



# Beratung und persönliche Entwicklung

5. Klasse



	Seite	Lektionen
<b>1. LERNEINHEIT</b> Selbsterkenntnis und ein gesunder, ausgewogener Lebensstil	10	L1: Meine Visitenkarte
	12	L2: Der Kreis der Meister
	14	Projekt: Das Klassentagebuch
	16	L3: Ein besonderes Gepäck
	18	L4: Der Regenbogen im Spiegel
	20	L5: Die Begegnung mit mir selbst
	22	L6: Die Geschichte meines Alters
	24	L7: Die Blütenblätter der Gesundheit
	26	Projekt: Ich im Onlinemedium
	28	L8: Ein gemeinsamer Weg
	30	L9: Erfahrungen
	32	L10: Es liegt in meiner Kraft
	34	L11: Meine innere Uhr
<b>2. LERNEINHEIT</b> Die sozio-emotionale Entwicklung	36	Bewertung: Hüte im Spiel des Lebens
	38	Projekt: Die Werkstatt des Weihnachtsmannes
	40	L12: Entzifferte Geheimschriftschlüssel (I)
	42	L13: Entzifferte Geheimschriftschlüssel (II)
	44	L14: Die Fenster zur Wirklichkeit
	46	L15: An der Ampel
	48	L16: Danke, deine Meinung zählt! (I)
	50	L17: Danke, deine Meinung zählt! (II)
52	Bewertung: Der Weg der Gefühle	
<b>3. LERNEINHEIT</b> Das Management des Lernens	54	L18: Das Lernen – eine schwere oder eine leichte Reise?
	56	L19: Das Lernen – eine Reise auf verschiedenen Wegen
	58	L20: Das Lernen – eine Reise voller Fallen?
	60	L21: Die Zeit – eine Verbündete oder eine Feindin auf der Reise?
	62	L22: Die Reiseausrüstung (I)
	64	L23: Die Reiseausrüstung (II)
	66	Untersuchung: Ein Besuch in der Bibliothek
	68	L24: Mit dem Kompass meinem Stern entgegen
	70	L25: Im Gleichgewicht bleiben
	72	L26: Ein besonderes Gepäck (Zwischenbewertung des Portfolios)
	74	Bewertung: Eine gelungene Reise
<b>4. LERNEINHEIT</b> Das Management der Berufslaufbahn	76	L27: Das Angebot der Gegenwart. Das Angebot der Zukunft
	78	L28: Galerie der Berufe
	80	L29: Arbeit und Lohn
	82	L30: Die schönste aller möglichen Welten
	84	L31: Heute für später
	86	L32: Die Zukunft wird „heute“ aufgebaut
<b>Anhänge</b>	88	Bewertung: Wir gehen an Bord
	90	Endbewertung des Portfolios
	91	Selbstbewertungsbogen
	92	Feedbackbogen für die Partnerarbeit

