



schulnetz21

schweizerisches netzwerk
gesundheitsfördernder und
nachhaltiger schulen

réseau d'écoles21

réseau suisse d'écoles
en santé et durables

rete delle scuole21

rete svizzera delle scuole
che promuovono la salute
e la sostenibilità

rait da scolas21

rait svizra da las scolas
che promovon la sanadad
e la durabilidad

Zyklus III | Personale Kompetenzen

Eigene Stärken und Fähigkeiten einschätzen und gezielt einsetzen

Die Basis für den Lernerfolg, die Gesundheit und Motivation für BNE ist eine gute, wohlwollende, fördernde Beziehung zwischen den Lehrpersonen und den SuS. Dies erfordert eine hohe Sozialkompetenz der Lehrpersonen.

Verschiedene Unterrichtsprinzipien und -methoden können einen Beitrag zu den Fokussen der Orientierungshilfe leisten, wenn diese danach ausgerichtet werden. Nachstehend finden Sie einige Beispiele, sicherlich kennen Sie weitere Methoden und können mit Ihrem beruflichen Knowhow und der Erfahrung noch sehr viel mehr hinzufügen.

Unterrichtsmethoden

- Think – Pair – Share
- Placemat
- Kugellager
- Graffiti-Methode
- Gemeinsame Erstellung eines Wandtafelbildes
- Gruppenpuzzle
- Biografisches Lernen
- Rollenspiel

Konkrete Unterrichtsideen

- Stärken einschätzen
- Selbstreflexion üben

Literatur

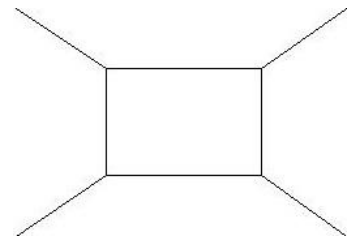
Unterrichtsmethoden

Think – Pair – Share

1. Think: Auseinandersetzung mit Problemstellung
2. Pair: Austausch der Gedanken in Partnerarbeit
3. Share: Auswertung der Gedanken im Plenum, Diskussion

Placemat

1. An jeder Seite sitzt ein/-e Schüler/-in.
2. Jede/-r notiert seine/ihre Gedanken zu einem Thema, einem Problem oder einer Fragestellung im Feld. Es wird nicht gesprochen.
3. Im Austausch werden die Gedanken gesammelt und (wenn möglich) ein Konsens getroffen. Dieser wird in der Mitte festgehalten. Des Weiteren können offene Fragen notiert werden.



Kugellager

1. SuS in einen Innen- und Aussenkreis aufteilen, es schauen sich immer zwei an (aus Innenkreis und Aussenkreis).
2. Eine (Reflexions-)Frage wird gestellt, die SuS diskutieren mit ihrem Gegenüber.
3. Der Aussenkreis rotiert im Uhrzeigersinn, eine neue (Reflexions-)Frage wird gestellt, und die SuS tauschen sich erneut aus.

Graffiti-Methode

1. Verschiedene Problemstellungen, Fragen werden auf Plakaten im Schulzimmer verteilt.
2. Ohne zu sprechen, gehen die SuS von Plakat zu Plakat und schreiben ihre Gedanken nieder.
3. Gemeinsam werden die Antworten ausgewertet.

Gemeinsame Erstellung eines Wandtafelbildes

1. Miteinander in Beziehung stehende Begriffe (z.B. schöne Gefühle, unangenehme Gefühle, Wut, Angst, Freude) werden auf Papier geschrieben und unter den SuS verteilt.
2. Eine Person beginnt und hängt seinen/ihren Zettel an die Wandtafel.
3. Die restlichen Schüler/-innen ergänzen das Wandtafelbild mit ihren Zetteln und zeichnen Verbindungen zwischen den Begriffen ein.

Gruppenpuzzle

Diese Methode eignet sich nur bei voneinander unabhängigen Themen, nicht bei aufeinander bauenden.

