philipp mit den Leuten aus seiner Clique – Erik und Steffi. Eriks Eltern kommen erst spät von der Arbeit zurück, also beschließen die drei, bei ihm zu Hause gemeinsam abzuhängen. Eriks Vater, der am Vorabend Besuch von alten Schulfreunden hatte, hat eine Flasche Whiskey versehentlich auf dem Wohnzimmertisch stehen lassen. Erik besteht darauf, dass sie „das Zeug“ mal gemeinsam testen. Außerdem hat er ein paar Zigaretten von seinem älteren Bruder organisiert, die Steffi und Philipp ebenfalls andrehen möchte. Steffi ist sofort Feuer und Flamme. Philipp ist allerdings eher weniger begeistert und will weder den Whiskey noch die Zigaretten probieren.“

Die Schüler sollen Strategien finden, die ihnen helfen, sich in einer solchen Situation an Philipps Stelle selbstsicher zu verhalten und diese in einem Rollenspiel erproben. Sie sollen Möglichkeiten finden, sich im Einklang mit eigenen Bedürfnissen und Zielen zu verhalten, ohne sich von anderen aus der Clique unter Druck setzen zu lassen.

Verteilen Sie bitte jeweils **einen Satz Rollenkarten nach Vorlagen 4/8 und 4/9 an jedes Team**. Jedes Gruppenmitglied erhält eine Rolle. Achten Sie darauf, dass spätestens nach 10 Minuten die Rollen gewechselt werden und jeder einmal jede Rolle spielen darf. Es sollten dabei vielfältige Nein-Sage-Taktiken (sowohl verbal als auch nonverbal) zum Einsatz kommen. Der Beobachter notiert jeweils eine besonders wirkungsvolle verbale als auch nonverbale Strategie.

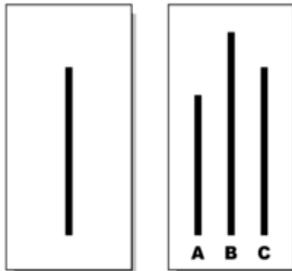
Fordern Sie die Schüler nun bitte auf, von ihren Erfahrungen im Rollenspiel zu berichten und tragen Sie die vom Beobachter als besonders positiv empfundenen Strategien an der Tafel zusammen. Ziel ist dabei, sich noch einmal mögliche Verhaltensweisen in Situationen mit Gruppendruck zu vergegenwärtigen und dabei zu reflektieren, welche am sichersten zu erfolgreichem Widerstand führen.

6. Gemeinsam ein Hindernis überwinden (Zeit: ca. 5 Min.)

Alle Schüler fassen sich an den Händen und bilden eine lange Kette. Stellen Sie ein Hindernis bereit, das von allen Schülern nacheinander überwunden werden muss. Ziel ist, dass die Kette während des gesamten Spiels nicht reißt. Das Hindernis kann z.B. ein Hula-Hoop-Reifen sein, durch den die Jugendlichen hindurch klettern müssen, ein Stuhl oder auch ein Tisch, über den die Jugendlichen hinweg klettern müssen.

Das sogenannte „Liniexperiment“ von Asch

Das **Konformitätsexperiment von Asch** wurde 1951 von Solomon Asch veröffentlicht. Es handelt sich um eine Studienreihe, die zeigte, wie Gruppenzwang eine Person so zu beeinflussen vermag, dass sie eine offensichtlich falsche Aussage als richtig bewertet.



Versuchsaufbau

Eine Reihe von Personen saß an einem Konferenztisch. Einer Versuchsperson, die diesen Raum betrat, wurde gesagt, es handle sich um andere freiwillige Teilnehmer an dem Experiment. In Wahrheit waren jedoch alle anderen Anwesenden Eingeweihte des Versuchsleiters. Auf einem Bildschirm vor der Gruppe wurde eine Linie dargeboten. Neben dieser Referenzlinie wurden drei weitere Linien eingeblendet und es war die Aufgabe der Personen, einzuschätzen, welche dieser drei Vergleichslinien (A, B oder C) gleich lang wie die Referenzlinie war. Bei jedem Durchgang war eine der Linien deutlich erkennbar gleichlang wie die Referenzlinie (siehe Bild). Die Teilnehmer durften sich nicht austauschen.

Bei jedem Durchgang war eine der Linien deutlich erkennbar gleichlang wie die Referenzlinie (siehe Bild). Die Teilnehmer durften sich nicht austauschen.

Es gab eine Kontrollgruppe, in der das „normale“ Verhalten von Personen in so einer Gruppen-Situation herausgefunden werden sollte und eine sogenannte Experimentalgruppe, in der überprüft werden sollte, inwieweit sich die Versuchspersonen beeinflussen lassen. In der Kontrollgruppe sollten die Vertrauten des Versuchsleiters ihre wahre Einschätzung in der Gruppe äußern. Erwartungsgemäß machten die Versuchspersonen in dieser Bedingung kaum Fehler. In der Experimentalgruppe fanden 18 Durchgänge mit Schätzungen statt. Während sechs dieser Durchgänge waren die heimlichen Vertrauten instruiert, ein richtiges Urteil abzugeben um glaubhaft zu erscheinen. Während der verbliebenen zwölf Durchgänge sollten die Vertrauten einstimmig ein falsches Urteil abgeben. Unter dieser Bedingung blieb keine Versuchsperson fehlerfrei. Im Durchschnitt passten sich die Versuchsteilnehmer in einem Drittel der Fälle der Mehrheit an - trotz offensichtlicher Fehlentscheidung.

Varianten

Dieses Originalexperiment ist später in einer Vielzahl von Varianten wiederholt worden. Es ergaben sich folgende Zusammenhänge:

- Je größer die Gruppe ist, desto mehr falsche Antworten geben die Versuchspersonen.
- Geben die Eingeweihten mehrere falsche Antworten, begehen die Versuchspersonen deutlich weniger Fehler und trauen sich also mehr, ihre richtige Meinung zu äußern.
- Stimmt einer der Vertrauten der Versuchsperson zu, bestehen diese fast immer auf ihrer richtigen Einschätzung.

