

- |                                                                      |                                                             |                                                    |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Alltagskompetenz, Lebensökonomie | <input checked="" type="checkbox"/> Interkulturelle Bildung | <input type="checkbox"/> Soziales Lernen           |
| <input type="checkbox"/> Bildung für Nachhaltige Entwicklung         | <input checked="" type="checkbox"/> Kulturelle Bildung      | <input type="checkbox"/> Sprachliche Bildung       |
| <input type="checkbox"/> Berufliche Orientierung                     | <input type="checkbox"/> Medienbildung, Digitale Bildung    | <input type="checkbox"/> Technische Bildung        |
| <input type="checkbox"/> Gesundheitsförderung                        | <input type="checkbox"/> Ökonomische Verbraucherbildung     | <input type="checkbox"/> Verkehrserziehung         |
| <input type="checkbox"/> Familien- und Sexualerziehung               | <input type="checkbox"/> Politische Bildung                 | <input checked="" type="checkbox"/> Werteerziehung |
- 
- |                                  |                                                               |                                            |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Projekt | <input checked="" type="checkbox"/> Unterrichtseinheit/Module | <input type="checkbox"/> Unterrichtsstunde |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|

## Themenimpuls: Nonverbale Kommunikation

*Wie möchte ich sein? Wie verhalte ich mich in der Gesellschaft? Wie wirke ich mit meinen nonverbalen Signalen der Kleidung, Gestik oder Mimik?* – Dies sind Fragen, die jeder junge Erwachsene an sich stellen sollte, um sich selbst besser kennenlernen bzw. erkennen zu können. Zudem ist es sinnvoll, sich mit dem eigenen Selbstbild und dem Fremdbild in diesem Zusammenhang auseinanderzusetzen. Vorbilder, eigene Ziele und ein in die Zukunft gerichtetes Denken helfen, sich als Person zu finden. Resultat dieser Überlegungen und Auseinandersetzung mit den nonverbalen Signalen können unterschiedliche Medien sein: ein digitales Produkt, ein Plakat oder ähnliches Format, das die eigene Persönlichkeit beschreibt. Über die unterschiedlichen Wirkweisen des eigenen Auftretens, nonverbalen Verhaltens erhalten die Jugendlichen Hilfen, sich selbst besser kennenzulernen und ihre Individualität in positiver Weise zu reflektieren und zu stärken. Die vorliegenden Module geben Anregungen, sich mit dem Thema „nonverbale Kommunikation“ etwas genauer auseinanderzusetzen.

## Bezug zu ausgewählten Kompetenzerwartungen und Inhalten

- Begründen der eigenen Sichtweisen bzw. Auffassungen
- Diskutieren der unterschiedlichen Wirkweise des Verhaltens: Begrüßung, Gesichtsausdruck, Stellung im Raum, Körperhaltung
- Auseinandersetzung mit Heterogenität
- Auseinandersetzung mit den Distanzzonen nach Hull
- Auseinandersetzung mit verbalen, nonverbalen Kommunikationsformen:
  - nicht nicht kommunizieren
  - nondirektive Kommunikationsmöglichkeiten/verbale Kommunikation
- Bewusstsein über die unterschiedlichen Kontexte und das daran angepasste Verhalten
- Diskutieren und Begründung des Kleidungsstils als persönlicher Ausdruck und dessen Wirkung auf andere Personen
- Auseinandersetzung mit dem Begriff „Charakterstärken/Kompetenzen“ allgemein und in Bezug auf die eigene Person
- Kenntnis der Begriffe: nonverbale/verbale Kommunikation, Vorbild, Influencer, Distanzzonen, Haltung, Einstellung, Werte

Lehrplanbezug: Vorbereitung auf Praktikumswochen; Einsatz in Kennenlertagen; Persönlichkeitsbildung

## Zeitungfang

Je nach Modul unterschiedlich – siehe Hinweise bei den einzelnen Modulbeschreibungen

**Modul 1:** Unterschiedliches Verhalten und Auftreten bewirken unterschiedliche Empfindungen und Reaktionen; Zeitdauer: ca. 75 Minuten

**Modul 2:** Nonverbale Kommunikation und Empathie sind wichtige Fähigkeiten; Zeitdauer: ca. 45 Minuten

**Modul 3:** Die Auseinandersetzung mit Fremd- und Selbstbild ermöglicht eine reflektierte Sicht auf sich selbst; Zeitdauer: ca. 65 Minuten

**Modul 4:** Meine Haltung bestimmt meine Einstellung gegenüber mir selbst und anderen Personen; Zeitdauer: ca. 70 Minuten

**Modul 5:** Alles wirkt – Das bin ich: Erstellen eines eigenen Profils je nach Vorgaben; Zeitdauer: ca. 40-60 Minuten

**Material** Siehe Anhang

### MODUL 1

Das Modul besteht aus abwechselnden Phasen von aktiven Impulsen und Reflexionen in der Kleingruppe bzw. im Plenum. Im Folgenden werden die Übungen sowie mögliche Reflexionsfragen kurz dargestellt.



#### 1. Kennenlernen von Begrüßungszeremonien

Diese Aufgabe erfolgt mit Hilfe von Kärtchen. Die Schülerinnen und Schüler erhalten je eine Anweisung ([Material 1](#)) und begrüßen sich gegenseitig nach der Vorgabe auf der jeweiligen Karte/Anweisung.

##### Aufgabe:

Jede Person bewegt sich frei im Raum und führt das auf dem jeweiligen Kärtchen beschriebene Begrüßungsritual, sofern es für dich akzeptabel ist (ansonsten andere Karte holen), immer dann aus, wenn man einer Person aus der Gruppe begegnet. Das jeweilige Ritual wird nacheinander von jeder Person ausgeführt. Bei jeder unterschiedlichen Begegnung wird auf die eigene Wahrnehmung geachtet, darauf, wie man sich selbst fühlt oder wie sich das Verhalten der Person anfühlt, von der man mit dem jeweiligen Ritual begrüßt wird.

**Dauer:** ca. 5 Minuten

##### Reflexion der Begrüßungszeremonien

Um die unterschiedlichen Arten der Begrüßung zu reflektieren, werden die unterschiedlichen Empfindungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer formuliert mit Hilfe der vorhandenen Fragestellungen. Das Gespräch erfolgt im Stuhlkreis und kann mit den folgenden Fragestellungen von der Lehrkraft angeleitet werden:

##### Fragestellungen:

- Welche Gefühle wurden empfunden bei den unterschiedlichen Ritualen?
- Wie kann man diese Empfindungen beschreiben und begründen?