1. Die SuS werden in gleich grosse Gruppen (ca. 4-6 SuS) geteilt.
2. Innerhalb der Gruppe bekommt jede/-r Schüler/-in eine Teilaufgabe, die er/sie alleine bearbeitet.
3. Nun treffen sich die Expert/-innen der gleichen Teilaufgabe gruppenübergreifend und diskutieren ihre Resultate/Erkenntnisse.
4. Die Gruppe trifft sich wieder in der Ausgangskonstellation und jeder informiert, in der Rolle als Expert/-in, die Gruppenmitglieder über das Gelernte.

Biografisches Lernen

Biografisches Lernen bedeutet zum einen die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte, mit den früheren Wahrnehmungs-, Deutungs- und Handlungsmustern, um sein eigenes Leben bewusst gestalten zu können. Zum anderen geht es dabei um die Auseinandersetzung mit Fremdbiografien, um andere Lebenswege, andere Einstellungen und die Handlungen von Menschen besser nachvollziehen und verstehen zu können (Modelllernen). Biografisches Lernen kann vielfältige Methoden umfassen, wie z.B. biografisches Schreiben (Tagebuch).

Buchtipps zur Vertiefung:

- Stiller, E. (1997, 1999). **Dialogische Fachdidaktik Pädagogik**. Paderborn: Schöningh
- Hurrelmann, K. (2012). **Sozialisation**. Weinheim: Beltz

Konkrete Unterrichtsmaterialien:

- MindMatters – Fit für Ausbildung und Beruf! Mit psychischer Gesundheit den Übergang gestalten.
Eine Ressource für Zyklus III und Übergangsjahre. Informationen: www.mindmatters.ch.

Rollenspiel

Das Rollenspiel ist in drei Phasen gegliedert.

1. Erwärmungs-/Vorbereitungsphase: die Klasse für das Rollenspiel sensibilisieren und aktivieren durch a) eine Achtsamkeitsübung oder b) eine Gedankenreise. Gruppenregeln thematisieren, damit die spielenden Schüler/-innen in einer wertschätzenden Umgebung auch schwierige Themen angehen können.

2. Spiel-/Durchführungsphase: Das Thema wird auf der Bühne nach einem jeweils ganz konkreten Situationsaufbau in Szene gesetzt.
3. Abschluss-/Auswertungsphase: Wiederholung der Feedbackregeln, um einen persönlichen und konstruktiven Meinungs austausch zu erhalten. Die nichtspielenden Personen geben Rückmeldung. Zum Abschluss eines Rollenspiels sollte erneut eine Achtsamkeitsübung bzw. eine Gedankenreise durchgeführt werden.

Weitere Informationen zum Rollenspiel nach Moreno (1959) findet man unter dem Link:

<http://methodenpool.uni-koeln.de/download/psychodrama.pdf>

Konkrete Unterrichtsideen

Stärken einschätzen

Die Unterrichtssequenz beginnt mit einer Sammlung von Stärken, vgl. z.B. [Kompetenzkarten.ch](http://kompetenzkarten.ch) oder überfachliche Kompetenzen im Lehrplan 21.

Anschliessend gilt es nach der Think – Pair – Share-Methode im ersten Schritt 5 Stärken für sich und eine/-n Partner/-in (wenn möglich eine/-n gute/-n Freund/-in) herauszusuchen und zu beschreiben, wann diese Stärke bereits zum Einsatz kommt. In der Pair-Phase werden die Stärken ausgetauscht und begründet. Die 10 Stärken werden in einer Stärkenblume oder einem Stärkenstraus festgehalten und je nach Klasse miteinander ausgetauscht oder ins Heft zur Festhaltung geklebt.

Als Ergänzung könnten auch noch drei «Verbesserungspunkte» ausgewählt werden, welche es in den nächsten Wochen zu verbessern gilt.

