



# Schritte ins Leben

Persönlichkeitsbildung für Jugendliche

# Schritte ins Leben

## **Persönlichkeitsbildung Schritt für Schritt**

Sie wollen Ihre Schülerinnen und Schüler gezielt in der Entwicklung ihrer kommunikativen und sozialen Fähigkeiten fördern? Mit «Schritte ins Leben» steht Ihnen das passende Lehrmittel für den persönlichkeitsbildenden Unterricht mit Jugendlichen ab Sekundarstufe I (von 13 bis 18 Jahren) zur Verfügung. Die modular einsetzbaren Einheiten im Lern- und Erlebnisbuch können Sie in einem lebenskundlichen Fach oder in der Klassenstunde nach Ihren und den Bedürfnissen Ihrer Klasse behandeln. Mit dem Lehrwerk unterstützen Sie Jugendliche darin, sich selbst besser kennen und einschätzen zu lernen und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. «Schritte ins Leben» leistet einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung neuer Sicht- und Verhaltensweisen und zum konstruktiven Umgang mit Konfliktsituationen.

## **Zentrale Entwicklungsthemen des Jugendalters**

«Schritte ins Leben» konfrontiert Ihre Schülerinnen und Schüler in sieben Themenkreisen, die in mehrere Kapitel unterteilt sind, mit lebensnahen sozialen Situationen:

- Sich und andere kennen und verstehen
- Miteinander reden und arbeiten
- Gesund leben
- Aus Schwierigkeiten herausfinden
- Konfliktfähig werden
- Beziehungen aufbauen
- Liebe und Sexualität

Innerhalb dieser Themenkreise finden sich Inhalte, mit denen Jugendliche in ihrer Entwicklung direkt oder indirekt in Berührung kommen, wie zum Beispiel: Interkulturelle Welten, Geschlechterrollen, Mobbing, Umgang mit Geld.

## **Eigenaktives Lernen und Selbstkontrolle**

Im Lern- und Erlebnisbuch finden Schülerinnen und Schüler vielfältige Anregungen für die Einzel-, Partner-, Gruppen- und Klassenarbeit. Ausgewählte Texte, Situationen, Rollenspiele und Illustrationen regen die Jugendlichen an, über die eigenen Erfahrungen nachzudenken, ihre Fähigkeiten bewusst wahrzunehmen und zu trainieren. Jedes Kapitel beginnt mit explizit formulierten Lernzielen. Am Ende jedes Themenkreises können die Schülerinnen und Schüler anhand des «Checkpoints» selbst prüfen, welche Fähigkeiten sie erworben haben.

## **Sie haben die Wahl**

Der Aufbau von «Schritte ins Leben» ermöglicht Ihnen eine flexible Reihenfolge der Themen, wobei der Einstieg mit dem ersten Themenkreis sich bewährt hat. Danach spielt es keine Rolle, welche Schwerpunkte Sie in welcher Reihenfolge setzen – wählen Sie je nach Tagesaktualität und Zeitbudget das für Sie passende Kapitel aus.

## **Schritt für Schritt gut begleitet**

Die Schülerinnen und Schüler werden übersichtlich und gut verständlich durch das Lern- und Erlebnisbuch geführt. Aber auch die Lehrperson wird gut begleitet. Neben methodisch-didaktischen Hinweisen und Informationen bietet Ihnen der Begleitband hilfreiches Zusatzmaterial in Form weiterer Aufgaben und Kopiervorlagen. «Nachweis» und «Evaluation» genannte Vorlagen dienen als periodisch einsetzbare Lernzielkontrollen.

## **Aktuelles im Internet**

Zu den beiden Büchern finden Sie weiterführende Materialien im Internet:

Unter [www.schritte-ins-leben.ch](http://www.schritte-ins-leben.ch) stehen Kopier- vorlagen für Vertiefungsarbeiten und aktuelle Weblinks bereit, die im Lehrwerk angesprochene Themen vertiefen und zu Recherchen animieren.