##### Mögliche Antworten:

*Es war angenehm, weil: genügend Abstand*

*... sehr nah: wegen Umarmung*

*... unnatürlich, wirkt auf uns möglicherweise auch unhöflich, wie z. B. die Zunge herausstrecken*

Eine Weiterführung der Diskussion erfolgt durch die Lehrkraft:

##### Fragestellung:

- Welche Grußformeln sind uns suspekt?
- Welche Grußarten sind bestimmten Personenkreisen vorenthalten oder evtl. sogar verboten?

##### Mögliche Antworten:

*... militärisches Grüßen, zu viel Nähe, verbunden mit Aussagen: „Ei ei Käpt'n“*

*... gesetzlich verboten, z. B. Hitlergruß*

**Dauer:** insgesamt ca. 10 Minuten

#### 2. Ein weiterführender Aspekt zur Vertiefung kann z. B. über den Film „Grußformeln aus anderen Kulturkreisen“ erfolgen.

**Filmimpuls:** Galileo, Dauer: 1:41; veröffentlicht am 17.10.2023; 07:45 Uhr

*(Bitte beachten Sie: Die Nutzung der verlinkten Angebote erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Bei der Nutzung gelten die Datenschutzbestimmungen und Nutzungsbedingungen der jeweiligen Diensteanbieters.)*

<https://www.galileo.tv/life/haendeschuetteln-verbeugen-oder-umarmen-so-begruesen-sich-menschen-auf-der-ganzen-welt/>

**Inhalte des Films:** Weitere Begrüßungsrituale werden gezeigt, die auf der ganzen Welt verwendet werden z. B. Japan, Verbeugung in den verschiedenen Winkeln vor Personen je nach Bekanntheitsgrad und Hierarchie.

Es kann ein Bezug zu unseren gesellschaftlichen Normen hergestellt werden: Ein „Diener“ bei der Begrüßung ist heute nur noch selten zu sehen, vielleicht bei der Aufforderung zum Tanzen. In der Öffentlichkeit wird dieser Begrüßungsausdruck eher kritisch als Unterordnung gegenüber der Person gesehen, der man diese Bewegung anzeigt (Beispiel, Pressestimmen zu einer Verbeugung des Wirtschaftsministers Robert Habeck vor dem katarischen Energieminister Al-Kaabi in Qatar im März 2022).

**Dauer:** ca. 7 Minuten

### 3. Transfer: Fragestellung: Welche Bedeutung haben Grußformeln?

Im anschließenden Unterrichtsgespräch werden wesentliche Bedeutungszuweisungen gemeinsam durchgesprochen  
**Beispiele:** *in freundschaftlicher Absicht kommen, Nähe demonstrieren, sich abgrenzen zu Fremden/anderen Personen;*  
 Dies kann auch zu einer Diskussion über unser soziales Empfinden bei verschiedenen Grußformeln führen; mögliche Aspekte: *eher distanziert, Küsschen-Gesellschaft, keine Berührung ...*

**Dauer:** ca. 5 Minuten

### 4. Zusammenfassung/Reflexion

**Fragestellung:** Welche Folgerung ziehen wir aus den unterschiedlichen Begrüßungsformeln und Empfindungen?

**Mögliche Inhalte:**

*Unterschiedliche Begrüßungsformeln ergeben sich aus unterschiedlichen Kulturen. Es ist dabei kulturabhängig, ob Nähe geduldet wird oder nicht. Z. B. hat Deutschland eher einen distanzierten Umgang bzgl. emotionaler Umgangsweisen in anderen Ländern, in südlichen Ländern ist oft mehr Nähe bei der Begrüßung erlaubt/üblich (vgl. auch Galileo-Film)*



### 5. Begrüßung unter Jugendlichen

Es folgt nun ein zweiter Aktionsimpuls, bei dem pantomimisch in Kleingruppen gearbeitet wird (2-4 Personen).

**Aufgabenstellung:**

Verschiedene Begrüßungsrituale, die die Schülerinnen und Schüler aus ihren Peergroups kennen, werden pantomimisch von den verschiedenen Gruppen selbst ausgesucht und der Gesamtgruppe pantomimisch vorgeführt.

Mögliche Beispiele für Begrüßungen von jungen Menschen:

*Faust, Schulterberührung, Zuwinken, Faustwackeln mit abgespreiztem Daumen und Zeigefinger (Gruß der Surfer/Wellenreiter) oder ähnliche Begrüßungen unter Jugendlichen ...*

**Dauer:** ca. 5 Minuten

### 6. Diskussion in Partner- oder Gruppenarbeit; anschließend Clustern der Ergebnisse mit passenden Begriffen an eine Pinnwand

**Fragestellung:** Wozu dient die gezeigte, oft nur unter Jugendlichen genutzte Art der Begrüßung?

**Mögliche Antworten:**

*Nähe zeigen, Abgrenzung gegenüber anderen Außenstehenden, Freundschaft, Coolsein, unterschiedliche Peergroups gegeneinander abgrenzen, ...*

**Dauer:** ca. 7 Minuten

**Impuls durch die Lehrkraft:**

Um diese unterschiedlichen Rituale in einen Gesamtzusammenhang stellen zu können, muss eine Reflexion durchgeführt werden, in der die einzelnen Verhaltensweisen auf unterschiedliche Personenkreise bezogen und die Distanzonen nach Hall einbezogen werden (vgl. **Punkt 8** sowie **Präsentationsfolien**).

### 7. Eine weitere Aufgabenstellung zu Anwendungsbereichen von Grußformeln

Anwendungsbereiche unterschiedlicher Grußformen, auch unterschiedlicher Personen- und Kulturkreise, sollen in Gruppen von 2-4 Personen diskutiert und begründet werden.

**Fragestellungen** durch die Lehrkraft oder auch durch die Schülerinnen und Schüler zu formulieren. Zum Beispiel:

- *In welchen Bereichen sind jeweils die verschiedenen Begrüßungen angebracht?*
- *In welchen Situationen sind sie unpassend oder auch nicht erwünscht?*

*Beispiele sind frei wählbar.*

Es erfolgt eine mündliche Vorstellung der jeweiligen Inhalte der verschiedenen Gruppen unter der Vorgabe, dass nur ein jeweils neuer, noch nicht genannter zusätzlicher Aspekt oder ein differierender Aspekt genannt wird.