Kritik

Eine Reihe von Kritikpunkten wurde gegen Aschs Experiment erhoben. So bringen Kritiker vor, dass das Experiment statt eines Tests des Gruppenzwangs eher das Desinteresse der teilnehmenden Studenten zeige, sich in einen Konflikt um die richtige Antwort zu begeben.

AUFGABENSTELLUNG



Du wirst gleich eine Folie mit drei schwarzen Linien sehen. Die Aufgabe der anderen ist es, diese drei Linien ihrer Länge nach zu ordnen. In Wirklichkeit sind aber alle Linien gleich lang. Teile du der Klasse bitte trotzdem die Reihenfolge $B < A < C$ als deine Lösung mit, wenn Dich der Lehrer aufruft.



IPSY-Lehrmanual Klassenstufe 8

IPSY Einheit 4:
Widerstandsfähigkeit &
Selbstsicherheit



AUFGABENSTELLUNG



Du wirst gleich eine Folie mit drei schwarzen Linien sehen. Die Aufgabe der anderen ist es, diese drei Linien ihrer Länge nach zu ordnen. In Wirklichkeit sind aber alle Linien gleich lang. Teile du der Klasse bitte trotzdem die Reihenfolge $B < A < C$ als deine Lösung mit, wenn Dich der Lehrer aufruft.



IPSY-Lehrmanual Klassenstufe 8

IPSY Einheit 4:
Widerstandsfähigkeit
& Selbstsicherheit

AUFGABENSTELLUNG



Du wirst gleich eine Folie mit drei schwarzen Linien sehen. Deine Aufgabe ist es, diese drei Linien ihrer Länge nach zu ordnen. Die Lösung ist nicht ganz einfach zu erkennen. Sortiere die Linien A, B und C von kurz nach lang und teile deine Lösung der Klasse mit, wenn dich der Lehrer aufruft.



IPSY-Lehrmanual Klassenstufe 8

IPSY Einheit 4:
Widerstandsfähigkeit
& Selbstsicherheit



AUFGABENSTELLUNG

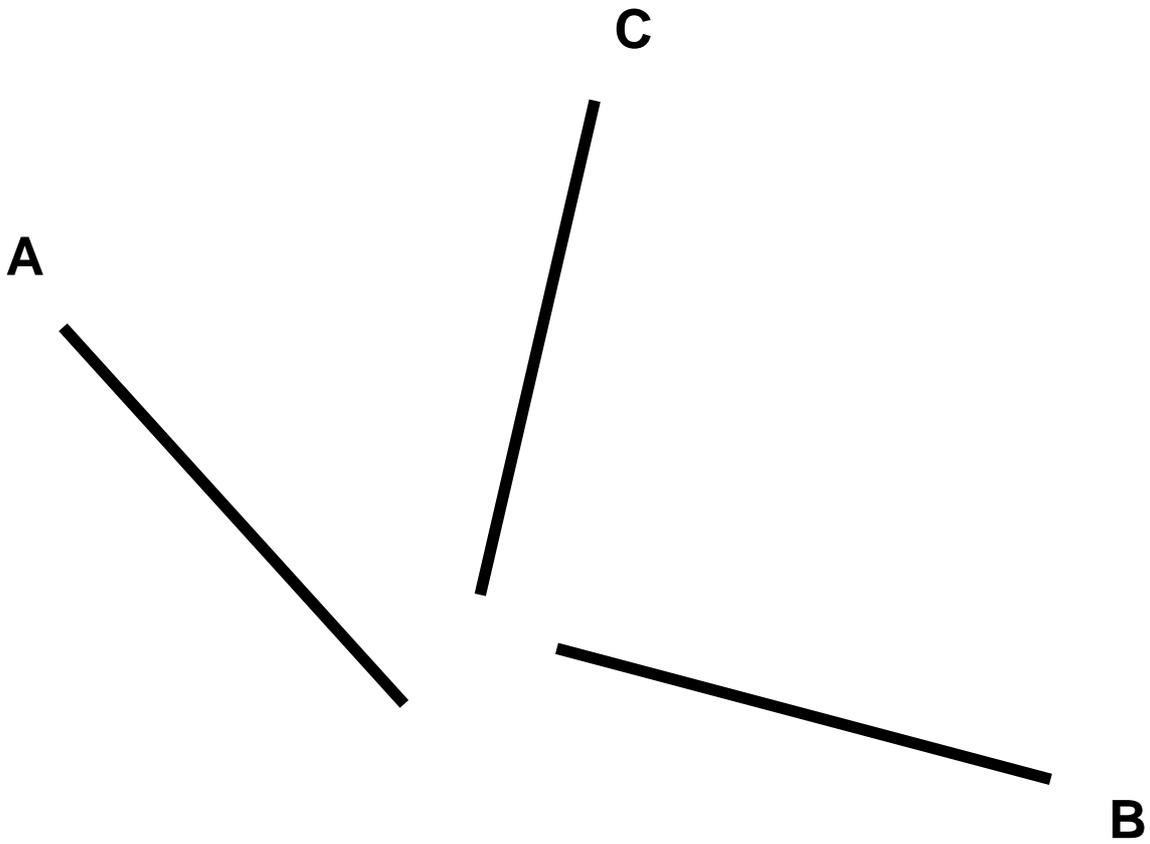


Du wirst gleich eine Folie mit drei schwarzen Linien sehen. Deine Aufgabe ist es, diese drei Linien ihrer Länge nach zu ordnen. Die Lösung ist nicht ganz einfach zu erkennen. Sortiere die Linien A, B und C von kurz nach lang und teile deine Lösung der Klasse mit, wenn dich der Lehrer aufruft.