Lehr- und Lerninhalte	Spezifische Kompetenzen		
Persönliche Merkmale und Ressourcen Fähigkeiten und Fertigkeiten	<b>1. Entwicklung einer positiven Einstellung zu sich selbst und Aneignung eines gesunden Lebensstils</b> <b>1.1</b> Entdecken der persönlichen Ressourcen und der Möglichkeiten einer altersgemäßen Weiterentwicklung <b>1.2</b> Untersuchung der Stressfaktoren und deren Folgen für die Gesundheit und das Wohlbefinden		
Persönliches Portfolio Werte, Vorlieben, Interessen Selbstwahrnehmung als Person und als Schülerin/Schüler Veränderung und Entwicklung. Die Merkmale der Vorpubertät Gesundheitszustand und Ernährung			
Gesundheit der Person und der Umwelt Persönliche Merkmale und Ressourcen Strategien zur Stressvermeidung Biologische Wechselwirkung von Arbeits- und Erholungsphasen			
Ausdrücken der Gefühle Ausdrücken der Gefühle Unterschiedliche Gefühle Unterschiedliche Gefühle Positives Feedback geben Positives Feedback geben		<b>2. Förderung harmonischer Beziehungen zu anderen im schulischen und außerschulischen Bereich</b> <b>2.1</b> Wahrnehmung der Vielfalt der Emotionen in Bezug auf sich selbst und auf andere <b>2.2</b> Förderung einer positiven Feedbackkultur in den Beziehungen zu anderen	
Faktoren, die das Lernen erleichtern/blockieren Faktoren, die das Lernen erleichtern/blockieren Umstände, die das Lernen erleichtern/blockieren Umstände, die das Lernen erleichtern/blockieren Lernstrategien Lernstrategien		<b>3. Nachdenken über Motivation und Wirksamkeit der Strategien für den persönlichen Lernfortschritt</b> <b>3.1</b> Herausfinden der Faktoren und Umstände, die das Lernen erleichtern/blockieren <b>3.2</b> Vorstellung der Lernfortschritte unter Verwendung verschiedener kommunikativer Mittel	
Lernmotivation Die bestmögliche Lernmotivation Zwischenbewertung des Portfolios			
Berufe und Tätigkeitsbereiche Berufe und Tätigkeitsbereiche Die Vorteile eines Berufs für den Einzelnen und die Gesellschaft Die Vorteile eines Berufs für den Einzelnen und die Gesellschaft Die Rolle der Erziehung in der Berufswahl Die Rolle der Erziehung in der Berufswahl			<b>4. Entscheidungshilfen für die Wahl einer passenden weiterführenden Schule und Berufslaufbahn</b> <b>4.1</b> Erkennen der Vorteile der Erziehung, die zu einer guten Berufswahl beitragen <b>4.2</b> Vergleichen einiger Berufe aus verschiedenen Tätigkeitsbereichen und Herausfinden der Vorteile für den Einzelnen und die Gesellschaft
<b>93</b> Feedbackbogen vonseiten des Lehrers <b>94</b> Fragebogen zum Lernstil <b>95</b> Auswertung des Fragebogens zum Lernstil. Gala der Portfolios			

# E1

„Das Kind lacht:  
Meine Weisheit und meine  
Liebe ist das Spiel.“

Lucian Blaga, *Drei Gesichter*

# Selbsterkenntnis und ein gesunder, ausgewogener Lebensstil

Eine ganze Welt breitet sich dir zu Füßen aus und wartet darauf, dass du sie eroberst. Welches sind deine „Superkräfte“? Wir laden dich zu einer schönen Reise voller Überraschungen ein, in deren Verlauf du entdecken wirst, was dich zu einem einzigartigen und besonderen Wesen macht und wie du dich über die Gaben freuen sollst, mit denen du ausgestattet worden bist.



<b>1. Lektion</b>	<b>10</b>	Meine Visitenkarte
<b>2. Lektion</b>	<b>12</b>	Der Kreis der Meister
<b>Projekt</b>	<b>14</b>	Das Klassentagebuch
<b>3. Lektion</b>	<b>16</b>	Ein besonderes Gepäck
<b>4. Lektion</b>	<b>18</b>	Der Regenbogen im Spiegel
<b>5. Lektion</b>	<b>20</b>	Die Begegnung mit mir selbst
<b>6. Lektion</b>	<b>22</b>	Die Geschichte meines Alters
<b>7. Lektion</b>	<b>24</b>	Die Blütenblätter der Gesundheit
<b>Projekt</b>	<b>26</b>	Ich im Onlinemedium
<b>8. Lektion</b>	<b>28</b>	Ein gemeinsamer Weg
<b>9. Lektion</b>	<b>30</b>	Erfahrungen
<b>10. Lektion</b>	<b>32</b>	Es liegt in meiner Kraft
<b>11. Lektion</b>	<b>34</b>	Meine innere Uhr
<b>Bewertung</b>	<b>36</b>	Hüte im Spiel des Lebens

## Meine Visitenkarte



### Ich erkunde

Ich heiße Michaela. Meine Eltern nennen mich Ela, mein kleiner Bruder ruft mich Ena, meine Großeltern sagen Eli zu mir, und meine Klassenkollegen und die Teamkollegen aus der Basketballmannschaft haben mir den Spitznamen Mikron verpasst, weil ich sehr ordentlich bin und den Ball geschickt in den Korb werfe. Oft verzrteln mich die Großeltern mit dem Kosenamen „Herzpinkel“.

Obwohl ich so viele Namen trage, finde ich mich in allen wieder. Wer bin ich? Ich glaube, die Antwort auf diese Frage ist so lang wie ein ganzes Leben.

Vorläufig weiß ich über mich, dass ich fröhlich bin, sowohl zu Hause als auch unter meinen Freunden und Kollegen. Ich bin neugierig, fleißig und aufmerksam in der Schule, nett und großzügig zu allen, die um mich herum sind. Ich bin der Überzeugung, dass das Leben das schönste Geschenk ist, das man bekommen kann. Manchmal stelle ich zu viele Fragen und habe keine Geduld, die Antworten anzuhören ...