**Mögliche Antworten:** z. B. *Vorstellungsgespräch, Schule, Freundeskreis, Eltern, Großeltern, Besuch in einem anderen Land, in einer anderen Kultur...*

*Formelle Begrüßung in offiziellen Situationen, z. B. Vorstellungsgespräch; informelle Begrüßungen in privaten Räumen, z. B. Freundeskreis Austausch über bereits vorhandenes Wissen: z. B. Großeltern werden anders begrüßt als Freunde, obwohl beide Gruppen einem sehr nahe stehen können.*

**Dauer:** ca. 10 Minuten

## 8. Distanzzonen nach Edward T. Hall

Mit Hilfe der Distanzzonen lässt sich die Erklärung zu diesem unterschiedlichen Verhaltensrepertoire verdeutlichen und auf die jeweilige Situation beziehen.

### Die Distanzzonen nach Hall (siehe: Präsentationsfolien "Hall", Folie 4)

Raumwahrnehmung spielt für Menschen, die sich begegnen, eine nicht zu unterschätzende Bedeutung. Der amerikanische Anthropologe Hall unterscheidet vier menschliche Distanzzonen, die er, bezogen auf die US-amerikanische Gesellschaft, definiert hat: intim (bis 0,5 m), persönlich (0,5 bis 1, m), sozial-konsultativ (1,5 bis 4m) und öffentlich (ab 4m).

(Literatur vgl.: Barmeyer, Ch. (2010): Kulturdimensionen und Kulturstandards. In: Barmeyer, C. I./Genkova, P./Scheffer, J. (Hg.): Interkulturelle Kommunikation und Kulturwissenschaft. Grundbegriffe, Wissenschaftsdisziplinen, Kulturräume. Passau, Verlag Karl Stutz, 2010, S. 93-127)

Die Präsentation beschreibt die unterschiedlichen Zonen, die in verschiedenen Situationen eingehalten werden sollen, so dass sich die kommunizierenden Personen wohl fühlen.



#### Aufgabenstellung:

- Mündliches Beschreiben der Bereiche der verschiedenen Distanzzonen
- Nennen und Einzeichnen verschiedener Beispiele für die jeweils unterschiedlichen Räume und erforderlichen Verhaltensweisen

#### Mögliche Beispiele:

*Raum: Verein – Nähe zum Trainer, zu den Sportlern, Berührungen üblich, aber Distanz gegenüber dem Vorstand*

Das entspricht den unterschiedlichen Räumen der Intimzone und des öffentlichen Raumes.

**Dauer:** ca. 5 Minuten

## 9. Reflexion und Zusammenfassung an einer Plakatwand

Es erfolgt eine Zusammenfassung über Clustern der bisherigen Ergebnisse an einer Plakatwand mit den selbst formulierten, erforderlichen Fragestellungen und Antworten durch die Schülerinnen und Schüler, diese kann arbeitsteilig erteilt oder von allen gemeinsam erstellt und ergänzt werden.

- Was muss jede/jeder in unterschiedlichen Räumen/Kulturkreisen/Kontexten beachten? *Blick erwidern, zu Boden sehen,..*
- Wer ist mein Gegenüber? *Freunde – Fremde, verwandt – unbekannt, Hierarchie – gleichrangige Position, untergeordnete Person,*
- In welcher Umgebung/Raum befinde ich mich? *Privatraum, halbprivater Raum, öffentlicher Raum, öffentlicher Auftritt*
- Wie reagiert die Person? *Distanziert, emotional, abweisend, freundlich, höflich*
- Wie nehme ich dieses Verhalten wahr? *Hinwendung, Abwenden, Abstand halten, Gesichtsausdruck, Körperhaltung*
- Was wird von mir erwartet in der jeweiligen Position/Aufgabe? *Verhalten, Begrüßung dem unterschiedlichen Raum adäquat anzupassen, Etikette kennen, Höflichkeit-, Grußformeln anwenden*
- Wie verhalte ich mich passend? *Eher zurückhaltend, überschwänglich, offen, ...*

**Dauer:** 10 Minuten

## 10. Weiterführender Link zur Ansprache im Beruf:

<https://www.spiegel.de/start/ansprache-im-job-sehr-geehrte-damen-und-herren-wie-foermlich-muss-es-sein-a-796adb2-0c49-4a24-95e7-eaafd972a0a9>

## MODUL 2

In diesem Modul finden Übungen zur Empathie und nonverbaler Kommunikation statt.

Es geht um folgende Thematiken:

- Auseinandersetzung mit der nonverbalen Kommunikation
- Entwicklung für Empathie von Reaktionen
- Analysieren von positiven bzw. negativen Reaktionen
- Unterscheidung und Abgrenzung zwischen nonverbaler und verbaler Kommunikation
- Überblick über die unterschiedlichen Arten der Kommunikation
- Beschreiben der unterschiedlichen Affekte/Gesichtsausdrücke ([siehe Bildvorlage, Material 2: Gesichtsausdruck](#))
- Darstellung der unterschiedlichen Aussagen von Gesichtsausdrücken ([siehe Material 2](#))

### 1. Einstieg

**Unterrichtsgespräch: Sammeln der unterschiedlichen Reaktionen auf die uns unbekanntes Begrüßungsrituale**

Erinnerung an die Begrüßungsrituale und die Reaktionen durch SuS im Lehrer-Schülergespräch:

*Zuge herausstrecken, Nase rubbeln, Verbeugung mit vor dem Körper gefalteten Händen,....*

**Fragestellung:**

- Welche Gefühle zeigten sich bei euch?
- Welche Verhaltensweisen waren erkennbar in den unterschiedlichen Begrüßungssituationen?

**Mögliche Antworten:** *Lachen, Weggehen mit dem Gesicht, Abdrehen des Oberkörpers, Sich-Winden, den anderen spüren, verunsichert, freudig, Unbehagen, Lachen, Abwehr ...*

Alternativvorschlag: <https://www.workshop-spiele.de/>; z. B. Emoji-Gesichtsgymnastik – die gezeigten Gesichtsausdrücke werden simultan nachvollzogen und jeder kann seine eigenen Reaktionen erkennen z. B. Lachen, kritisch Schauen ...

**Dauer:** ca. 3 Minuten

### 2. Analysieren und Auseinandersetzung mit den erkennbaren Reaktionen der Beteiligten

**A) Fragestellung:** Woran ist eine positive/negative Reaktion sofort wahrnehmbar?

**Mögliche Antworten:** *... am Gesichtsausdruck, der Körperhaltung, der Bewegung im Raum, der Position der Sprechenden*

**Überleitung durch die Lehrkraft:**

*„Insbesondere der Gesichtsausdruck gibt uns eine Hilfe, die Situation der Sprechenden zu verstehen, denn dieses Verständnis ist uns angeboren“.*

Die erste positive Reaktion Lächeln des Babys ist eine angeborene Verhaltensweise; bereits Babys reagieren mit Lachen auf den lachenden Mund, das freundliche Gesicht der Eltern; das Kindchenschema wirkt zurück auf die Erwachsenen zurück in ihrer Verhaltensweise z. B. wird der Gesichtsausdruck gespiegelt oder mit leiser, höherer Stimme gesprochen.