IPSY-Lehrmanual Klassenstufe 8

IPSY Einheit 4:
Widerstandsfähigkeit
& Selbstsicherheit





Was ist selbstsicheres Verhalten?



	Selbstsicheres Verhalten	Selbstunsicheres Verhalten	Aggressives Verhalten
Stimme			
Formulierungen			
Erklärungen			
Kompromissbereitschaft			
Körperhaltung, Mimik, Gestik			



Was ist selbstsicheres Verhalten?

	Selbstsicheres Verhalten	Selbstunsicheres Verhalten	Aggressives Verhalten
Stimme	laut, klar	leise, zaghaft	unkontrolliert, brüllend
Formulierungen	bestimmt, sachlich	unklar, vage	drohend, beleidigend
Erklärungen	kurz, bestimmt	Entschuldigungen, überflüssige Erklärungen	keine Erklärungen
Kompromissbereitschaft	vorhanden	voreiliges Nachgeben	nicht vorhanden
Körperhaltung, Mimik, Gestik	sicher	überflüssige Mimik, Gestik, kein Blickkontakt	abwehrend, verkrampt

Vorteile selbstsicheren Verhaltens

Zufriedenheit mit sich selbst

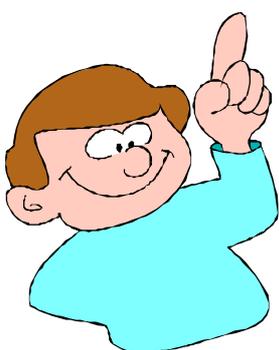
Größere Chance, (im Leben) das zu bekommen, was man möchte

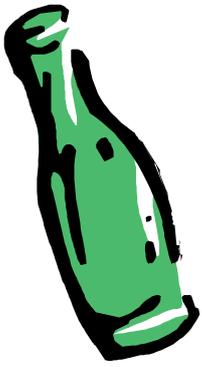
Fähigkeit, für seine eigenen Rechte einzutreten und nicht ausgenutzt zu werden

Respekt und Bewunderung durch andere

Gefühl, mehr Kontrolle über das eigene Leben zu haben

Gefühl, sich selbst und auch anderen gegenüber ehrlich zu sein





Situationsbeschreibung „Sei doch nicht so uncool!“

An einem Nachmittag nach der Schule trifft sich Philipp mit den Leuten aus seiner Clique – Erik und Steffi. Eriks Eltern kommen erst spät von der Arbeit zurück, also beschließen die drei, bei ihm zu Hause gemeinsam abzuhängen. Eriks Vater, der am Vorabend Besuch von alten Schulfreunden hatte, hat eine Flasche Whiskey versehentlich auf dem Wohnzimmertisch stehen lassen. Erik besteht darauf, dass sie „das Zeug“ mal gemeinsam testen. Außerdem hat er ein paar Zigaretten von seinem älteren Bruder organisiert, die Steffi und Philipp ebenfalls andrehen möchte. Steffi ist sofort Feuer und Flamme. Philipp ist allerdings eher weniger begeistert und will weder den Whiskey noch die Zigaretten probieren.



Rollenkarte „Sei doch nicht so uncool!“: **Erik**



Du versuchst mit allen Mitteln, Philipp zu überreden, nicht uncool zu sein und sich gemeinsam mit dir und Steffi mal „ordentlich“ zu betrinken.



IPSY-Lehrmanual Klassenstufe 8

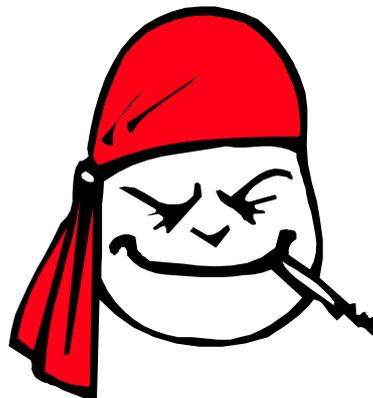
IPSY Einheit 4:
Widerstandsfähigkeit &
Selbstsicherheit



Rollenkarte „Sei doch nicht so uncool!“: **Steffi**



Du findest, dass Erik absolut Recht hat, weil er schon immer einer der Coolsten aus der Schule war. Du unterstützt ihn deshalb dabei, Philipp zum Rauchen und Trinken anzustiften.



IPSY-Lehrmanual Klassenstufe 8

IPSY Einheit 4:
Widerstandsfähigkeit &
Selbstsicherheit

Rollenkarte „Sei doch nicht so uncool!“: **Philipp**



Du möchtest weder rauchen noch trinken und vertrittst diese Entscheidung selbstsicher. Die Überredungsversuche wehrst du überzeugend ab.



IPSY-Lehrmanual Klassenstufe 8

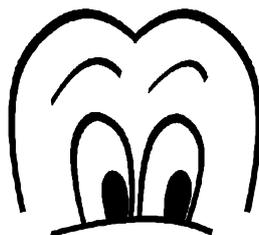
IPSY Einheit 4:
Widerstandsfähigkeit &
Selbstsicherheit



Rollenkarte „Sei doch nicht so uncool!“: **Beobachter**



Du nimmst nicht aktiv an der Situation teil, beobachtest das Geschehen aber aufmerksam. Dabei notierst du sowohl **eine** besonders hilfreiche verbale Strategie als auch **eine** besonders hilfreiche nonverbale Strategie, die Philipp einsetzt, um sich gegen Erik und Steffi durchzusetzen. Als Hilfe kann dir dabei das **Informationsblatt 4/6** dienen. Melde Philipp diese von dir als besonders positiv wahrgenommenen Strategien zurück, nachdem das Rollenspiel beendet wurde.