(*ber mich*, Vorstellung einer Fnftklsslerin)



### Gruppenarbeit

- 1 Wie viele Namen hat Michaela? Was glaubt ihr, weshalb sie von ihren Mitmenschen auf verschiedene Weise benannt wird?
- 2 Was für persönliche Eigenschaften hat Michaela? Gibt es darunter auch welche, die nicht positiv sind?
- 3 Welcher Überzeugung ist Michaela?



### Ich merke mir

Persönliche Merkmale sind deine besonderen Eigenschaften, die dich von den anderen unterscheiden.

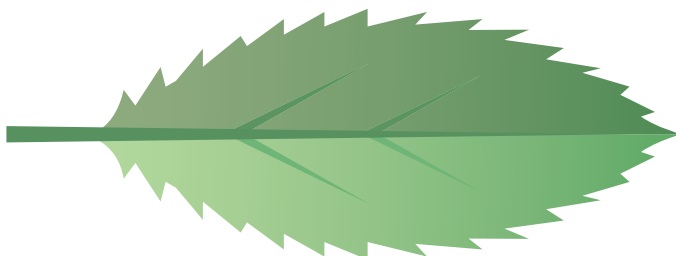
**Positive Merkmale** sind die Eigenschaften, die du an dir und an anderen schtzt (z. B. Großzügigkeit, Güte, Wohlwollen).

**Überzeugungen** sind Gewissheiten, feste persönliche Standpunkte (Meinungen), die du dir in Bezug auf verschiedene Aspekte des Lebens bildest.

### Einzelarbeit

#### Meine Visitenkarte

- 1 Zeichne den Umriss deiner Hand auf ein Blatt Papier und ergänze das so erhaltene Bild folgendermaßen:
  - a schreibe in die Handfläche 2–3 Namen, mit denen deine Mitmenschen dich ansprechen;
  - b schreibe auf jeden Finger *Ich bin ...* und ergänze diese Sätze mit Merkmalen, von denen du glaubst, dass sie dich von den anderen unterscheiden.



- 2 Zeichne ein Blatt, das deine „Visitenkarte“ darstellt. Schreibe auf dessen Innenfläche: deinen Vornamen, drei deiner positiven Merkmale sowie deine wichtigste Überzeugung.



### Ich kommuniziere

#### Gruppenarbeit

##### Ich und meine Klasse

- 1 Legt alle Blätter, die eure Merkmale und eure Überzeugungen umfassen, auf die Zweige eines gezeichneten Baumes. Gebt dieser Collage der Visitenkarten eine passende Überschrift.
- 2 Findet die positiven Merkmale heraus, die am häufigsten auf eurem „Klassenbaum“ vorkommen, und sprecht über eure Gemeinsamkeiten.
- 3 Wählt drei positive Merkmale aus, die ihr an einer Person am meisten schätzt. Begründet eure Wahl.



### Ich überlege

#### Gruppenarbeit

##### Das Wappen unserer Klasse

Die Klassengemeinschaft, der ihr angehört, gleicht einem Baum, dessen Wurzeln sich von euren vorherrschenden Eigenschaften ernähren. Denkt an die positiven Merkmale, die sich auf euren Blättern wiederholt haben, und bestimmt, welches die „Hauptnahrung“ der Klasse ist.

Davon ausgehend zeichnet dann ein Wappen, das ihr unter dem „Klassenbaum“ anbringt und das euch darstellt.

Das *Wappen* ist eine Zeichnung, ein Ensemble der kennzeichnenden Merkmale, die das Emblem einer Familie, eines Landes, einer Stadt usw. darstellt.



### In der Familie

Zeige deinen Lieben den Umriss deiner Hand, den du in der Schule angefertigt hast. Sprich mit den Mitgliedern deiner Familie über ihre positiven Merkmale und ihre Überzeugungen. Erstellt gemeinsam ein Wappen eurer Familie.



### Mein Portfolio

Erstelle eine Collage mit dem Titel *Ich in der Schule und zu Hause*.

In diese Collage kannst du den Umriss deiner Hand, die Visitenkarte, die du in der Schule gebastelt hast, das Familienwappen, persönliche Fotos usw. einfügen.