**B) Fragestellung:** Wie kann man den Gesichtsausdruck Lachen beschreiben?

**Mögliche Antworten:** *Augen strahlen, die Mundwinkel gehen nach oben, Mund leicht geöffnet, Nase leicht geöffnet*

**Überleitung:** Jeder von euch hat die ähnlichen Aussagen überlegt und das liegt daran: *Gesichter kann man lesen – eine angeborene Fähigkeit*



**C) Aufgabenstellung:** Murmelphase – Partnerarbeit: möglichst viele verschiedene Emotionen sammeln und notieren

**Fragestellung:** Welche Emotionen sind aus unseren Gesichtern erfahrbar/lesbar?  
(*Wut, Freude, Ekel, Ablehnung, Trauer, ... Zuordnung verschiedener Empfindungen*)

**Dauer:** ca. 3. Minuten

**Überleitung:** Über die Aufzählung der verschiedenen bzw. mehrfach genannten Emotionen der Schüler und Schülerinnen kann man feststellen: Es gibt verschiedene Empfindungen, die wir Menschen alle verstehen.



**D) Aufgabenstellung:** Typische Empfindungen erkennen und schriftlich beschreiben mit Hilfe des Artikels: [https://www.focus.de/wissen/mensch/psychologie/die-sieben-basisemotionen-nach-paul-ekman-gesichtsdruck\\_id\\_1512645.html](https://www.focus.de/wissen/mensch/psychologie/die-sieben-basisemotionen-nach-paul-ekman-gesichtsdruck_id_1512645.html)

**Fragestellung:**

- Auf welche Veränderungen im Gesicht achten wir?
- Wie verändern sich die Gesichtszüge durch die unterschiedlichen Emotionen?

**Mögliche Antworten:** *Nase, Stirn, Wangen werden in unterschiedlicher Art und Weise hochgezogen, in Falten gelegt, starrer/bewegter Blick, strahlende Augen, zusammengekniffener/geöffneter Mund etc.* Der Mensch setzt von seinen 26 Gesichtsmuskeln nicht mehr als acht ein, wenn es um den Ausdruck von Gefühlen geht. Forschungsergebnisse und ausführliche Beschreibungen zu „Human facial expressions“ finden sich auf der Homepage der Universität Glasgow: [https://www.gla.ac.uk/news/archiveofnews/2021/november/headline\\_819099\\_en.html](https://www.gla.ac.uk/news/archiveofnews/2021/november/headline_819099_en.html)

**Dauer:** ca. 7 Minuten

**Überleitung:** Der Gesichtsausdruck ist ein Bereich der nonverbalen Kommunikation, letztere kann abgegrenzt werden zur verbalen Kommunikation.



**E) Aufgabenstellung:** In Partnerarbeit schriftliches Sammeln der jeweiligen Kennzeichen von nonverbaler und verbaler Kommunikation

**Fragestellung:**

- Wie kann man diese beiden Arten der Kommunikation voneinander unterscheiden?
- Welche Unterschiede sind gegeben?
- Welche Kennzeichen der beiden Arten sind dir bereits bekannt?

**Erweiterung der Begriffe durch die Beschreibung der beiden Kommunikationsarten:** (Präsentationsfolie 2) oder Internet-Recherche: zu passenden Hinweisen (s. weiterführende Links)

Vorstellung der Ergebnisse in schriftlicher Form

**Dauer:** ca. 10 Minuten

**3. Überleitung durch die Lehrkraft zum Thema „Kommunikation“:**

Dabei kann man das folgende Axiom feststellen nach dem Philosophen und Psychotherapeuten Paul Watzlawick:

**„Man kann NICHT nicht kommunizieren?“** Axiom nach Paul Watzlawick

Die obige Aussage kann im Unterrichtsgespräch diskutiert und argumentiert werden.

**Fragestellungen:**

- Was steht hinter diesem Satz?
- Warum ist das so?
- Was zeigen wir anderen/was sehen andere an unserem Verhalten?



**Aufgabenstellung nach dem Verfahren Think – Pair – Share:**

Schriftliches Sammeln von verschiedenen, nonverbalen Verhaltensweisen in Partnerarbeit. Danach werden die Inhalte der Gesamtgruppe vorgestellt mit der Vorgabe, nur noch Fehlendes zu ergänzen.

**Mögliche Antworten:** *Wir zeigen durch Gestik, Mimik, Körperhaltung, unsere Stellung im Raum unsere Einstellung zu Personen, Situationen; Sprache wirkt durch Intonation, Aussprache, Dialekt, Wortwahl ... Blickkontakt, Berührungen*

**Dauer:** ca. 5 Minuten

**Weiterführende Fragestellung im Unterrichtsgespräch:**

- Welche weiteren non-direktiven (z. B. aktives Zuhören; Orientierung an den Äußerungen des Gesprächspartners, Wahrnehmen, Verstehen, Einlassen auf sein gegenüber)/nonverbalen Gesprächsformen kennst du im persönlichen Gespräch?
- Wie wirken die unterschiedlichen Verhaltensweisen auf das Gegenüber?

**Mögliche Antworten:** Kennzeichen der non-direktiven Gesprächsformen (eventuell Vorstellung durch Präsentationsfolie 3)

**Beispiel:** *Lächeln, Nicken, Lautunterstützung, wegschauen, Augen verdrehen...*

*Unterscheidung und Zuordnung: Positive non-direktive Gesprächsformen - negativ wirkender nonverbaler Ausdruck*

**Dauer:** ca. 2 Minuten

## 4. Übung in Partnerarbeit unter Anwendung der non-direktiven Gesprächsformen:

Erzählen eines vorgegebenen oder selbstgewählten Erlebnisses, z. B. interessantes Erlebnis in den Ferien, mit Freunden, in einem Lieblingsfach, im Praktikum...

**Dauer:** je 1 Minute/ Arbeitsschritt - **Gesamtdauer:** ca. 6 Minuten



### Vorgehen:

PA 1: Erzählt eine Minute über ein bestimmtes Thema,

PA 2: hört zu, ohne zu sprechen, reagiert nur mit nonverbalen Reaktionen, die positiv oder auch negativ konnotiert sein können

**Bewertung:** Austausch über die Wirkung des Zuhörers

Positive Wahrnehmung vom Sprecher empfunden: *positiv bestätigt, genickt, gelächelt*

negative Wahrnehmung des Sprechers empfunden: *ausgelacht, weggeschaut, unkonzentriertes Verhalten, auf Handy reagiert.....*

**Wechsel:** PA 2: spricht, PA 1: hört zu.

Es erfolgt eine Auseinandersetzung mit der Bedeutsamkeit unterschiedlicher Verhaltensweisen des non-direktiven Verhaltens.