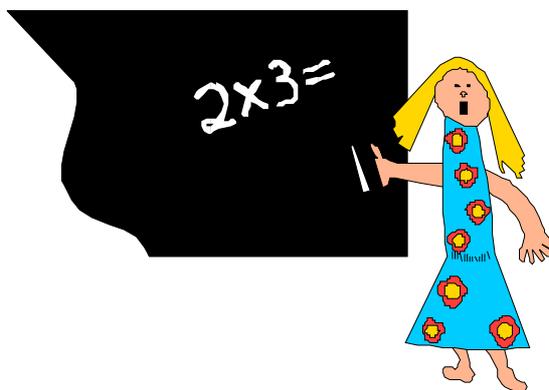
IPSY-Lehrmanual Klassenstufe 8

IPSY Einheit 4:
Widerstandsfähigkeit &
Selbstsicherheit



IPSY-Einheit 5

LERNEN UND MITGESTALTUNG



Inhalt:

- Wie kann ich mich in der Schule aktiv beteiligen und mitgestalten?



Ziel der IPSY-Einheit (90 Min.)

Die Einheit gliedert sich in zwei Themenschwerpunkte:

Teil I: Lerntechniken

Die Schüler sollen:

- Lernen unter Ablenkung erleben.
- sich ihr eigenes Lernverhalten bewusst machen und es hinterfragen.
- effektive Lerntechniken kennenlernen bzw. wiederholen.

Teil II: Mitgestaltung in der Schule

Die Schüler sollen:

- eigene Ideen zur Gestaltung des Schulalltags entwickeln.
- in der Gruppe Aufgaben verteilen und planen.
- Schule aktiv mitgestalten.

Materialien:

- CD-Player; CD mit Hörspiel bzw. deutscher Musik
- Arbeitsblatt 5/1 (kopieren und auseinander schneiden, so dass jeder Schüler eine Lernliste erhält)
- Uhr mit Sekundenzeiger oder Stoppuhr
- Arbeitsblatt 5/2 (kopieren für jeden Schüler)
- Folienvorlage 5/3 auf Folie kopieren
- Arbeitsblatt 5/4 (dreimal kopieren und auseinander schneiden)
- 5 Folien und 5 Folienstifte
- Informationsblatt 5/5 (kopieren für jeden Schüler)
- Bunte Blätter (Format A4 oder A6)
- Magnete
- Arbeitsblatt 5/6 (kopieren für jeden Schüler)
- Arbeitsblatt 5/7 (kopieren für jeden Schüler)
- Arbeitsblatt 5/8 (kopieren für jeden Schüler)

1. Einleitung

„Wir beschäftigen uns heute mit den Themen Lernen und Mitgestaltung in der Schule.“
Schreiben Sie das Thema der heutigen Stunde „Lernen und Mitgestaltung“ an die Tafel.

TEIL I: LERNTECHNIKEN

2. Experiment: Lernen unter Ablenkung (Zeit: ca. 15 Min.)

Zur Vorbereitung des Themas Lernen regen Sie zu einem Lernspiel an. Teilen Sie dazu die Klasse durch Abzählen in zwei gleich große Gruppen (Sitznachbarn sollten sich in unterschiedlichen Gruppen befinden).

Beide Gruppen erhalten nun eine Liste mit Daten (**Arbeitsblatt 5/1**), welche sie in 120 Sekunden auswendig lernen sollen. Die jeweiligen Gruppen treten hierbei gegeneinander an.

Ziel des Spiels ist es zu zeigen, dass das Lernen unter Ablenkung schwerer fällt. Schicken Sie eine Gruppe zum Lernen aus dem Klassenzimmer. Um sicherzugehen, dass diese Gruppe wirklich lernt, begleiten Sie diese Gruppe. Die andere Gruppe soll nun im Klassenzimmer bei einem Hörspiel oder einem Lied in deutscher Sprache ebenfalls die Liste lernen. Nach Ablauf der 120 Sekunden gehen Sie mit Ihrer Gruppe wieder zurück in das Klassenzimmer.

Sammeln Sie nun alle Zettel wieder ein!

Anschließend soll jeder Schüler allein das **Arbeitsblatt 5/2** ausfüllen. Achten Sie darauf, dass sich die Schüler nicht untereinander austauschen, um gemeinsam Lösungen zu finden. Bitten Sie nun die Schüler ihr Arbeitsblatt mit ihrem Banknachbarn zu tauschen und legen Sie die **Lösungsfolie 5/3** auf. Die Schüler sollen mithilfe der Lösungsfolie die Antworten ihres Nachbarn überprüfen und eine Gesamtpunktzahl ermitteln.

Ermitteln Sie anschließend mittels einer Strichliste an der Tafel, wie viele Punkte pro Lerngruppe gemacht wurden.

Das Ergebnis sollte zeigen, dass die Schüler, welche die Liste ohne akustische Ablenkung gelernt haben, mehr Punkte erreicht haben. Das Fazit dieser Übung könnte lauten: „Sorgt dafür, dass ihr beim Lernen nicht abgelenkt werdet, dann fällt das Lernen leichter.“

3. Richtig lernen (Zeit: ca. 30 Min.)

Die Schüler sollen sich in fünf Kleingruppen zusammenfinden. Teilen Sie jeder Gruppe eine Geschichte des **Arbeitsblattes 5/4** aus (jede Gruppe erhält eine andere Geschichte; die gleiche Geschichte sollte jedoch pro Gruppe mehrmals vorhanden sein).

Die Schüler sollen nun die in der Geschichte dargestellten Lernprobleme herausarbeiten und Lösungsvorschläge sammeln.

Jede Gruppe soll ihre Ergebnisse auf einer Folie festhalten und anschließend mithilfe des Overhead-Projektors der Klasse präsentieren; die Schüler haben dazu zehn Minuten Zeit.

Erinnern Sie die Klasse nach 8 Minuten daran, ihre Ergebnisse nun in den folgenden zwei Minuten auf die Folie zu übertragen. Vor Präsentation der Ergebnisse sollte zudem jede Gruppe ihre Geschichte der ganzen Klasse vorlesen.