## Wer bin ich? Wer bist du?

### Einstiegstext

#### 1.1

Dich selber kennen lernen, deine Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten entdecken, deine Wünsche, Erwartungen und Bedürfnisse feststellen, das alles fördert dein Selbstvertrauen und zeigt dir, wie einmalig und wertvoll du bist. In diesem Kapitel erfährst du, wer du bist, was dich mit anderen verbindet und wie du dich von ihnen unterscheidest. Dabei lernst du nicht nur dich selber besser kennen, sondern auch deine Mitmenschen und ihre Ansichten. Solche Selbst- und Fremdbilder sind immer nur Momentaufnahmen, denn wir alle entwickeln uns ständig weiter. Und gerade dies macht unser Leben so spannend und abwechslungsreich.

### Themen des Kapitels

In diesem Kapitel lernst du

- dich und andere besser kennen,
- dich und andere besser einzuschätzen,
- Selbst- und Fremdbilder voneinander zu unterscheiden,
- dir deiner Stärken und Schwächen bewusster zu werden und du erfährst was andere an dir mögen.



## Wie bist du?

➔ Du kannst dich und andere detailliert beschreiben.

Lernziel

### Persönliche Fragen



**A** Schreibe fünf Fragen auf, die es dir ermöglichen, von jemandem ganz Persönliches zu erfahren. Sei mutig und stell auch Fragen, die man sich bei alltäglichen Begegnungen eher nicht stellt. Beispiele:

- Wen oder was bewunderst du?
- Hast du viele Kolleginnen und Kollegen?
- Was machst du nicht gern? Weshalb nicht?
- Was ärgert dich regelmässig? Wie kommt das?
- Was machst du, wenn du wütend bist? Wie erleben dich dabei die Betroffenen?
- Was mögen andere an dir, was nicht? Wie begründen sie das?
- Wie solltest du nach Auffassung deiner Eltern sein, wie nicht?
- Wofür wirst du belohnt, wofür bestraft?

**B** Bildet Zweiergruppen und stellt einander die Fragen. Wenn die Antworten knapp oder unklar sind, fragt nach. Wer eine Frage nicht beantworten will, sagt einfach: «Ich passe!», und damit ist die Frage vom Tisch. Es braucht dazu keine Begründung.

**C** Teilt der Klasse mit, was ihr voneinander erfahren habt. Die Vorstellung kann in der dritten Person geschehen: «Anja ist es langweilig, wenn ...» Vielleicht etwas ungewohnter, aber persönlicher wirkt deine Aussage, wenn du die Person direkt ansprichst (Du-Form): «Anja, dir ist es langweilig, wenn ...» Schau dabei die Person an, von der du berichtest.  
Die angesprochene Person kann falsch Wiedergegebenes richtigstellen.



Es ist sinnvoll, vor der Mitteilung an die Klasse miteinander abzusprechen, was allenfalls den andern nicht mitgeteilt werden soll.

Hinweis

### So bin ich

Ich bin 15 Jahre alt und ungefähr 40 kg schwer. Mit 1,57 m gehöre ich momentan zu den Kleinsten der Klasse. Aber wenn ich darüber nachdenke, stelle ich fest, dass es mich eigentlich nicht stört. Meine Augenfarbe ist grün-braun. Meine Augenform gefällt mir sehr; sie ist schiffchenartig. Ich habe dunkelbraune, gewellte Haare. Meine Nase ist nicht gerade das, was man wohlgeformt nennen kann. Sie gefällt mir nicht. Mein Mund ist eigentlich nicht gross, aber das heisst nicht, dass ich in der Schule immer schweige. Manchmal kann ich auch sehr schwatzhaft

sein. Oft habe ich kalte Hände. Das kommt aber ganz auf die Situation an, in der ich mich befinde.

Ich bin nicht sehr selbstsicher und getraue mich manchmal nicht, etwas allein zu tun. Ich kann den ganzen Tag träumen, immerzu schwatzen, viel lachen. Doch ich kann auch nur dasitzen, z. B. wenn ich beleidigt wurde. Aber meistens dauert dies nicht lange. In der Popmusik kenne ich mich relativ gut aus. Ich mag es, auf dem Bett liegend zu träumen und dazu laute Musik zu hören.