### Fragestellung:

- Welche Verhaltensweisen, Aktionen hast du als besonders unterstützend empfunden?
- Welche werden eher als hinderlich wahrgenommen?

### Mögliche Antworten:

- Wirkung des positiven non-direktiven Verhaltens: *Man fühlt sich angenommen, spricht weiter, wird ermuntert, Zunicken, Lächeln, verstärkende Lautgebung, mit Gestik zum Weiterreden auffordern, ...*
- Wirkung des weniger förderlichen Verhaltens: *Wegschauen, nicht ansehen, unkonzentriert wirkende Haltung, „Killergesten“, z. B. Stinkefinger, Augen rollen,... man spürt/nimmt Ablehnung, Kritik wahr.*

**Dauer:** ca. 10 Minuten

## 5. Abschließende Stillarbeit und Notieren auf das „Blatt der Selbsterkenntnis“ (Vorlage – Material 3)

### Fragestellung:

Was möchte ich für mich mitnehmen in mein Verhaltensrepertoire?

### Mögliche Antworten:

Bleiben bei der Schülerin oder dem Schüler.

Hinweis: Das Blatt kann an einem gut zu sehenden Platz zum Erinnern aufgehängt werden oder hingelegt werden.

## MODUL 3

In diesem Modul führt man das Verfahren des „Wohlwollenden Hypothesisierens“ durch und die setzt sich mit Fremd- und Selbstbild auseinander.

Folgende Themen werden angesprochen:

- Auseinandersetzung mit der eigenen Wirkung auf andere durch Kleidung, Auftreten, Verhalten
- Diskussion über Fremd- und Selbstbild
- Einsicht in die unterschiedliche Bedeutung von Fremd- und Selbstwahrnehmung
- Kenntnis des Begriffs und der Inhalte des Jahori-Fensters
- Auseinandersetzung mit festgelegten (gesellschaftlichen Rollenbildern)
- Bewusstmachung der Typisierung von Menschen in Kategorien
- Kenntnis der gesellschaftlich- sozialen Festlegungen im Kleidungsstil

### 1. Einstieg über das Verfahren des Wohlwollenden Hypothesisierens



#### Alles wirkt - Wohlwollendes Hypothesisieren (ca. 10 Min.)

Übung für 4 bis 5 Teilnehmer

pro Teilnehmer: ca. 2 Minuten für die Beschreibung, ca. 2 Minuten Austausch über die Wirkung

#### Aufgabenstellung:

Partner A sitzt mit Rücken zur Gruppe auf einem Stuhl, die anderen gruppieren sich im Kreis und in passendem Abstand um die Person A, Partner B, C, D beschreiben in klaren, kurzen Sätzen, welche positiven Besonderheiten sie in Bezug auf Kleidung, Verhalten, Aussehen an der Person **wahrnehmen**, benennen **diese als erkennbare positive** Eigenschaften der Person und beschreiben die davon ausgehende Wirkung: Was nehme ich an der Person wahr? Wie wirkt es auf mich?

Formulierungshilfe: *Ich nehme wahr..., es wirkt auf mich....*

PA A: Nimmt Stellung zu den Hypothesen der Gruppenmitglieder:

- Wie war diese Situation für mich? *Positiv -negativ, bejahen verschiedener Aspekte*
- Was fand ich interessant? *Dass man z. B. meine modische Ausrichtung erkennt...*
- Was sehe ich auch so? *Ja, ich kleide mich gerne unauffällig, messe bestimmter Kleidung wenig Bedeutung bei...*

Möglicherweise auch eine Aussage darüber, ob mir Mutmaßungen zu weit gingen

Partner B, C, D: Wo lagen die Grenzen für die Betrachter?

*Vorsicht zeigen, um nichts Falsches zu sagen oder gar etwas Negatives*

*Mut zu haben, meine gemachten, oft unbewussten Einschätzungen auch zu benennen*

Wechsel bis jede Person 1x an der Reihe war.

**Gesamtdauer:** ca. 10 Minuten

### 2. Zusammenfassung im Unterrichtsgespräch

**Fragestellung:** In welchem Zusammenhang steht das **Wohlwollende Hypothesisieren**?

**Mögliche Antwort:** *Wir konstruieren/interpretieren in jeder Situation bewusst oder unbewusst das Verhalten einer anderen Person.*

**Fragestellung:**

- Welche Bedeutung hat das Konstruieren von verschiedenen Annahmen über eine Person im Alltag?
- Welche Bedeutung hat dies für unser eigenes Verhalten?
- Welche Folgen sind feststellbar?
- Welches Ziel steckt hinter dem wohlwollenden Hypothesisieren?

**Mögliche Antworten zur Bedeutung des Konstruierens:**

*Wir beschreiben uns (konstruieren) eine Wirklichkeit zu einer Person, mit den Eigenschaften, Auffälligkeiten, wie wir sie wahrnehmen können, d. h. nicht, dass die Person wirklich so ist, aber bestimmte Verhaltensweisen, Kleidung wirkt auf uns in einer bestimmten Weise;*

Diese **Folgen** sind für das eigene Verhalten feststellbar:

*Für Person selbst: Positiv, anregend, neue Gedanken, Blickweise auf sich selbst bekommen*

*Für Betrachter: Genau hinsehen auf die andere Person, überlegt formulieren, wie eine Besonderheit wirkt.*



Das Ziel dieses oft unbewussten Tuns ist:

*Beziehungen schaffen*

*positive Wirkung erzielen, positive Atmosphäre schaffen*

*Nachdenken über die eigene Wirkung*

**Überleitung:** Damit jeder Mensch mit einer offenen Haltung gegenüber einer anderen Person auftritt und mit ihr kommuniziert, ist eine positive Grundhaltung gegenüber dem Gesprächspartner oder der Partnerin erforderlich und hilfreich:

**Diese Grundhaltung zeigt sich in der Aussage (vgl. Präsentationsfolie 5): Ich bin okay, du bist okay**

*Vertiefender Hinweis:*

Die Transaktionsanalyse wurde 1957 von Eric Berne, einem amerikanischen Psychiater entwickelt. Sie ist ein auf der Psychoanalyse basierendes Modell der Persönlichkeit und der Interaktionen.

Die Transaktionsanalyse (TA) hilft, Kommunikation besser zu verstehen und das Verständnis für sich und andere zu erweitern.