Mögliche Lösungsvorschläge sind z.B.:

- für Geschichte 1 (Max):

- Computer und Telefon während der Hausaufgaben ausschalten
- mit der Familie absprechen, dass man während der Hausaufgaben nicht gestört werden möchte; Hinweisschild („Bitte nicht stören“) an die Tür hängen
- klare Trennung zwischen Hausaufgaben und Pausen, z.B.: „Von 16 bis 17 Uhr widme ich mich ganz den Hausaufgaben, danach mache ich 20 Minuten Pause.“

- für Geschichte 2 (Annika):

- Lernstoff in kleinere Abschnitte unterteilen, nicht alles auf einmal lernen
- Zeitplan erstellen, was bis wann gelernt werden soll
- beim Lernen Pausen einlegen
- vor dem Test für ausreichend Schlaf sorgen

- für Geschichte 3 (Sabrina)

- sich selbst sagen: „Ich schaffe das.“, „Es ist nicht schlimm, wenn ich mal etwas nicht weiß.“
- sich zu Hause von jemanden abfragen lassen
- Entspannungsübungen durchführen
- wenn das nicht hilft, Hilfe bei dem Beratungslehrer oder einer Beratungsstelle suchen

- für Geschichte 4 (Basti)

- andere Lernstrategien ausprobieren, z.B. Lernstoff auf Tonband sprechen und sich immer wieder anhören; sich den Lernstoff bildlich vorstellen (als würde man einen Film darüber sehen); Eselsbrücken überlegen
- den Stoff nicht nur auswendig lernen, sondern versuchen, ihn wirklich zu verstehen (z.B. indem man sich Fragen dazu stellt)
- evtl. mehr Pausen einlegen

- für Geschichte 5 (Kristin)

- den Stoff aus früheren Lektionen nachholen, evtl. Nachhilfeunterricht nehmen oder Mitschüler fragen, wenn Verständnisprobleme auftreten
- so bald wie möglich mit dem Wiederholen anfangen (spätestens in den nächsten Ferien)
- einen Plan erstellen, welche Lektion bis wann nachgeholt werden soll
- das Wissen aus früheren Lektionen regelmäßig wiederholen

Nach den Ergebnispräsentationen teilen Sie als Zusammenfassung **Informationsblatt 5/5** und **Informationsblatt 5/6** aus. Teilen Sie den Schülern mit, dass letzteres einen Überblick über mögliche Lerntechniken bietet und die Inhalte früherer IPSY-Stunden in diesem Zusammenhang noch einmal in Erinnerung rufen soll. Ermuntern Sie die Schüler in der nächsten Woche eine der Lerntechniken auszuprobieren.

TEIL II: MITGESTALTUNG IN DER SCHULE

4. Schule mitgestalten (Zeit: ca. 40 Min.)

Leiten Sie nun zum nächsten Thema „Mitgestaltung“ über.

Teilen Sie die Klasse hierzu in Kleingruppen (4-5 Schüler) auf. Schreiben Sie anschließend die Frage „Was könnte man an unserer Schule verbessern?“ an die Tafel.

Nun soll sich jede Kleingruppe zusammensetzen und gemeinsam Ideen sammeln, was man an der Schule verändern bzw. welche Projekte man einführen könnte. Weisen Sie die Schüler an, ihre Ideen jeweils auf dem mitgebrachten bunten Papier zu notieren.

Ermuntern Sie die Jugendlichen sich von möglichen Barrieren der Umsetzung nicht abschrecken zu lassen. Es geht zunächst um eine freie Sammlung von Vorschlägen. Achten Sie aber darauf, dass es sich bei den Vorschlägen um Möglichkeiten zur Mitgestaltung handelt, welche einen Nutzen für die Allgemeinheit haben.

Außerdem sollten sie die Schüler anregen ihre Vorschläge dahingehend zu bewerten, ob diese umsetzbar sind. Lassen Sie die Schüler umsetzbare Ideen mit einem Sternchen kennzeichnen. Für die Ideensammlung und das Notieren auf die Zettel haben die Jugendlichen etwa 10 Minuten Zeit.

Im Anschluss soll jede Kleingruppe ihre Ideen kurz vorstellen und mit den Magneten an die Tafel pinnen. Es werden vorerst alle Ideen an der Tafel festgehalten. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass umsetzbare Ideen auf der einen Seite der Tafel und nicht umsetzbare Ideen auf der anderen Seite gesammelt werden.

In der Klasse sollen nun die drei Favoriten der an der Tafel stehenden umsetzbaren Ideen durch eine offene Abstimmung gewählt werden. Vielleicht sind Trends schon durch Mehrfachnennungen ersichtlich? Falls sich unter den Favoriten Vorschläge befinden die aus bestimmten Gründen nicht durchführbar sind, sollten Sie dies mit den Schülern besprechen.

Kriterien für ein Projekt sollten sein:

- Es herrscht breites Interesse unter den Schülern.
- Das Projekt benötigt das Engagement der gesamten Klasse.
- Das Projekt hat einen Nutzen für die Allgemeinheit.
- Ein Erwachsener begleitet und unterstützt das Projekt.

Die Jugendlichen sollen sich mindestens ein Projekt vornehmen und damit beginnen, die Umsetzung zu planen. Hierzu sollte überlegt werden, an wen man sich in diesem Fall wenden kann (Lehrer, Eltern, etc.) und welche genauen Maßnahmen vorzunehmen sind. Teilen Sie dazu **Arbeitsblatt 5/7** aus.

Es kann sich auch anbieten, Arbeitsgruppen zu bilden und die anstehenden Aufgaben so zu verteilen.

Die Planung des Projekts sollte bereits sehr konkret werden (z.B. lassen Sie schon die ersten Aufgaben verteilen). Legen Sie für die kommende Woche einen Termin zur weiteren Besprechung fest. Wichtig ist, dass das Projekt in absehbarer Zeit durchgeführt werden kann.