## Der Kreis der Meister



### Ich erkunde

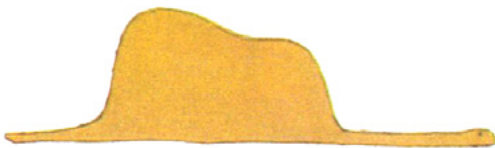
Als ich sechs Jahre alt war, sah ich einmal in einem Buch über den Urwald, das „Erlebte Geschichten“ hieß, ein prächtiges Bild. Es stellte eine Riesenschlange dar, wie sie ein Wildtier verschlang.

Seht hier die Kopie der Zeichnung.



In dem Buch hieß es: „Die Boas verschlingen ihre Beute ganz, ohne sie zu zerbeißen. Daraufhin können sie sich nicht mehr rühren und schlafen sechs Monate, um zu verdauen.“

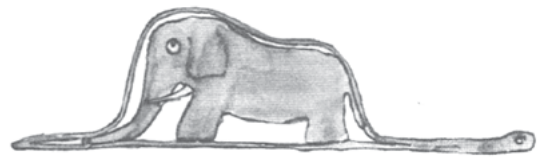
Ich habe damals viel über die Abenteuer des Dschungels nachgedacht und vollendete mit einem Farbstift meine erste Zeichnung. Meine Zeichnung Nr. 1 sah so aus:



Ich habe den großen Leuten mein Meisterwerk gezeigt und sie gefragt, ob ihnen meine Zeichnung nicht Angst mache. Sie haben mir geantwortet: „Warum sollen wir vor einem Hut Angst haben?“

Meine Zeichnung stellte aber keinen Hut dar. Sie stellte eine Boa dar, die einen Elefanten verdaut. Ich habe dann das Innere der Boa gezeichnet, um es den großen Leuten deutlich zu machen.

Hier meine Zeichnung Nr. 2:



Die großen Leute haben mir geraten, mit den Zeichnungen von offenen oder geschlossenen Riesenschlangen aufzuhören und mich mehr für Geographie, Geschichte, Rechnen und Grammatik zu interessieren. So kam es, dass ich eine großartige Laufbahn, die eines Malers nämlich, bereits im Alter von sechs Jahren aufgab. Der Misserfolg meiner Zeichnungen Nr. 1 und Nr. 2 hatte mir den Mut genommen.

(Antoine de Saint-Exupéry, *Der kleine Prinz*, ins Deutsche übertragen von Grete und Josef Leitgeb, Karl Rauch-Verlag, Düsseldorf 1950)

### Gruppenarbeit

- 1 glaubt ihr, dass die Zeichnungen des Kindes sein Zeichentalent beweisen? Begründet eure Antwort.
- 2 Was meint ihr, welches die Ursache des Misserfolgs der beiden Zeichnungen ist?
- 3 Lest die Rubrik **Ich merke mir** aufmerksam durch. Sprecht über die Bildung und Entwicklung einer Fertigkeit oder einer Fähigkeit in Bezug auf folgende Aspekte:
  - die Aneignung von Kenntnissen und nötigen Fertigkeiten;
  - ständiges Üben;
  - die Ermutigungen/Kritiken der Mitmenschen;
  - das Selbstvertrauen.
- 4 Seid ihr damit einverstanden, dass „eine glänzende Laufbahn“ bereits in der Kindheit beginnen kann? Begründet eure Antwort.



### Ich merke mir

**Die Fertigkeiten** sind durch Lernen erworbene Geschicklichkeiten, die dir helfen, mit Leichtigkeit verschiedene Tätigkeiten auszuführen (zum Beispiel Geschick beim Gebrauch der Schere unter verschiedenen Umständen: etwas aus einem Stoff ausschneiden oder jemandem die Haare schneiden).

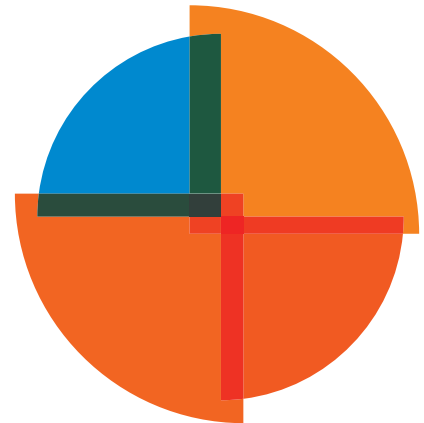
**Die Fähigkeit** ist eine Eigenschaft oder ein System von Eigenschaften, eine angeborene Neigung, die dir den Erfolg bei einer Tätigkeit erleichtert. Wenn du eine gut entwickelte Fähigkeit hast, kannst du sagen, dass du für diese Aktivität Talent hast (wenn du zum Beispiel zum Zeichnen sehr befähigt bist, dann hast du Zeichentalent).