### 3. Übung: Ich bin okay! Du bist okay!



3 Personen bilden eine Gruppe:

Person A: spricht mit Person B,

Person C: ist Beobachter des gezeigten Verhaltens beider Personen

**Aufgabenstellung:**

1 Minute lang wird etwas vollkommen Unwichtiges erzählt mit Hilfe einer positiven Grundhaltung (d. h. freundliche Worte, wertschätzende Gestik, Mimik, aktiven Zuhören).

Es wird auf das eigene Empfinden und die Reaktionen der Sprechenden geachtet.

Nach einer Minute wird getauscht, bis jede Person die verschiedenen Rollen/Aufgaben durchlaufen hat.

Die erfassten Wahrnehmungen werden nach jedem Tausch beschrieben.

**Dauer:** ca. 7 Minuten

**Überleitung:**

Um die unterschiedliche Wahrnehmung besser verstehen zu können, muss man sich mit der Bedeutung der Selbst- und Fremdwahrnehmung auseinandersetzen:

Um sich besser selbst erkennen zu können, muss man sich klar machen, wie fremd oder bewusst Wahrnehmungen sein können. Das ist mit Hilfe der Betrachtung des Jahori-Fensters ([Präsentationsfolie 6](#)) möglich:

### 4. Inhalte des Jahori-Fensters:

*Wir können teilweise nur wahrnehmen, was uns selbst bekannt ist; Wahrnehmungen sind nicht jeder Person gleichermaßen bekannt oder bewusst, manches ist nicht bewusst oder wurde von einem selbst noch nie so wahrgenommen, z. B. das Stirnrunzeln, Augen verdrehen, Nase rümpfen etc.*

**Aufgabenstellung:** Erklärung der unterschiedlichen Wahrnehmungen durch Schüler mit Hilfe des Jahori-Fensters ([Präsentationsfolie 6](#))

**Mögliche Antwort:**

*Es gibt Bereiche meines Lebens, die sind nur mir bekannt; ich bin in der Schule eine öffentliche Person, da sind bestimmte Verhaltensweisen allen in den schulischen Aufgaben bekannt;*

*Es gibt Verhaltensweisen, denen ich mir nicht bewusst bin, aber anderen bewusst z. B. an der Nase kratzen, wenn ich unsicher bin, aber die anderen Personen sehe diese.*

### 5. Impuls zu kurzer Textarbeit – Zitat lesen und herausarbeiten.

Zitiert aus: Frau Freitag: *Chill mal*, Frau Freitag. Ullstein-Verlag 2001, S.146

Der Lehrer

„Der ist nicht gerade der Idealtyp von Lehrer, den ich mir für unsere Schüler vorstelle.

Er hat keine Spannkraft.

Gebeugte Haltung, seine Stimme ist leise und bricht manchmal weg. Seine Haare – kein erkennbarer Schnitt und leicht ungewaschen. Von Mode versteht er gar nichts:“

**Fragestellung:** Wie wird der Lehrer beschrieben?

- Oder wie wird die Kunstfigur aus dem gleichnamigen Film Barbie – Kleidung (allen sicherlich bekannt) beschrieben?
- Welche Eigenschaften werden insbesondere hervorgehoben?

**Dauer:** ca. 10 Minuten

**Mögliche Antworten:**

*Lehrer: Übertrieben ungepflegt, unachtsames Auftreten.... oft typisch für einseitige, stereotypische Charakterisierung einer Person*  
*Barbie: übertrieben alles ist in der Farbe Pink gehalten, wirkt oft naiv...*

**6. Aufgabenstellung:** Suche nach weiteren Beispielen im Bereich Kleidung, die zu Typisierungen führen können.

**Fragestellung:**

- Welche Bedeutung kann der Kleidung zugewiesen werden?
- Welche Kritikpunkte sind denkbar?

**Mögliche Antworten:**

*schwarze/weiße Kleidung: Trauer, Grufty, Beruf Arzt, unauffällige Farben: nicht gesehen werden wollen, ...*  
*Äußeres, Auftreten steht im Fokus und die Wirkung auf den Betrachter, der unterschiedliche Schlüsse zieht auf Grund der Farben, der Ordentlichkeit, Modernität,....*

**7. In der heutigen Zeit sind Kleidungsstile festgelegt worden**

**Aufgabenstellung:** Beschreibe unterschiedliche Merkmale von Kleidungsstilen, die sich an bestimmten Räumen oder Situationen orientieren.

**Mögliche Antworten:**

*Jeans, lässig, Anzugträger: konservativ, typische Berufskleidung: Krankenschwester, Arzt, Zimmermann, Kaminkehrer; angesagt durch Influencer*

**Fragestellung:**

- Wer trägt welche Kleidungsstücke bevorzugt?
- Was drückt das Tragen dieser Kleidung aus?
- Welche Gruppierung trägt bevorzugt welche Kleidungsstücke?

**Dauer:** 3 Minuten

**Weiterführende Links:**

<https://www.socko.de/familie/modetrends-teenager/>  
<https://www.textilwaren24.eu/magazin/rapper-style-und-hip-hop-mode/>

**Business:**

<https://www.dresscode.de/dresscodes/business/>  
<https://www.e-fellows.net/karriere/dresscode/business-casual-und-co>

**Business- Kleidung** Beschreibung: *Anzug, Krawatte, Stoffhosen, dunklere, gedeckte Farben*



**8. Aufgabenstellung: Kleidung in unterschiedlichen Situationen**

Anlegen einer Liste mit unterschiedlichen Situationen und denkbaren Kleidungsmöglichkeiten  
 Darstellung der beiden Kategorien auf einem Plakat in Kleingruppenarbeit (3-4 Personen)

**Fragestellungen:**

- Wie kleidet man sich zu welchem Anlass?
- Welche Kleidungsstücke sind angemessen in verschiedenen Situationen?
- Wähle unterschiedliche Bereiche: Schüler, als Bewerber, im Praktikum, in der Freizeit....s.o.?

**Dauer:** 10 Minuten – Zusammenfassung in schriftlicher Form in Stillarbeit

**Fragestellung:**

- Was kann Kleidung ausdrücken?
- Was verdeutlicht der Träger, die Trägerin mit der jeweiligen Kleidung?

**Mögliche Antworten:**

- *Kleidung als Ausdruck der Individualität*
- *Kleidung als Teil der geschlechtlichen Zuordnung (rosa, blau, geschlechterneutral)*
- *Kleidung als Vorgabe durch Beruf und jeweilige Aufgabe*
- *Kleidung als Ausdruck von Zugehörigkeit oder Abgrenzung*
- *Kleidungsstil durch Kultur und Gesellschaft geprägt z. B. früher Korsett, Hosen....*

**Dauer:** 5 Minuten

## MODUL 4

Das Modul beschäftigt sich mit der eigenen Persönlichkeit: Ich bin Ich.  
Diese Auseinandersetzung soll zu einem differenzierten Selbstbild führen mit Hilfe der unterschiedlichen Erkenntnisse.