Vorschläge:

- Kreative Gestaltung des Klassenraums, des Schulhofs oder der Aula (z.B. Bänke im Schulhof streichen)
- Aufbau eines Schülerparlaments
- Einladung von Menschen aus verschiedenen Berufen
- Organisation eines Basars
- Einrichten einer Schülerzeitung
- Organisation von neuen AGs (z.B. Fremdsprachen)

Zum Abschluss dieser Sitzung sollten Sie den Schülern deutlich machen, dass es sich hierbei um ein gemeinschaftliches Projekt handelt. Betonen Sie, dass jeder Schüler auch eigene Wünsche, Projekte und Ideen haben kann (z.B. einem Sportverein beitreten, eine Sprache lernen oder Schülersprecher werden). Die Schüler haben auf dem Arbeitsblatt 5/7 die Möglichkeit diese zu notieren und sich nächste Schritte zu überlegen. Fordern Sie einige Schüler auf, ihre individuellen Ziele zu nennen.

4. Auswertung (Zeit: ca. 5 Min.)

Geben Sie zum Abschluss das **Arbeitsblatt 5/8 „Auswertung des IPSY-Unterrichts“** aus und lassen Sie es die Schüler einzeln bearbeiten. Sammeln Sie das Arbeitsblatt nach dem Ausfüllen ein.

Lernliste

Versuche in den nächsten 120 Sekunden folgende Daten zu lernen:

Markus Wagner, 45 Jahre, Förster, Berliner Straße 144, Kolkwitz	
Sophia Rodriguez, 20 Jahre, Studentin, Calle de Bernia 20, Valencia	
William Baker, 52 Jahre, Schneider, Parfrey Street 47, London	
Rosalie Huber, 64 Jahre, Rentnerin, Gutenbergstraße 16, Regensburg	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">IPSY Einheit 5: Lernen und Mitgestaltung</div>	



Versuche in den nächsten 120 Sekunden folgende Daten zu lernen:

Markus Wagner, 45 Jahre, Förster, Berliner Straße 144, Kolkwitz	
Sophia Rodriguez, 20 Jahre, Studentin, Calle de Bernia 20, Valencia	
William Baker, 52 Jahre, Schneider, Parfrey Street 47, London	
Rosalie Huber, 64 Jahre, Rentnerin, Gutenbergstraße 16, Regensburg	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">IPSY Einheit 5: Lernen und Mitgestaltung</div>	



Versuche in den nächsten 120 Sekunden folgende Daten zu lernen:

Markus Wagner, 45 Jahre, Förster, Berliner Straße 144, Kolkwitz	
Sophia Rodriguez, 20 Jahre, Studentin, Calle de Bernia 20, Valencia	
William Baker, 52 Jahre, Schneider, Parfrey Street 47, London	
Rosalie Huber, 64 Jahre, Rentnerin, Gutenbergstraße 16, Regensburg	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">IPSY Einheit 5: Lernen und Mitgestaltung</div>	



Was hast du dir gemerkt?

Beantworte folgende Fragen! Für jede richtige Lösung gibt es einen Punkt.

Frage	Lösung	Punkte (0 oder 1)
▪ Welchen Beruf übt William Baker aus?		
▪ Wie alt ist Markus Wagner?		
▪ Wie heißt Frau Rodriguez mit Vornamen?		
▪ Welche Hausnummer hat die Adresse von William Baker?		
▪ In welcher Stadt lebt Markus Wagner?		
▪ Welche Person ist am ältesten?		

Punkte insgesamt: _____

Bitte kreuze an, in welcher Gruppe du warst:

- im Klassenraum
- außerhalb des Klassenraums



IPSY Einheit 5:
Lernen und
Mitgestaltung



Was hast du dir gemerkt? – Lösung

Beantworte folgende Fragen! Für jede richtige Lösung gibt es einen Punkt.

Frage	Lösung	Punkte (0 oder 1)
1) Welchen Beruf übt William Baker aus?	Schneider	
2) Wie alt ist Markus Wagner?	45 Jahre	
3) Wie heißt Frau Rodriguez mit Vornamen?	Sophia	
4) Welche Hausnummer hat die Adresse von William Baker?	47	
5) In welcher Stadt lebt Markus Wagner?	Kolkwitz	
6) Welche Person ist am ältesten?	Rosalie Huber	

Punkte insgesamt: _____



Geschichten zu Lernerfahrungen

Geschichte 1:



Max hat häufig Schwierigkeiten damit, seine Hausaufgaben zu erledigen. Wenn er nach Hause kommt, spielt er erst einmal eine Weile Computer zur Entspannung und surft im Internet. Dann beginnt er mit den Hausaufgaben, der Computer bleibt währenddessen an. So passiert es oft, dass Max auch während der Hausaufgaben ins Internet geht, und obwohl er sich jedes Mal vornimmt, nur kurz etwas nachzulesen, bleibt er dann doch viel länger als geplant im Internet. Dazu kommt, dass sein Telefon häufig klingelt und auch seine Geschwister und seine Mutter oft in sein Zimmer kommen. Dadurch wird er immer wieder in seiner Arbeit unterbrochen. Abends hat er immer noch so gut wie nichts für seine Hausaufgaben erledigt und ist frustriert. Dann denkt er oft: „Ach, was soll's, das wird jetzt sowieso nichts mehr“ und lässt die Hausaufgaben ganz sein. Dadurch bekommt er oft Ärger mit seinen Lehrern und hat Schwierigkeiten, in der Schule mitzukommen. Auch seine Noten werden immer schlechter.

Aufgabe: Welche Probleme sind zu erkennen?
Sammelt Vorschläge, wie Max diese
Probleme lösen könnte!

IPSY Einheit 5:
Lernen und
Mitgestaltung



Geschichte 2:



Annika hat Probleme damit, rechtzeitig für Tests zu lernen. Jedes Mal, wenn sie sieht, wie viel Stoff sie lernen muss, schiebt sie das Lernen auf und macht stattdessen lieber etwas anderes. So passiert es oft, dass sie erst am Abend vor dem Test anfängt zu lernen. Dann sitzt sie meist ohne Pause bis spät in die Nacht vor ihren Heften, kann sich aber vor Müdigkeit kaum konzentrieren und wird immer verzweifelter, weil „nichts mehr in ihren Kopf geht“, obwohl sie noch etliche Seiten lernen müsste.