Kästchen mit Zitate, Regeln, Tipps und Informationen zum Thema



**A** Schreibe einen ähnlichen Text über dich sowie über eine Mitschülerin oder einen Mitschüler.




**B** Gestaltet mit diesen Texten eine Broschüre, in der sich die ganze Klasse vorstellt.

Aufgabe

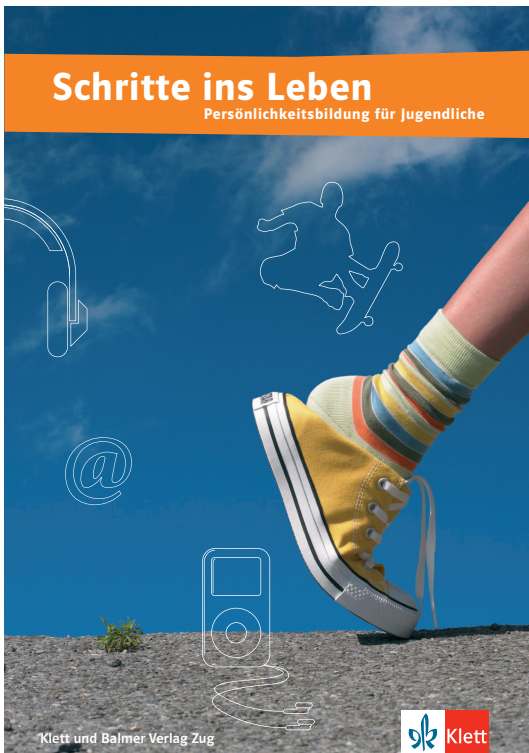
## Checkpoint 1

### Welche Fähigkeiten habe ich erworben?

Überlege dir anhand der unten stehenden Tabelle, über welche Fähigkeiten du verfügst. Erbringe den Nachweis dafür, indem du eine Situation beschreibst, in welcher du diese Fähigkeiten kompetent angewendet hast. Verwende dazu die Kopiervorlage «Nachweis».

-  wahrnehmen, kennen, interpretieren
-  Fertigkeiten, die mit anderen erworben werden
-  in verschiedenen Situationen kompetent handeln