Folgende Aspekte werden thematisiert:

- Auseinandersetzung mit Selbst- und Fremdbild unter Einbezug des Jahori-Modells
- Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Sichtweisen der Person, Verhaltensweise
- Kenntnis über die Inhalte des Werte- und Entwicklungsquadrats nach Schulz von Thun
- Bewusstsein über die eigenen Werte und Haltungen
- Bereitschaft über Vorbilder oder Influencer zu diskutieren
- Reflexion über die eigenen Werte, Vorstellungen, Wünsche, Ziele

### 1. Einstieg:

Ausgewählte Fotos zeigen Menschen mit unterschiedlicher Kleidung, aus unterschiedlichen Kulturkreisen, die verschiedenen Moderichtungen folgen (Punker, Dandy, elegante, ausgefallene oder nachlässige Kleidung ...)

#### Fragestellung:

- Wie wirkt dieser Stil auf andere?
- Wie wirkt diese Kleidung in verschiedenen Situationen?
- Welche **positiven**, auffälligen Merkmale sehe ich?
- Wie wirken sie auf mich?

**Mögliche Antworten:** *Je nach Foto: eigentlich negativ, andersartiges Auftreten als ich kenne, eigenwillig, unüblich....*

Im Unterrichtsgespräch erfolgt die Auswertung zur eigenen Wahrnehmung.

#### Fragestellung:

- Was hat mir geholfen, die Person positiv wahrzunehmen bzw. neutral?
- Wie kann ich meine Wahrnehmung nicht abwertend beschreiben, sondern positiv formulieren?

**Mögliche Antworten:** *Meine positive Einstellung gegenüber der Person, ohne abzuwerten, wenn mir auch etwas nicht gefällt, dann vielleicht nicht genannt; möglichst offen auf die Person und das Äußere blicken und nicht zu weit gehen in meiner Beurteilung...*

**Dauer:** ca. 5-7 Minuten

**Überleitung:** Um dieses Vorgehen so zeigen zu können, ist es sinnvoll, als Grundlage die eigene, innere Haltung zu betrachten.

### 2. Auseinandersetzung mit den Begriffen „Haltung“, „Einstellung“, „Werte“, um diese zu definieren, eventuell auch über Internet-Recherche (siehe: Duden, Oxford Lexikon)

#### Fragestellung:

- Was beinhaltet der Begriff „Haltung“?
- Wie kann man den Begriff „Einstellung“ beschreiben?
- Was sind „Werte“?
- Was sind „Werte“ unserer Gesellschaft bzw. verschiedener Gesellschaften?

#### Mögliche Antworten:

*Mit einem positiven bzw. negativen Empfinden ...,  
wertfreie Haltung: ohne Vorbehalte gegenüber Personen, Situationen, Aussagen  
Werte: festgelegt durch den Konsens in der Gesellschaft z. B. demokratisch handeln, aufgeklärt denken...*

#### Fragestellung:

- Welche Werte oder Vorgaben beschreiben meine eigene innere Haltung?
- Was ist **mir** wichtig?
- Welche Einstellung zeige ich gegenüber anderen?



#### Aufgabenstellung in Stillarbeit:

Notiere deine eigenen Werte auf das Blatt der Selbsterkenntnis

**Mögliche Antworten:** *Schule, Freunde, gut leben, nebenbei arbeiten für, nicht gemeinsam, freundlich, offen sein, frei sein, ...*

### 3. Überleitung zum Werte-Quadrat von Schulz von Thun

Unterschiedliche Werte hat jeder Mensch internalisiert und diese stehen in einem sogenannten Wirkverhältnis, das im Werte-Quadrat von Schulz von Thun ([Präsentationsfolie 7](#)) in den verschiedenen Ausprägungen erkennbar wird.

**Aufgabenstellung:**

- Beschreibe die unterschiedlichen Werte.
- Erkläre deren Wirkung über das Werte-Quadrat von Schulz erkläre von Thun.

**Dauer:** ca. 2 Minuten

**Mögliche Antworten:** *Jede Eigenschaft kann positiv sein, übertrieben oder auch negativ wirken.*

**Weiterführender Link:** <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-werte-und-entwicklungsquadrat>



**Aufgabenstellung in Stillarbeit**

**Arbeitsblatt verschiedene Emotionen und Verhaltensweisen (s. [Material 4 Verhaltensweisen, Gefühle](#))**

- Wähle aus verschiedenen Verhaltensweisen, diejenigen aus, die dir bedeutsam sind.
- Ordne sie in die verschiedenen Kategorien nach Schulz von Thun ein.

**Mögliche Antworten:**

*Lässig- nachlässig -angespannt - konzentriert  
Erwartungsvoll – aufgeregt - .....*

**Aufgabenstellung:**

- Diskutiere in der Kleingruppe (2-4 Personen) ausgewählte Beispiele nach den verschiedenen Wirkweisen/Ausprägungen des Verhaltens.
- Belege die Aussagen anhand von konkreten Beispielen aus deinem Alltag.

**Mögliche Antworten:**

*Meine eigenen Werte können sowohl positiv als auch negativ im Umgang sein:  
Freundlichkeit, Zurückhaltung, Distanzlosigkeit, alle Gefühle zeigen, Launenhaft sein, Abgrenzung,  
Freundlichkeit – Feindlichkeit, Übertriebene Freundlichkeit, Aggressivität*

**Dauer:** ca. 7 min.

**Überleitung:** Die persönliche Sichtweise auf sich selbst ist oft unterschiedlich zur Perspektive einer anderen Person. Man spricht von den Fachbegriffen Selbstsicht – Fremdsicht. Dies können zwei unterschiedliche, divergierende oder auch übereinstimmende Sichtweisen auf die gleiche Person sein.

### 4. Aufgabenstellung in Partnerarbeit:



**So sehe ich mich – so sieht mich eine andere Person**

Das Arbeitsblatt [Eigenlob stimmt \(Material 5\)](#) wird von jeder Person selbst ausgefüllt. Ein selbst gewählter Partner oder Partnerin füllt ebenfalls das Blatt aus.