Am nächsten Tag ist sie völlig übermüdet, kann sich auch während des Tests kaum auf die Aufgaben konzentrieren und weiß die Antwort auf viele Fragen nicht – die schlechte Note ist vorprogrammiert.

Aufgabe: Welche Probleme sind zu erkennen?
Sammelt Vorschläge, wie Annika diese Probleme lösen könnte!

IPSY Einheit 5:
Lernen und
Mitgestaltung

Geschichte 3:



Sabrina lernt gerne und erledigt immer ihre Hausaufgaben. Sie kommt im Unterricht gut mit und versteht den Stoff. Dennoch ist sie häufig vor der Schule nervös, ob sie genug gelernt hat und ihr Wissen ausreicht. Sie hat Angst davor eine Frage des Lehrers falsch zu beantworten und eine schlechte Note zu bekommen.

Wenn sie einen Test schreibt, passiert manchmal genau das. Sie sitzt vor dem Blatt und ihr fällt keine einzige Lösung mehr ein, obwohl sie zu Hause alles konnte.

Sabrina möchte deswegen am liebsten gar nicht mehr in die Schule gehen.



Aufgabe: Welche Probleme sind zu erkennen? Sammelt Vorschläge, wie Sabrina diese Probleme lösen könnte!

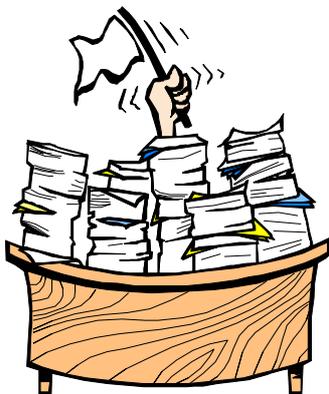
IPSY Einheit 5:
Lernen und
Mitgestaltung



Geschichte 4:



Basti macht sich vor größeren Tests immer einen Lernplan. Schon Wochen vor dem Prüfungstermin liest er den Stoff immer wieder durch. Trotz dieser vielen Wiederholungen hat er in den Tests das Gefühl nur die Hälfte des Gelernten wieder abrufen zu können. Er ist verzweifelt, da er sich schon sehr viel Zeit für das Lernen nimmt, aber trotzdem nicht die Leistung erbringen kann, die er möchte. Er versteht nicht, warum er den Stoff nicht behalten kann, denn die meisten Musiktexte weiß er in- und auswendig.



Aufgabe: Welche Probleme sind zu erkennen?
Sammelt Vorschläge, wie Basti diese Probleme lösen könnte!

IPSY Einheit 5:
Lernen und
Mitgestaltung

Geschichte 5:



Kristin steht mal wieder eine Englisch-Prüfung bevor. In den letzten Wochen wurden wieder einige neue Grammatik-Lektionen durchgenommen, die in der Arbeit abgefragt werden sollen. Um sich auf die Arbeit vorzubereiten fängt sie einige Tage vorher mit dem Lernen an. Kristin schlägt in ihrem Buch die neuen Grammatik-Lektionen auf und versucht die dazu passenden Übungsaufgaben zu lösen. Nach einigen erfolglosen Versuchen gibt sie schließlich auf. Sie stellt fest, dass ihr für die neuen Lektionen Wissen aus dem bereits durchgenommenen Stoff fehlt. Nur wenn sie die früheren Lektionen verstanden hat, kann sie auch die neuen verstehen. Schon bei der letzten Prüfung hat sie nur lückenhaft gelernt und die Arbeit gerade so mit einer Vier abgeschlossen. Jetzt merkt sie, dass die Zeit viel zu knapp ist, um den verpassten Stoff nachzuholen und dazu auch noch den neuen Stoff zu lernen. Bis zur Arbeit wird sie es gerade so schaffen einige der neuen Lektionen zu beherrschen, für eine gute Note wird das aber nicht reichen. Und wenn dann wieder die nächste Arbeit ansteht, werden ihre Wissenslücke und der nachzuholende Stoff noch größer sein, als er es jetzt schon ist.



Aufgabe: Welche Probleme sind zu erkennen? Sammelt Vorschläge, wie Kristin diese Probleme lösen könnte!

IPSY Einheit 5:
Lernen und
Mitgestaltung

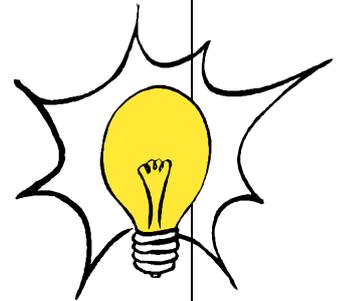
Max lässt sich leicht ablenken.



- Computer und Telefon während der Hausaufgaben ausschalten
- mit der Familie absprechen, dass man während der Hausaufgaben nicht gestört werden möchte; Hinweisschild („Bitte nicht stören“) an die Tür hängen
- klare Trennung zwischen Hausaufgaben und Pausen, z.B.: „Von 16 bis 17 Uhr widme ich mich ganz den Hausaufgaben, danach mache ich 20 Minuten Pause“

▪ -----

Annika schiebt das Lernen auf.



- Lernstoff in kleinere Abschnitte unterteilen, nicht alles auf einmal lernen
- Zeitplan erstellen, was bis wann gelernt werden soll
- beim Lernen Pausen einlegen
- vor dem Test für ausreichend Schlaf sorgen

▪ -----

Sabrina hat Angst vor Prüfungen.

- sich selbst sagen: „Ich schaffe das.“, „Es ist nicht schlimm, wenn ich mal etwas nicht weiß.“
- sich zu Hause von jemanden abfragen lassen
- Entspannungsübungen durchführen
- wenn das nicht hilft, Hilfe bei dem Beratungslehrer oder einer Beratungsstelle suchen

▪ -----

Basti hat Schwierigkeiten, sich den Lernstoff zu merken.