Selbstreflexion üben

Zur Beobachtung und Einschätzung von Stärken hilft es, gerade nach Freiarbeitsphasen oder zur Ende einer Woche über Fähigkeiten und Stärken/Schwächen zu reflektieren. Dies kann mithilfe von der Think – Pair – Share-Methode oder der Graffiti-Methode geschehen. Zudem eignen sich folgende Reflexionsmethoden:

- **Handmethode**

Die Schüler/-innen zeichnen ihre Hand auf ein Papier ab. Dann wird jeder Finger nach folgenden Kriterien beschriftet:

Daumen: Gut gemacht
 Zeigefinger: Fokus darauf
 Mittelfinger: nicht so gut gemacht
 Ringfinger: Gefühle
 Kleiner Finger: zu kurz gekommen



- **Sternmethode**

Von einem Mittelpunkt aus werden 6 Linien nach aussen gezogen. Jede Linie bedeutet einen Bereich (z.B. Motivation, Fortschritt...). Nun werden die Fähigkeiten eingeschätzt. *1=nicht gut/erreicht* ist dabei nahe vom Mittelpunkt und *6=sehr gut/übertroufen* ist dabei der äusserste Punkt der Linie. Anschliessend werden die Punkte verbunden und ein Netz der eigenen Einschätzung entsteht. Sich von 1-6 einschätzen und verbinden.

- **Symbole**

Die Schüler/-innen sollen zu den Symbolen zu ihren Fähigkeiten und Stärken/Schwächen reflektieren.

Rucksack: das nehme ich mit

Abfall: das lasse ich in der Stunde

Glühbirne: das habe ich gelernt

Blitz: das mache ich nächstes Mal besser

- **Ja-Nein-Linie / 1-10 Barometer**

1. Alle Schüler/-innen stellen sich auf eine Linie (entweder zwischen ja und nein oder auf 5 bei einem Barometer)
2. Die Lehrperson macht Aussagen die mit Ja oder nein zu bestätigen oder einer Intensität zuzuweisen sind. Beispielfragen:
 Ich habe heute konzentriert gearbeitet.
 Ich fühle mich wohl.
 Ich habe Energie.
 Ich bin müde.
3. Die Schüler/-innen verschieben sich in die Richtung, die auf sie zutrifft.

Literatur

- Estermann, S., & Odermatt, A. (2018/2019). **Schritte ins Leben: Ich und die Gemeinschaft.** Baar: Klett und Balmer
Was ist mir in einer Freundschaft wichtig? Was ist Glück? Welche Talente zeichnen mich aus und wie gehe ich mit Aggressionen um? «Schritte ins Leben» unterstützt die Jugendlichen beim Reflektieren von persönlichen Erfahrungen und beim Lernen von Strategien zur kompetenten Bewältigung von Alltagssituationen. Die Lernenden setzen sich mit Zivilcourage, dem Wert des Anderseins, gewaltfreier Kommunikation und Partizipation auseinander, womit ein wichtiger Beitrag zur Gemeinschafts- und Persönlichkeitsbildung geleistet wird. Ihre sozialen Kompetenzen werden weiterentwickelt und sie erleben, dass Respekt, Offenheit und Toleranz Beziehungen stärken. Die Jugendlichen lernen ihre Ressourcen durch die Reflexion über sich selbst und in der Auseinandersetzung mit der Fremdwahrnehmung besser kennen.
<https://catalogue.education21.ch/de/schritte-ins-leben>
- **WELL Methoden des wechselseitigen Lehrens und Lernens**
Eine Übersicht über die Prinzipien des WELL und WELL-Methoden (Lerntempoduett, Gruppenpuzzle, strukturierte Kontroverse etc.).
- Bernhart, A., & Bernhart, D. (2007). **Methodentraining: Kooperatives Lernen.** Hamburg: Auer
Ein Praxisbuch zum wechselseitigen Lehren und Lernen (WELL), mit Kopiervorlagen.
<https://www.auer-verlag.de/04770-methodentraining-kooperatives-lernen.html>