Fähigkeiten			
1.1 Sich und andere einschätzen können.	<p>Ich kann mich und andere detailliert beschreiben.</p> <p>” Ich bin gesprächig beziehungsorientiert, optimistisch, spontan, teilweise zu impulsiv und habe eine unbegründete Angst vor Ablehnung.</p> <p>Ich habe herausgefunden, dass andere viel zu Hause helfen und dadurch selbstständiger werden.</p>	<p>Ich kann Selbst- und Fremdbilder unterscheiden.</p> <p>” Ich habe gemerkt, dass andere mir mehr zutrauen als ich mir selbst.</p> <p>Andere denken, ich sei unhöflich, wenn ich nicht grüsse. Ich sehe das aber anders: Wenn ich in Gedanken versunken bin, nehme ich eben vieles nicht wahr, was um mich herum geschieht.</p>	<p>Ich bin mir meiner Stärken und Schwächen bewusst und entwickle mich weiter.</p> <p>” Ich habe festgestellt, dass ich oft mit anderen Reibereien habe. Ich will feinfühlicher im Umgang werden.</p> <p>Ich freue mich darüber, dass ich als verlässlich gelte. Das will ich beibehalten.</p>
1.2 Vorurteile abbauen. Andersdenkenden respektvoll begegnen.	<p>Ich erkenne Vorurteile und rassistische Äusserungen.</p> <p>” Wenn Hooligans gegnerische Fans oder Unbeteiligte z. B. wegen der Hautfarbe verunglimpfen, ist das ein rassistisches Verhalten.</p>	<p>Ich baue Vorurteile ab, indem ich mich informiere und versuche, Kontakte zu knüpfen.</p> <p>” Ich habe den Kontakt zu Behinderten gewagt und erlebt, wie sie spontan grosse Freude zeigten.</p>	<p>Ich reagiere situationsgerecht auf Vorurteile.</p> <p>” Es ist mir gelungen, eine Kollegin zu verunsichern, als sie über andere Leute hergefahren ist. Ich habe einfach ihren provokativen Satz wiederholt und sie dabei fragend angeschaut.</p>
1.3 Sich der eigenen Werte und Prägungen bewusst werden und interkulturelle Unterschiede wahrnehmen.	<p>Ich kenne meine durch Familie und Umgebung geprägte Herkunft und bin mir der eigenen Werte bewusst.</p> <p>” Der Aufenthalt bei einer Gastfamilie hat mir gezeigt, wie diese ihren Alltag gestaltet. Ich habe gesehen, dass die Jugendlichen dort ihr Zimmer immer selbst aufräumen.</p>	<p>Ich erkenne, dass ich von meinem kulturellen und sozialen Umfeld geprägt bin.</p> <p>” Für Kollegen von mir ist Weihnachten ein ganz gewöhnlicher arbeitsfreier Tag. Sie feiern in ihrer Kultur andere Feste.</p>	<p>Ich finde mich in Situationen zurecht, die mir fremd sind.</p> <p>” Wenn ich mit den Eltern Bekannte besuche, langweile ich mich oft. Kürzlich war es aber spannend: Die Bekannten haben mir erzählt, wie sie ihre Jugend erlebt haben. Danach wollten sie von mir wissen, warum heute viele Junge am Wochenende den Rausch suchen.</p>
1.4 Sich weiblicher und männlicher Verhaltensmuster bewusst werden.	<p>Ich nehme geschlechtsspezifische Verhaltensmerkmale wahr.</p> <p>” Junge: Ich wasche und bügle meine Kleider selber. Mädchen: Ich konfiguriere die Harddisk meines PC selbst.</p>	<p>Ich setze mich mit geschlechtsspezifischen Erwartungen auseinander.</p> <p>” Ich interessiere mich für den Beruf der Heizungsmonteurin.</p>	<p>Ich probiere neue Verhaltensweisen aus.</p> <p>” Ich unterhalte mich als Junge auch mit Mädchen-Gruppen.</p>



### Lern- und Erlebnisbuch

208 Seiten | zweifarbig | broschiert | mehrwegfähig  
978-3-264-83647-9 | Fr. 42.00 ●

### Autoren

**Albert Odermatt** ist Sekundarlehrer. Er verfügt über langjährige Erfahrung auf der Orientierungsstufe, als Fachberater Lebenskunde und in der Lehrplanentwicklung. Er unterrichtet an der Berufsfachschule (schulisches Brückenangebot) in Stans.

### Berater

**Erich Lipp** ist Dozent für Lebenskunde und Klassenführung sowie Fachberater für Lebenskunde an der PHZ Luzern.

● Bei diesen Titeln erhalten Sie als Lehrperson ein Prüfstück mit 25% Rabatt, wenn die Möglichkeit besteht, diese im Klassensatz einzuführen. | ● Keine Prüfstücke möglich. | Die aufgeführten Preise beinhalten die Mehrwertsteuer und gelten für den Direktkauf bei Klett und Balmer. Änderungen vorbehalten, Preisstand 1.7.2010.



### Begleitband für Lehrpersonen

255 Seiten | schwarz-weiß | broschiert  
978-3-264-83648-6 | Fr. 115.00 ●

**Karl Hurschler** ist Primar- und Sekundarlehrer.

Er engagierte sich als Fachberater für Lebenskunde und in der Lehrplanentwicklung.

### Projektleitung und Redaktion

**Sabina Schleuniger**

Klett und Balmer Verlag, Zug



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich bewirtschafteten Wäldern und anderen kontrollierten Herkünften  
www.fsc.org Zert.-Nr. IMO-COC-027720  
© 1996 Forest Stewardship Council

P264-1810 (09/10)

Klett und Balmer AG, Verlag, Baarerstrasse 95, 6302 Zug  
Telefon 041 726 28 50, Telefax 041 726 28 51, info@klett.ch  
www.klett.ch