

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