**! Ich kommuniziere**

**Partnerarbeit**

- 1 Denkt an eine Person (Vater, Freund, Lehrer, Persönlichkeit usw.), die in einem bestimmten Tätigkeitsfeld Erfolg hat. Sprecht über die Fertigkeiten und Fähigkeiten, die zu ihrem Erfolg beigetragen haben, und tragt sie in den „Kreis der Meister“ ein.
- 2 Gebt diesem Kreis einen Namen, der dem Beruf dieser Person entspricht (zum Beispiel *Meisterkreis der Lehrer/der Landwirte/der Ärzte/der Polizisten* usw.). Verziert ihn mit Zeichnungen und Abbildungen, die typisch für diesen Beruf sind. Heftet ihn an eine Pinnwand und sprecht darüber, in welchem Maß ihr selbst auf diesem Gebiet erfolgreich sein könntet.



**Einzelarbeit**

- 1 Denke an die Art und Weise, wie du zu Hause, in der Schule, in der Freizeit handelst, und trage vier persönliche Fertigkeiten/Fähigkeiten in einen Kreis ein, der dem zuvor erstellten ähnlich ist. Nenne ihn *Kreis meiner Meisterschaft*. Schreibe deinen Vornamen darauf.
- 2 Hefte den Kreis deiner Meisterschaft an die dafür vorgesehene Pinnwand und stelle fest, welche Fertigkeiten/Fähigkeiten du auf den Kreisen entdeckst, die deine Kollegen angefertigt haben.

**! Ich überlege**

**Gruppenarbeit**

Bildet einen Stuhlkreis und sprecht über die Verbindung zwischen den in den verschiedenen Schulfächern erworbenen Kenntnissen und den Fertigkeiten/Fähigkeiten, die mit deren Hilfe entwickelt wurden.

**Einzelarbeit**

Denke an die in dieser Lektion durchgeführten Aktivitäten. Antworte auf die Fragen nebenan und begründe deine Meinungen.

**1** Entwickelt sich eine Fertigkeit durch das Lernen in mehreren Fächern?

**4** Soll ich in einem Bereich durchhalten, obwohl ich die notwendigen Fertigkeiten nicht habe?

**2** Warum ist es für mich wichtig zu erfahren, welche Fertigkeiten/Fähigkeiten ich habe?

**3** Wie kann ich verbessern, was ich bereits am besten kann?

**👤 In der Familie**

Sprich mit deinen Familienmitgliedern und deinen Freunden. Schreibe eine Liste von Aktivitäten, von denen sie meinen, dass du sie sehr gut ausführst. Entnimm diesen Tätigkeiten die Fertigkeiten/Fähigkeiten, von denen sie meinen, dass du sie besitzt. Was hast du Neues über dich erfahren? Welche Fertigkeiten/Fähigkeiten hast du aus dem Blickwinkel der anderen entdeckt? Ergänze damit den Kreis deiner Meisterschaft, den du in der Schule erstellt hast.

**✍️ Mein Portfolio**

Denke an dich wie an ein Auto, dessen Brennstoff aus deinen Fertigkeiten/Fähigkeiten, Überzeugungen und persönlichen Merkmalen stammt. Zeichne das Auto, das dich darstellt, und schreibe:

- zwei persönliche Fertigkeiten auf die Räder des Autos;
- zwei persönliche Fähigkeiten auf die Türen des Autos.





## Das Klassentagebuch

### A Das L.E.V.-Arbeitsblatt

- Überlege, was du an deinem Verhalten verbessern möchtest. Erstelle *das L.E.V.-Arbeitsblatt* (Lebensbereich, Erwartungen, Verantwortlichkeit), das du mit Erwartungen/Ergebnissen ausfüllst, die du in drei deiner Lebensbereiche zu verwirklichen wünschst (zu Hause, in der Schule, mit Freunden), sowie mit der Verantwortung, die du übernimmst, um das zu erreichen.
- Für jeden Lebensbereich und jede ausgewählte Tätigkeit schreibe zwei erwünschte Ergebnisse und die dazugehörige Verantwortlichkeit.