**Dauer:** ca. 3 Minuten

**Aufgabenstellung nach dem Ausfüllen** beider Personen:

Es erfolgt ein Austausch über jeweils 2 – 3 selbst gewählte Aspekte nach folgenden Vorgaben:

- 2 Minuten: selbst Kennzeichen auswählen, die ich gut finde, über die ich nachfragen möchte.
- 2 Minuten: Partner auswählen lassen, welche Aspekte er/sie interessant findet
- 2 Minuten: gemeinsam diskutieren

Dann erfolgt das gleiche Prozedere für die zweite Person,

**Dauer:** ca. 10 Minuten

Dieser Austausch kann insoweit reflektiert werden, dass man die jeweilige Wahrnehmung allgemein beschreiben lässt.

**Fragestellung:**

- Wie hast du diese Auseinandersetzung mit den Beobachtungen deines Partners/deiner Partnerin wahrgenommen?
- Was hast du selbst an dir wahrgenommen?

**Mögliche Antworten:** *Die ausgewählten Aspekte haben völlig, teilweise, gar nicht übereingestimmt; ich habe mich so nicht gesehen,....*



## 5. Aufgabenstellung

In Stillarbeit werden auf das Blatt der Selbsterkenntnis ([s. Material 3, Arbeitsblatt Selbsterkenntnis](#)) verschiedene Aussagen über sich selbst notiert, die auch in die Zukunft gerichtet sein dürfen.

**Fragestellung: Wie will ich sein? Wer will ich sein?**

- Welche positiven Eigenschaften und Verhaltensweisen will ich beibehalten?
- Was will ich verbessern?
- Was kann ich schon gut?

([s. Material 3b, Arbeitsblatt Strategien zur Selbsterkenntnis](#))

**Dauer:** ca. 5 Minuten

**Mögliche Antworten:** *Lässig, cool sein unauffällig, ordnungsgemäß, nicht zu viel Geld ausgeben....*

**Überleitung:** Oft brauchen wir Unterstützung, um zu wissen, wer wir sein wollen.

## 6. Fragestellung: Welche Unterstützungsgruppen und Hilfen sind erforderlich?

- Wer gibt mir Orientierung zu meinem Selbstbild?
- Wer sind meine Vorbilder?
- Wer sind meine Orientierungshilfen?
- Was gefällt mir an den Personen?
- Welchen Influencern folge ich?

**Mögliche Antworten:** *Meine Eltern, Freunde, Medien, Influencer, bekannte Persönlichkeiten und Vorbildern wie Martin Luther King,...*

**Dauer:** ca. 3 Minuten

## 7. Abgrenzung der Begriffe: Vorbild oder Influencer

Definition selbst verfassen oder online recherchieren zur Unterscheidung der Begriffe  
Nach dem Verfahren: Think – Pair – Share

**Think:** ca. 3 Minuten individuelle Beschäftigung

Mögliche Antwort zur Unterscheidung der beiden Begriffe:

- **Vorbild:** *eine Person oder Sache die als idealisiertes Muster oder Beispiel betrachtet wird; Personen bieten eine Identifikationsmöglichkeit, die man nachahmen kann oder nachzuahmen versucht.*
- **Influencer:** *Bezeichnung für Multiplikatoren, mit starker Präsenz in den sozialen Medien zur Vermarktung von Produkten und Werbung für bestimmten Lebensstil;*

**Pair:** Kleingruppen – Austausch 3-4 Personen

**Dauer:** ca. 2 Minuten

**Share:** Mündliche Darstellung der wichtigsten Ergebnisse durch die Gruppe und Festhalten auf einem Plakat

**Dauer:** ca. 10 Minuten

## MODUL 5

In diesem Modul setzt sich jede Person mit sich selbst auseinander und beschreibt sich mit seinen Wünschen, Vorstellungen und Erkenntnissen in einem selbst gewählten Format in Freiarbeit.

### Alles wirkt - Auseinandersetzung mit der eigenen Person und dem Blick auf sich selbst



**Aufgabenstellung 1:** Beschreibe mit Hilfe der persönlichen Erkenntnisse aus den vorausgehenden Modulen

- Den eigenen Kleidungsstils: Mein Stil ..., ich mag ..., ich mag nicht ...
- Deine Vorlieben: Gerne mag ich ...
- Abneigungen: Das will ich nicht ...



**Aufgabenstellung 2:** Suche deine Charakterstärken heraus mit Hilfe des **Arbeitsblattes „Eigenlob stimmt?“ (Material 5)**

**Dauer:** 15 Minuten

Weiterführende Links:

**Hinweise zu Positiver Psychologie, positive Bildung - Schulentwicklungsportal, Charakterstärken** siehe **KOMPASS-Schulen**

[https://www.charakterstaerken.org/VIA\\_Interpretationshilfe.pdf](https://www.charakterstaerken.org/VIA_Interpretationshilfe.pdf)

<https://www.persoenlichkeitsstaerken.ch>



**Aufgabenstellung 3:** Das bin ich ..., Das will ich sein ..., Das brauche ich ... (vgl. unten)

Diese Aufgabe ermöglicht eine Gesamtschau auf mich selbst mit meinen Eigenschaften, Wünschen Träumen und Zielen.

Die Umsetzung kann in unterschiedlichen Formaten erfolgen als visuelle Darstellung und aus verschiedenen Formaten gewählt und kreativ umgesetzt werden:

**Vorschläge:**

- digitales Produkt, Video, Interview, Slow- Motion-Film,
- Plakat, Montage aus verschiedenen Fotos, Bildern
- Landkarte, Schild ...

**Fragestellungen zu Aufgabenstellung 3:**

**1. Das bin ich**

Inhalte aus den erarbeiteten Aufgabenstellungen zum Auftreten, Charaktereigenschaften können mit Hilfe der Fragestellungen bearbeitet werden

- |                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| ▪ Was bringe ich bereits mit? | ▪ Das gefällt mir weniger ...  |
| ▪ Was mag ich?                | ▪ Das ist mir neu ...          |
| ▪ Was mag ich nicht?          | ▪ Das möchte ich ausbauen ...  |
| ▪ Das tue ich gerne, ...      | ▪ Das möchte ich verändern ... |

**2. Das sind meine Ziele:**

Schriftlich formulieren mit Verben

- Wo möchte ich in verschiedenen zu benennenden Lebensabschnitten stehen?
- Unterscheidung nach kurz-, mittel-, langfristige Überlegungen
- Eventuelle Wünsche und Träume notieren

**3. Das brauche ich zur Unterstützung:**

- Familie
- Schulabschluss, pädagogische Unterstützung
- meine Freunde
- Sportverein ...

**Dauer:** Je nach Vorgabe der gestalterischen Aufgabe zwischen 30 Minuten und 60 Minuten

**Ziel:** Ausstellung zu einem Gallery-walk oder Vorführung der kreativen Arbeiten in einer Stunde