- andere Lernstrategien ausprobieren, z.B. Lernstoff auf Tonband sprechen und sich immer wieder anhören; sich den Lernstoff bildlich vorstellen (als würde man einen Film darüber sehen); Eselsbrücken überlegen (z.B. Reihenfolge der Planeten: Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unseren Nachthimmel – Merkur, Venus, Erde, Mars, Jupiter, Saturn, Neptun)
- den Stoff nicht nur auswendig lernen, sondern versuchen, ihn wirklich zu verstehen (z.B. indem man sich Fragen dazu stellt)
- evtl. mehr Pausen einlegen

▪ -----

Christin hat zu wenig Grundlagenwissen und versteht dadurch die neuen Lektionen nicht.

- den Stoff aus früheren Lektionen nachholen, evtl. Nachhilfeunterricht nehmen oder Mitschüler fragen, wenn Verständnisprobleme auftreten
- so bald wie möglich damit anfangen (spätestens in den nächsten Ferien); Plan erstellen, welche Lektion bis wann nachgeholt werden soll

▪ -----



Hilfreiche Lerntechniken & Tipps



Abwechslung

Sorge beim Lernen für Abwechslung. Ähnliche Inhalte (z.B. Vokabeln lernen für Englisch und für Französisch) solltest du nicht direkt hintereinander bearbeiten.

Beispiele

Oft hilft es sich Beispiele für den Lernstoff zu überlegen.

Pausen

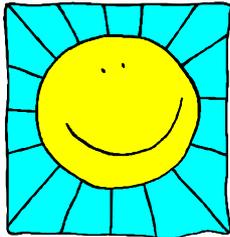
Je länger du lernst oder Hausaufgaben machst, desto häufiger solltest du Pausen machen.

Essen, Trinken & Bewegung

Bei langen Lernphasen solltest du unbedingt daran denken ausreichend und gesund zu essen und zu trinken. Traubenzucker zum Beispiel hält dein Gehirn fit. Außerdem kann es hilfreich sein zwischendurch immer mal wieder aufzustehen und sich zu bewegen.

Die Plakat-Methode

Manchmal kann es helfen, sich den Lernstoff groß auf ein Blatt Papier zu schreiben und es im Zimmer aufzuhängen. Jedes Mal wenn du an dem Plakat vorbei kommst, solltest du dieses laut vorlesen. Wenn du dein Lernplakat dann auswendig kannst, kannst du es von der Wand abnehmen.



Vokabelhefte/Karteikarten

Diese Hilfsmittel eignen sich besonders gut für Vokabeln oder Faktenwissen. Durch das Aufschreiben des Lernstoffes wird dieser noch mal verinnerlicht. Außerdem kannst du dein Vokabelheft/deine Karteikarten auch überall mitnehmen und zum Beispiel im Bus oder mit Freunden lernen.

Fragen stellen

Um zu überprüfen, ob du den Lernstoff verstanden hast, kannst du dir selbst Fragen dazu stellen. Oft ist es auch nützlich den Stoff jemand anderem zu erklären.

Loci-Methode

Wenn du viele zusammenhängende Informationen behalten willst kann es sinnvoll sein den Lernstoff in Abschnitte zu unterteilen und sie der Reihe nach bestimmten Orten zuzuweisen. Das können Stellen sein, an denen du auf deinem Schulweg vorbeikommst oder Abschnitte im Klassenzimmer. Mit dieser Methode lassen sich zum Beispiel Gedichte gut auswendig lernen oder auch Referate auswendig lernen.

Meine Leistungskurve

Du solltest herausfinden, wann du am Tag besonders leistungsfähig bist und wann dies eher nicht zutrifft. Das kann bei jedem unterschiedlich sein. Versuche dann, deine guten Phasen zum Lernen oder für Hausaufgaben zu nutzen.

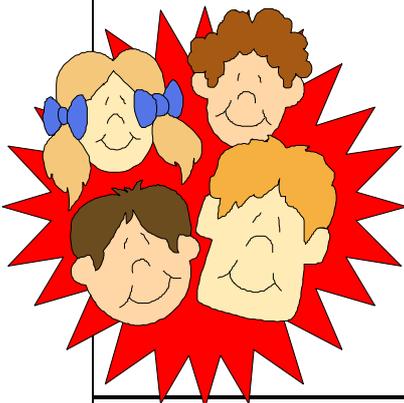
Belohnung

Manchmal kann es helfen sich selbst eine Belohnung in Aussicht zu stellen, wenn man erfolgreich etwas gelernt hat. (Nach dem Lernen oder einer guten Note gehe ich mit Freunden ins Kino.)

Mitgestaltung an der Schule



- Unser Projekt heißt: _____
- Was sind die nächsten Schritte, die wir ausführen müssen?
- Wie kann ich mich selbst einbringen? Welche Aufgabe übernehme ich?



- Wer könnte uns dabei helfen?

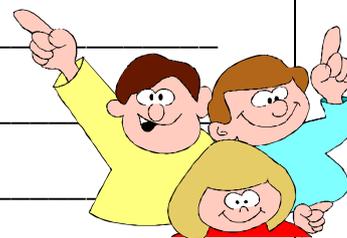
- Mein eigenes Ziel ist: _____
- Was muss ich dafür tun?
- Wer kann mir dabei helfen?

Auswertung des IPSY-Unterrichts

- Wie fandest du den IPSY-Unterricht und warum fandest du ihn so?



- In welchen Situationen könntest du dir vorstellen, die besprochenen Inhalte des IPSY-Programms anzuwenden?



- Was hat dir am besten gefallen?

- Was hat dir am wenigsten gefallen?

- Soll es deiner Meinung nach weiterhin IPSY-Unterricht geben?

Ja

Nein