Lebensbereich und Tätigkeit	Erwartungen/Ergebnisse	Verantwortlichkeit
in der Schule, während der Stunden	den Erklärungen der Lehrer aufmerksam folgen	das Telefon ausgeschaltet halten
	die Informationen von der Tafel korrekt abschreiben	

### B Das Geschenk des Monats

#### 1 Benötigte Materialien

- das L.E.V.-Arbeitsblatt;
- vier Kärtchen mit Rollen (siehe unten);
- Zettel mit den Namen der zehn Schulmonate;
- zehn große Karton-/Papierbögen für Poster;
- einen bebilderten Kalender zum Ausschneiden von Abbildungen;
- Schere, Marker, Buntstifte.

#### 2 Arbeitsweise

- Bildet fünf Gruppen.
- Sprecht in den Gruppen darüber, was ihr auf das L.E.V.-Arbeitsblatt geschrieben habt.
- Jede Gruppe wählt zwei von den Zetteln, die mit den Monatsnamen beschriftet sind.
- Wählt je ein Kärtchen mit einer Rolle, die euren Fertigkeiten entspricht, sodass sich in jeder Gruppe für jede Rolle wenigstens ein Schüler findet.



#### Zeichner:

illustriert das Poster mit zum Thema passenden Bildern

#### Architekt:

entwirft die Form des Posters

#### Schriftsteller:

schreibt die Erwartungen/erwünschten Ergebnisse auf (nach dem Muster für den Monat September)

#### Vernetzer:

hält die Verbindung im Rahmen der Gruppe aufrecht und beseitigt auftretende Schwierigkeiten

- Fertigt in jeder Gruppe zwei Poster (je eines für jeden gewählten Monat) wie folgt an:
  - schreibt den Namen jedes zugeteilten Monats auf;
  - zeichnet oder klebt aus dem Kalender ausgeschnittene Bilder darauf, die zum jeweiligen Monat passen;
  - ordnet dem Bild die Erwartungen/erwünschten Ergebnisse für die Klassengemeinschaft (die Geschenke des jeweiligen Monats) nach dem vorgegebenen Muster zu.



**DIE GESCHENKE DES MONATS SEPTEMBER**

- Sauberkeit im Klassenzimmer
- Ehrlichkeit unter Kollegen
- Pünktlichkeit im Unterricht
- Toleranz anderen gegenüber
- Energie durch gesunde Ernährung
- Motivation beim Lernen
- Begeisterung in den Unterrichtsstunden
- Einander mit Freude helfen
- Respekt den Kollegen gegenüber (Vermeiden beleidigender Wörter)

- f** Heftet die Poster an eine Tafel mit dem Namen *Das Geschenk des Monats*.
- g** Lest jeder für sich die Poster und setzt auf jedes Monatsposter je einen Punkt rechts von jenem Geschenk, das ihr für das wichtigste haltet. Begründet eure Wahl. „Das Geschenk“, das die meisten Punkte erhält, wird zum „Geschenk des Monats“ erklärt.

**C Das Klassentagebuch**

- 1** Ausgehend von den zuvor angefertigten Postern erstellt das Klassentagebuch in Form eines Heftes, in welches die zehn Monate des Schuljahres eingetragen werden. Weil jeder Monat ein Geschenk hat (ein Ergebnis/eine Erwartung), notiert im Klassentagebuch am Ende jedes Monats, was ihr dafür getan habt, um das betreffende Geschenk in eurem Verhalten sichtbar zu machen. Ihr könnt diese Daten in eine Tabelle nach dem unten stehenden Muster eintragen.

**Klassentagebuch**  
**Monat:** September  
**Geschenk:** Ehrlichkeit unter Kollegen

Handlung/ Verhalten	Name des Schülers



- 2** Findet einen passenden Namen für dieses Buch.
- 3** Bewertet am Ende jedes Monats, in welchem Maß die Klassengemeinschaft die übernommene Verantwortung erfüllt hat. Bereitet jeweils für euren Banknachbarn/eure Banknachbarin eine Urkunde mit einer Bewertung vor. Die Bewertung richtet sich danach, wie gut die im Klassentagebuch eingetragene Verantwortlichkeit erfüllt wurde.



**Mein Portfolio**

Lege dir im Laufe des Schuljahres ein persönliches Tagebuch an. Halte darin deine Fortschritte in den drei persönlichen Lebensbereichen fest, die du aufgrund der Verantwortlichkeiten, die du im L.E.V.-Arbeitsblatt aufgeschrieben hast, erreicht hast.